

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Oddělení praxe

Bakalářská práce

Aktivizace seniorů v domovech pro seniory

Vedoucí práce: Mgr. Helena Machulová, Ph.D.

Autor práce: Zdeňka Mašková, DiS.

Studijní obor: Sociální a charitativní práce

Forma studia: kombinovaná

Ročník: III.

2021

„Prohlašuji, že jsem autorem této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.“

Datum

.....

Zdeňka Mašková

Poděkování:

„Děkuji touto cestou Mgr. Heleně Machulové, Ph.D. za připomínky, trpělivost, cenné rady a odborné vedení při psaní bakalářské práce.“

Obsah

1 Stárnutí a stáří	6
1.1 Charakteristika stárnutí a stáří.....	6
1.2 Změny ve stáří	8
1.2.1 Biologické změny	9
1.2.2 Psychické změny.....	10
1.2.3 Sociální změny.....	11
1.3 Lidské potřeby	12
1.3.1 Dělení potřeb.....	12
1.3.2 Potřeby ve stáří	13
1.3.3 Kvalita života	14
2 Aktivizační činnosti.....	16
2.1 Pracovník pro aktivizační činnost.....	17
2.2 Znalost životního příběhu	18
2.3 Motivace	19
3 Vybrané aktivizační činnosti	22
3.1.1 Trénování paměti	22
3.1.2 Muzikoterapie	24
3.1.3 Pohybové aktivity	25
3.1.4 Zooterapie	27
3.1.5 Reminiscence	29
3.1.6 Výtvarné, pracovní a tvořivé aktivity	30
3.1.7 Vaření a pečení.....	32
3.1.8 Kulturní a společenské programy	33
3.2 Výhody, limity a nedostatky aktivizací.....	34
3.2.1 Výhody aktivit	34
3.2.2 Limity a nedostatky aktivizací.....	36
Závěr	39
Seznam použitých zdrojů	41
Abstrakt	44
Abstract.....	45

Úvod

Bakalářská práce se zabývá aktivizačními činnostmi. Téma Aktivizace seniorů v domovech pro seniory je mi velmi blízké, protože pracuji v domově pro seniory již čtvrtý rok na pozici aktivizačního pracovníka. Při vypracování bakalářské práce jsem čerpala z odborné literatury, s úmyslem sama se přiučit, ale také poskytnout inspiraci pro ostatní, kteří se zajímají nebo chtějí získat představu o aktivizačních činnostech. Aktivita je pro každého důležitá, a to platí i v období stáří. Výběr aktivit pro uživatele domova pro seniory je založen na uspokojování individuálních potřeb a přání. Aktivizace je prováděna s cílem zachovat soběstačnost, podporovat aktivitu, pohyb, předcházet sociální izolovanosti a smysluplně trávit volný čas.

Cílem práce je zmapovat všechny aspekty poskytování aktivizačních činností. Dále zjistit jaké jsou přínosy těchto aktivit a jejich smysluplnost, ale i upozornit na těžkosti, které se objevují při plánování i realizaci aktivit.

Bakalářská práce se skládá ze tří kapitol. První kapitola se věnuje charakteristice stáří a stárnutí. Dále popisuje tři základní oblasti změn v seniorském věku a zabývá se lidskými potřebami a jejich uspokojováním. Druhá kapitola se zaměřuje na aktivizaci obecně, na potřebné požadavky na aktivizačního pracovníka. Důležitým bodem při práci se seniory je znalost životního příběhu a vhodná motivace klientů potřebná do celkové péče. Poskytovaná péče respektuje člověka jako bytost s vlastním vnitřním světem a životním příběhem. V třetí kapitole jsou popsány vybrané aktivizační činnosti. Jejich přínos pro uživatele pobytových zařízení. V této kapitole se zabývám i možnými negativy, které nám brání vykonávat aktivitu.

Starý člověk zůstává plnohodnotným členem společnosti, měl by být chápán celostně se všemi potřebami a jako skutečný člověk s vlastní historií, se zvládnutými i nezvládnutými životními úkoly, je osobností, která si zaslouží úctu, náš zájem, soucit a lásku. Měl by mít možnost zachovat si roli, která bude dávat jeho životu smysl.

1 Stárnutí a stáří

Cílem bakalářské práce je zmapovat všechny aspekty poskytování aktivizačních činností. Při práci se seniory je důležitá znalost probíhajících změn a vnímání potřeb seniorského věku, z toho vyplývající úkoly pro péči o seniorskou generaci. Na základě uvědomění si všech změn a potřeb, může aktivizační pracovník plánovat aktivitu „ušitou na míru“ každému klientovi. Přístup ke starým lidem je založený na vztahu a důvěře, podporuje vytvoření pocitu bezpečí a jistoty.

1.1 Charakteristika stárnutí a stáří

Stárneme. Mnoho lidí říká, že stáří a stárnutí, stejně jako smrt, je jedinou spravedlností v životě každého člověka. Každé vývojové období nám poskytuje různé možnosti, ale i omezení. Toto platí také pro období stáří. Pro jednoho je období stáří představou nesoběstačnosti, závislosti na druhé osobě a obdobím smutku. Pro druhého může být stáří jedním z nejhezčích životních období, které nám umožňuje prostor k realizaci všeho, co jsme doposud nestihli. Mnoho seniorů pracuje do vyššího věku a realizují se v zaměstnání, pěstují koníčky. Využívají vzniklý volný čas k seberealizaci, navštěvují různé kluby pro seniory, učí se novým věcem, navštěvují univerzity třetího věku a různé kulturní akce. Starají se o zahradu, pomáhají s péčí o vnoučaty, dohánějí to, co nestihli v době pracovní aktivity. Bilancují a přijímají uplynulý život, vracejí se ve vzpomínkách k důležitým věcem jejich života, ať už to bylo dobré nebo zlé. Tento pozitivní postoj má vliv na mentální svěžest v pokročilém věku a na zdravé a pohodové stárnutí.

Obecně jsou v tomto období očekávány problémy, různá omezení z důvodu ztráty soběstačnosti, dochází ke snížení mentálních funkcí, ztráta kontaktu s okolním prostředím, objevují se obavy ze ztráty lidské důstojnosti a ztráty respektu při nesoběstačnosti. Vše závisí na individualitě každého z nás. Ke starším lidem by se mělo přistupovat jako k aktivním občanům, přinášejícím zkušenost, moudrost a vyrovnanost a kteří mohou mladší generaci nabídnout oporu a porozumění.

Ondrušová ve své knize označuje stárnutí jako jednu z důležitých osobních zkušeností, se kterou se setká každý z nás. My všichni stárneme, rodiče, blízcí, ale i děti. Jde o proces, který se projevuje v průběhu času četnými změnami. Často jsou do tohoto

procesu zahrnovány převážně negativní změny. Jako jsou proces degradace, úbytku sil a opakovaných ztrát. Toto životní období má své radosti, ale i smutky, naděje i zklamání. Stárnutí je celoživotní, nevratný a neopakovatelný biologický proces s konečnou fází. To je stáří. Je potřeba, aby se všichni naučili stárnout a přijmout všechny změny, které jsou s tím spojené, protože kvalita života ve stáří záleží na přístupu a postojích každého jedince.¹

Dle průběhu stárnutí můžeme rozlišit stárnutí fyziologické a patologické. Fyziologické stárnutí je přirozené. U patologického stárnutí může jít o předčasné stárnutí nebo nepoměr mezi kalendářním a funkčním věkem.²

Dle Mühlpachra je stáří přirozenou etapou lidského života a je celoživotním přirozeným procesem. Projevy stárnutí vnímáme po celý život, ale v seniorském věku jsou tyto projevy významně viditelné. Senioři jsou jako sociální skupina značně odlišní, vykazují specifika vzhledem k věku, zdravotnímu stavu, dávají přednost různým hodnotám, návykům a postojům. Projevují se různými způsoby chování a schopností.³

Stáří je na vrcholu celého životního cyklu jedince a představuje závěrečnou kapitolu života. Na rychlost stárnutí má vliv genetika, životní styl, prostředí, kde žijeme, okolí, práce, množství stresových podnětů apod. Nastupující změny v jednotlivých oblastech u každého z nás vznikají individuálně, v různé době našeho života. Stárnutí je souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které mají za následek zvýšenou zranitelnost, pokles schopností a výkonnosti.⁴

Individuálně rozdílné jsou hlavní charakteristiky stáří a jsou závislé na aktuálním zdravotním a psychickém stavu jedince, rodinné situaci a vztazích uvnitř rodiny, vlastním sebepojetím, hodnotovém žebříčku. Stárnutí představuje změny na těle i na duši, jde o přirozenou fázi života s degenerativními procesy projevujícími se poklesem jednotlivých funkcí.⁵ Stáří neznamena chorobný stav, ale během stárnutí se objevuje více nepříznivých vlivů a tím se zvyšuje množství nemocných lidí. Za život každý prodělá řadu nemocí, které mají vliv na somatické funkce, některé přecházejí do chronického stavu.⁶

¹ Srov. Ondrušová, J. Stáří a smysl života, s. 13.

² Srov. Malíková, E. Péče o seniory v pobytových zařízeních sociálních služeb, s. 13-14.

³ Srov. Mühlpachr, P. Kvalita života seniorů, s. 22-23.

⁴ Srov. Mlýnková, J. Péče o staré občany, s. 13.

⁵ Srov. Holczerová, V., Dvořáčková, D. Volnočasové aktivity pro seniory, s. 21.

⁶ Srov. Vágnerová, M. Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří, s. 312.

A jak pohlížet na seniorský věk? Věk je charakteristikou každého člověka a jde o důležitý ukazatel. Najdeme hodně podobných členění věkových kategorií.

Zde uvádím klasifikaci vyššího věku dle Světové zdravotnické organizace:

- 45-59 let střední nebo také zralý věk
- 60-74 let senescence nebo počínající, časné stáří
- 75-89 let kmetství neboli senium, vlastní stáří
- 90 let a více patriarchum, dlouhověkost⁷.

Obraz stáří je závislý na mnoha činitelích, vnějších a vnitřních. Vnější nejsou ovlivnitelné, naopak vnitřní vykazují závislost na nás samotných. Mezi vnější činitele řadíme dostupnost pomáhajících a zdravotních institucí, možnosti zdravotní péče a vztahy v rodině. Dobré vztahy v rodině jsou nezastupitelné, podporují dobré fungování lidí v seniorském věku. Tyto vnější činitele ovlivňují životní podmínky, sociální, kulturní a ekonomické. Vnitřní činitele značí aktivity vychovávající ke stárnutí. Jsou to získávání nových dovedností a informací, nových sociálních kontaktů, osvěta, zájem o dění ve světě. Další aktivity, které mají vliv na zdravotní stav, jsou zdravá výživa, životní styl a postoj k životu.⁸

1.2 Změny ve stáří

Stáří s sebou přináší mnoho změn, kterým se nelze vyhnout. Změny spolu souvisejí a ovlivňují se. Změny ve stáří se rozdělují do tří základních oblastí: biologické, psychické a sociální.⁹

⁷ Srov. Malíková, E. Péče o seniory v pobytových zařízeních sociálních služeb, s. 14.

⁸ Srov. Mühlpachr, P. Kvalita života seniorů, s. 25.

⁹ Srov. Mlýnková, J. Péče o staré občany, s. 20.

1.2.1 Biologické změny

Biologické stárnutí se týká všech orgánových soustav, jsou to změny organismu probíhající na fyziologické úrovni. Změny probíhají u každého jedince individuálně a jsou ovlivněné genetikou a životním stylem jedince. Jde především o zpomalení a oslabení dřívějších funkcí organismu.¹⁰

Mlýnková ve své knize popisuje jednotlivé orgánové systémy a jejich změny, nejvíce viditelné změny probíhají na kůži a pohybovém systému. Pro někoho mohou být vizuální změny horší než samotný zdravotní stav. Na zdravotní stav má vliv náš životní styl a typ zaměstnání v průběhu produktivního věku.

Stářím dochází ke ztrátě pružnosti a ztenčení kůže. Snížením aktivity mazových žláz, má kůže sníženou schopnost zadržovat vodu. Tvoří se vrásky a snižuje se kožní turgor. Změny se projevují ve výšce a váze postavy. Výška těla se snižuje vlivem atrofujících meziobratlových plotýnek. Ubývá svalové aktivní hmoty. Dochází k řidnutí kostí a s ním je spojené vyšší riziko úrazů a zlomenin. Snižuje se elasticita cév a tepen, tím dochází k narušení regulace krevního tlaku, ukládání tukových buněk do stěny tepen. Tyto změny mohou vést až ke vzniku aterosklerózy. Funkce plic se snižuje, projevuje se hlavně zadýcháváním. Snížením tvorby slin a množství trávicích enzymů se potrava pomaleji rozkládá a vstřebává. Dochází k oslabení peristaltiky střev, která je často doprovázená zácpou. Klesá pružnost a kapacita močového měchýře a snižuje se síla svěračů uretry. Může docházet k neschopnosti udržet moč, u mužů je to způsobené zvětšenou prostatou, u žen ochabnutím svalstva pánevního dna. Snížení psychomotorického tempa se projevuje prodloužením reakčního času na podněty. Dochází ke zpomalení regulačních mechanismů a následkem toho se objevuje snížená odolnost k zátěži a schopnosti adaptace na nové životní podmínky. Časté jsou poruchy spánku, zejména délky a kvality spánku. Zhoršuje se vnímání signálů z okolí prostřednictvím smyslových orgánů, dochází ke kvalitativním ztrátám u zraku a sluchu. Dochází ke změnám v chuťových, hmatových a čichových schopnostech. Zhoršení sluchu s následkem nedoslýchavosti představuje komunikační problém, který mnohdy vede k sociální izolaci. Znalost většiny těchto

¹⁰ Srov. Klevetová, D. Motivační prvky při práci se seniory, s. 23.

projevů nám pomáhá k pochopení opakovaného chování, reakcí na bolest a nervozitu u seniorů a my na ně můžeme lépe reagovat. ¹¹

Snížené fyzické schopnosti mají za následek zhoršení péče o vlastní domácnost, o vlastní osobu, má též vliv na aktivitu, když nedochází k uspokojení potřeb a zájmů. Seniorský věk je často zakončen závislostí na péči druhé osoby, člověk není schopen se sám o sebe postarat. Zde pak přichází v úvahu využít péče a pomoci někoho jiného nebo využití institucionální péče. ¹²

1.2.2 Psychické změny

Každý z nás má od narození určité dispozice. To, jak bude reagovat v určitých situacích v životě, je ovlivněno genetickými předpoklady, životními zkušenostmi a prostředím ve kterém žije. Způsoby chování se učíme v určité době a na určitém místě, pokud dojde ke změně prostředí mohou se způsoby chování zdát obtížné. Při změně prostředí se mění role a vše, co fungovalo doposud, se najednou změní. Starší člověk tím bývá zaskočen a zde je důležitá podpora blízkých a případného ošetřujícího personálu k nalezení nové role a místa. ¹³

Změny v psychické oblasti jsou závislé na vlastnostech každého z nás, vliv zde má dosavadní aktivita, vzdělání, inteligence, životní postoje a nesmíme zapomenout ani na velký vliv sociálního prostředí, ve kterém senior žije. Objevuje se zhoršení kognitivních funkcí, vnímání, pozornosti, paměti či představ. Stárnutí je charakterizováno potřebou přijetí nové role v reakci na stáří. Zlepšení se objevuje u vytrvalosti, trpělivosti a úsudku. Snižuje se možnost přizpůsobit se rychle se měnícím podmínkám života, často ani není zájem o jakékoliv změny v životě. Senioři mají rádi svoje zaseté koleje, jejich stereotyp jim vyhovuje. ¹⁴ Změny prožívání, uvažování a chování mohou být projevem stárnutí a lze je považovat za normální. Jde o zapamatování, vybavování a celkové zpomalení. ¹⁵ Dle Vágnerové se stárnutí projevuje zhoršením paměti a má negativní vliv na paměťové funkce. Nové informace se obtížněji zpracovávají a ukládají, již naučené se hůře vybavuje.

¹¹ Srov. Mlýnková, J. Péče o staré občany, s. 21-23.

¹² Srov. Mühlpachr, P. Kvalita života seniorů, s. 23-24.

¹³ Srov. Venglářová, M. Problematické situace v péči o seniory, s. 15.

¹⁴ Srov. Mühlpachr, P. Kvalita života seniorů, s. 24-25.

¹⁵ Srov. Vágnerová, M. Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří, s. 315-316.

Uchování paměťových funkcí je závislé na vzdělání a míře používání paměti. U trénované paměti se funkce uchovávají déle.¹⁶

Také v oblasti citového života se objevují změny. Někdy bývají staří lidé více plačtiví, u někoho se rychle střídají nálady, objevují se úzkosti a různé strachy. Snadno podléhají dojetí. Hlavním důvodem, který přispívá k větší sociální izolovanosti, je ztráta životního partnera a blízkých.¹⁷ Staří lidé bývají citlivější. Vlastnosti lidí se někdy mohou měnit a často bývají ve stáří viditelnější, např. šetrný člověk se stává lakomým. Staří lidé jsou také více citově zranitelnější a výrazněji potřebují cítit náklonnost a empatii ze strany jiných osob.

1.2.3 Sociální změny

Odchod do důchodu je jednou z hlavních změn v životě každého člověka a bývá velkým stresorem. Odchod do důchodu je výrazným momentem v životě, protože práce je v aktivním životě to hlavní. Dochází ke ztrátě pracovního přátelství, ke změně sociální role. Role pracujícího člověka se mění v roli penzisty. Sociální kontakty se zužují a neschopnost najít si nové přátele vede k již zmíněné sociální izolaci.¹⁸ Lidé mají najednou více volného času. Odchod do důchodu s sebou nese také zhoršení materiální situace. Na základě toho může dojít i ke snížení jejich aktivit. Mnoho lidí neví, co s volným časem, nejsou schopni ho naplnit smysluplnými činnostmi, můžou se objevit pocity neuspokojených potřeb a další negativní emoce. Často se uzavírají před okolím a značně omezují svůj kulturní život. Obvykle zde nastupuje role prarodiče, vyplněním volného času se stává hlídání vnoučat.

Vágnerová popisuje změny v oblasti socializace. Místo, kde se odehrává život starých lidí, se stále více zmenšuje, někdy až přechází jen na domov nebo instituci. A to má za následek zúžení sociální sítě. Dochází ke ztrátě sourozenců, partnerů, blízkých přátel a známých a vlivem nemohoucnosti dochází k izolaci od společnosti. Zde nastupuje osamělost. Objevuje se strach z opuštěnosti. Velmi stresující je změna bydliště,

¹⁶ Srov. Vágnerová, M. Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří, s. 321-322.

¹⁷ Srov. Mlýnková, J. Péče o staré občany, s. 24-25.

¹⁸ Srov. Klevetová, D. Motivační prvky při práci se seniory, s. 30.

protože i sousedé tvoří širší sociální síť. Přestěhováním se kontakty ztratí a v novém prostředí většinou nejsou schopni si nové kontakty najít.¹⁹

1.3 Lidské potřeby

Lidské potřeby jsou projevem určitého nedostatku či nadbytku, něčeho, co v organismu chybí nebo přebývá. Pocity nedostatku nebo nadbytku mají za následek určité jednání, které následně vede k uspokojení dané potřeby. Naše jednání směřuje k neustálému uspokojování mnoha potřeb. Každý z nás vyjadřuje a uspokojuje potřeby svým způsobem. V průběhu života dochází k proměně potřeb z hlediska kvality i kvantity.²⁰

1.3.1 Dělení potřeb

Mnoho autorů dělí lidské potřeby na okruhy, které se vztahují k tělesné a psychické pohodě, k bezpečí, ke vztahu k blízkým lidem a společnosti. Nejčastěji používané dělení rozděluje potřeby na biologické, psychické, sociální a spirituální.

Biologické potřeby jsou základní a řadíme mezi ně potřebu tekutin a potravy, potřebu tepla, vyprazdňování, potřebu dýchat, odpočívat a spát, potřebu sexuálně žít.

Psychické potřeby jsou motivační silou pro život a vývoj člověka. Při svém naplnění přinášejí pocit jistoty a bezpečí. Psychické potřeby jsou individuální, jsou ovlivněné osobností, věkem, vzděláním i prostředím ve kterém žijeme. Patří sem potřeba dostatečného množství podnětů, potřeba jistoty a otevřené budoucnosti.

Sociální potřeby vychází ze společenských nároků. Patří mezi ně například potřeba kontaktu s lidmi, komunikace, lásky, či potřeba sociálního začlenění a pozitivního sebehodnocení. Kontakty se známými nám upevňují pocity jistoty, a to z důvodu, že je známe a víme co od nich čekat. Právě tyto pocity jistoty nám zajišťuje rodina, známí, blízcí přátelé a sousedi.

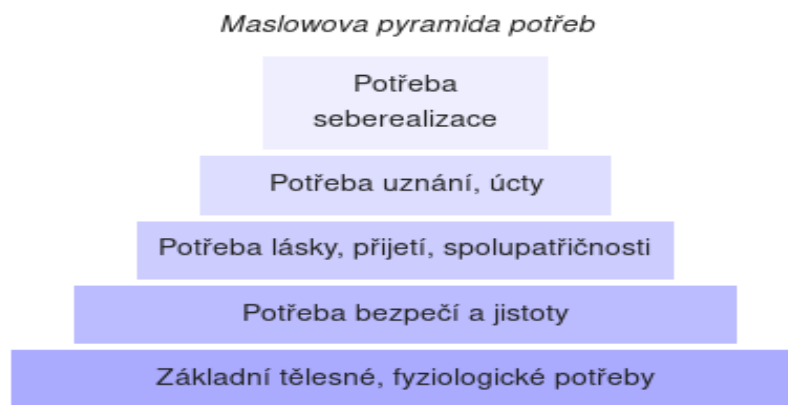
Spirituální potřeby představují naději, úctu k druhému, odpuštění a hledání smyslu života, potřebu víry, náboženství a modlitby.²¹

¹⁹ Srov. Vágnerová, M. Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří, s. 415.

²⁰ Srov. Trachtová, E. Potřeby nemocného v ošetrovatelském procesu, s. 10.

²¹ Srov. Příbyl, H. Lidské potřeby ve stáří, s. 31-32.

Většina dělení potřeb vychází z hierarchie potřeb dle amerického psychologa Abrahama Maslowa. Vytvořil teorii lidských potřeb jako obecně platný a originální model. Základní stupnice lidských potřeb je znázorňována jako pyramida, potřeby stoupají od základních až ke složitějším motivům. Na nejnižších stupních jsou tělesné, fyziologické potřeby a potřeba bezpečí a jistoty. Následují potřeby vztahové jako je potřeba lásky, přijetí, potřeba uznání a úcty. Na vrcholu je potřeba seberealizace. Uspokojení níže položených potřeb je podmínkou pro vznik vyšších potřeb.²²



Obrázek č.1 Maslowova pyramida²³

1.3.2 Potřeby ve stáří

Potřeby se během stáří mění. Schopnost uspokojení každodenních potřeb a naplnění plánů se výrazně snižuje a tím se snižuje i kvalita života. Potřeby, které byly dříve uspokojovány dostatečně, jsou v seniorském věku neuspokojeny. Senioři často nejsou ochotni cokoliv měnit a akceptovat nevyhnutelné změny.²⁴ V seniorském věku se mění hodnotová orientace potřeb a většinou převládají potřeby zdraví, klidu a bezpečí.

Ve stáří se také značně mění základní tělesné potřeby, dochází ke změně chutí vlivem úbytku chuťových pohárků. Dochází i k ústupu některých potřeb do pozadí. Můžeme zde zmínit potřebu příjmu tekutin, protože senioři mají snížený pocit žízně. Často se dostávají do pozadí i potřeby péče o zevnějšek a hygienická péče. Naopak se zvyšuje potřeba

²² Srov. Atkinsonová, R. L. a kol. Psychologie, s. 559-560.

²³ Převzato z https://cs.wikipedia.org/wiki/Maslowova_pyramida.

²⁴ Srov. Ondrušová, J. Stáří a smysl života, s. 43.

odpočinku a spánku. Na důležitosti získává potřeba být bez bolesti, v teple a v příjemném pohodovém prostředí.²⁵

Dochází k poklesu potřeby nových zážitků, nové informace a změny mnohdy nejsou přijímány kladně a můžou vyvolat negativní emoce, pocity nejistoty a dezorientace. Senioři se rádi vracejí do doby mládí, uchovávají staré věci, fotografie, které mají společné se vzpomínkami. Přisun nových podnětů je důležitý, pomáhají v jejich aktivizaci a zájmu o dění v okolí. Potřeba jistoty a bezpečí se v seniorském období zvyšuje, dochází ke snížení sebedůvěry a nutnosti přijmutí pomoci. Zvyšuje se fixace na rodinu, partnera, děti či pečující osobu a objevuje se i změněné chování vůči nim.

S vyšším věkem se počet blízkých zmenšuje a často je stáří provázené osamělostí a pocity prázdnoty. Starší lidé mají nejen potřebu psychické blízkosti, ale i fyzického kontaktu. Pohlázení a dotyk jsou pro ně velmi příjemné. Potřeba seberealizace se ve stáří mění. Již při odchodu do důchodu nastupuje pocit bezvýznamnosti a pocit užitečnosti se pomalu vytrácí. Někteří lidé jsou schopni nahradit práci jinou aktivitou. K uspokojení potřeby seberealizace může dojít nepřímo, a to přes úspěchy dětí a vnoučat. Udržení soběstačnosti a sebeúcty je přáním každého člověka. Senioři bilancují nad svým životem, co se jim podařilo, hodnotí dosavadní život a hledají odpovědi po smyslu života. Přijmutí stáří a následné smrti je výsledkem bilancování vlastního života a jeho výsledků.²⁶

V důsledku poklesu funkčních schopností a soběstačnosti jsou senioři při uspokojování potřeb často odkázáni na pomoc z okolí. Respekt k potřebám starých lidí je důležitou podmínkou při péči o seniory v pobytových zařízeních. K jednotlivým změnám v uspokojování potřeb dochází postupně a u každého člověka v jiné míře. Na uspokojování potřeb mají vliv některé okolnosti jako např. nemoc, invalidita, typ osobnosti, mezilidské vztahy, vývojové stadium člověka a další okolnosti, za kterých nemoc vzniká. Uspokojování potřeb je zásadní při tvorbě individuálního plánu a podporuje spokojenost uživatelů v zařízení.²⁷

1.3.3 Kvalita života

Pokud hovoříme o uspokojování potřeb je třeba se zmínit i o kvalitě života. Kvalita života

²⁵ Srov. Mlýnková, J. Péče o staré občany, s. 48.

²⁶ Srov. Vágnerová, M. Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří, s. 344-347.

²⁷ Srov. Malíková, E. Péče o seniory v pobytových zařízeních sociálních služeb, s. 167-168.

je dána uspokojováním potřeb a na základě uspokojování potřeb se neustále mění. Jde o spokojenost s vlastním životem, splněním základních sociálních a materiálních podmínek, subjektivním pocitem fyzického zdraví. Kvalita života je spojená s volným časem seniorů. Význam kvality života se zvyšuje zejména tehdy, pokud se jedná o nemocné, staré či nemohoucí lidi. Tito lidé jsou nějakým způsobem omezení a v důsledku toho se mění jejich životní hodnoty a potřeby.²⁸ V laické veřejnosti převládá názor, že kvalitní život může být realizován, jen pokud jsme zdraví. Haškovcová zdůrazňuje, že prožitek kvality života však může existovat v nemoci či jiné nepřízní osudu. Kvalita života je označována jako subjektivní prožitek, který zjistíme pouze vyjádřením člověka, jak se cítí. Naše vnější pozorování ovšem může být mylné. Pokud chybí zdraví či máme nějaké omezení, musíme přizpůsobit individuální aktivity individuálním možnostem. Na otázku, zda starý, osamělý člověk může žít kvalitním životem, Haškovcová odpovídá: „Někdo může, každý by se o to měl alespoň pokusit.“²⁹

²⁸ Srov. Janiš, K., Skopalová, J. Volný čas seniorů, s. 53-56.

²⁹ Srov. Haškovcová, H. Fenomén stáří, s. 254-255.

2 Aktivizační činnosti

Vhodná míra aktivizace je součástí práce se seniory v pobytových zařízeních a měla by být součástí kvalitní komplexní péče. Cílené uplatnění metod aktivizace u seniorů vede k uspokojení jejich potřeb. Aktivizace má za cíl podpořit a rozvíjet psychické a sociální schopnosti a dovednosti. Rozvíjí a udržuje činnost. Způsob a techniky aktivizačních činností by měly vycházet z potřeb klienta, odpovídat věku, schopnostem a oblíbeným činnostem. Aktivizace by měla být smysluplná a podporovat uspokojivé trávení volného času. Veškeré činnosti by měly být prováděny za nějakým účelem a dobrovolně. Mnoho seniorů tráví volný čas ve svých pokojích bez toho, aby měli podněty zvenku a vykonávali činnost, kterou považují za smysluplnou. To má za následek ztrátu možnosti stimulovat svůj mozek přirozenými podněty. Právě pro tuto situaci se konají v domovech pro seniory aktivizační činnosti, které se orientují hlavně na kreativní tvorbu, hudbu, hry, cvičení, pobyt v přírodě, trénink paměti či dokonce i péči o zvířata. Aktivizace by měla klienta bavit, týkat se jeho zájmů a činností, které dříve rád vykonával. Aktivizační činnost se také využívá k bezproblémovému překonání adaptační fáze po přijetí do zařízení. Do jednotlivých činností se mohou zapojit i rodinní příslušníci uživatelů, což významně přispívá k úspěšnosti dané aktivizace. Aktivizace není pouhé vyplnění volného času uživatelů, ale dbá na důležitost prožitku z činností, které dávají životům klientů smysl i další motivaci do budoucna.

Aktivizace seniorů je nedílnou součástí poskytování sociálních služeb domovů pro seniory. Aktivizační činnosti jsou prováděny individuální nebo skupinovou formou. V rámci individuální aktivizace je péče věnována konkrétnímu uživateli, snahou je, aby působila cíleně na jeho potřeby, z tohoto důvodu je při její realizaci důležitá i znalost životního příběhu (biografie). Skupinové aktivity probíhají zpravidla v odpoledních hodinách, každý uživatel má možnost vybrat si aktivitu, která ho baví a naplňuje.³⁰

³⁰ Srov. Holczerová, V., Dvořáčková, D. Volnočasové aktivity pro seniory, s. 34-35.

2.1 Pracovník pro aktivizační činnost

Aktivizační činnosti provádí pracovník v sociálních službách pro základní výchovnou nepedagogickou činnost. Činnosti jsou orientované na prohlubování a upevňování základních hygienických návyků, podporu vytváření a rozvíjení pracovních návyků, zručnosti a pracovní aktivity, volnočasové aktivity zaměřené na rozvoj osobnosti, zájmů, znalostí a tvořivých schopností pomocí výtvarných, hudebních, pohybových a kulturních činností. Předpoklady pro výkon činnosti jsou dané zákonem č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů. Podmínkou výkonu činnosti pracovníka v sociálních službách je plná svéprávnost, bezúhonnost, zdravotní způsobilost a odborná způsobilost podle tohoto zákona. Pracovník v sociálních službách pro základní výchovnou nepedagogickou činnost musí dosáhnout určitého minimálního vzdělání, v tomto případě se jedná o střední vzdělání s výučním listem nebo střední vzdělání s maturitní zkouškou a absolvování akreditovaného kvalifikačního kurzu.³¹

Pracovník pro aktivizační činnost by měl nejen plnit povinnosti, které jsou mu dány ze zákona o sociálních službách a jsou vyžadovány od zaměstnavatele, ale také sám od sebe by měl být aktivní při práci, tvořivý a přístupný k novým znalostem. Pozitivní přístup k činnostem má vliv i na klienty a jejich rozhodování, zda se dané aktivity zúčastní. Osobnostní předpoklady pracovníka zahrnují schopnost empatie, umění nevytvářet na druhého tlak, zmírnit vlastní očekávání a nároky, umět naslouchat druhému. Aktivizační pracovník je součástí pracovního týmu. Důležitým faktorem je také spolupráce pracovníků v zařízení, která je potřebná k pozorování a ke sběru dat, k vytvoření plánu péče i plánu aktivizačních činností. Každý svým pozorováním může přispět k celkovému hodnocení klienta. Jednotlivé části informací je třeba si předávat mezi sebou, sdílení informací příznivě ovlivňuje komplexní péči o klienta jako takovou. Díky sdíleným informacím se lépe předchází možným nedorozuměním, která mohou vzniknout při hodnocení klienta jedním pracovníkem. Aktivizační pracovníci se setkávají i s rodinnými příslušníky klienta. Komunikace s rodinou umožní předání informací o aktivizačních činnostech a možnosti zapojení rodiny při jejich realizaci. Pravidelný kontakt s rodinou je důležitý jak pro seniory, tak i pro pracovníky, neboť poskytuje dokreslující informace o seniorovi.

³¹ Malíková, E. Péče o seniory v bytových zařízeních sociálních služeb, s. 88.

Aktivizační činnosti vedou zcela nepochybně k uspokojování potřeb. Abychom mohli provádět jednotlivé činnosti, je důležitá motivace, podpora vzájemné spolupráce mezi pracovníkem a seniorem nebo seniory navzájem, znalost a pochopení životního příběhu klienta s cílem propojení získaných informací do celkové péče.

2.2 Znalost životního příběhu

Každý z nás si nese nějaký životní příběh, který se postupně životem poskládá z různých zážitků, příhod a událostí. Starý člověk má delší životní příběh, jeho mysl zaplňují krásné, bezstarostné příběhy, ale jsou tam i smutné zážitky a nedořešené situace. Znalost životního příběhu by měla být prioritou při péči o seniory v pobytových zařízeních, protože napomáhá snadnější práci a komunikaci s nimi. V životním příběhu nalézáme klíč k seniorovi a přispívá nám k vedení přiměřené péče. Vyprávěním životního příběhu získáme informace o seniorovi, kým je, a ujasníme si jeho totožnost. Při sběru informací se zaměřujeme na celý život seniora a nezjišťujeme jen informace o seniorském období. Zjištěné údaje o životním příběhu mají nezastupitelný význam při stanovení cílů přístupu k potřebám, přáním a zájmům a k vytvoření individuálního plánu péče a plánu aktivizačních činností.³²

Při práci s životním příběhem je důležité ze strany zaměstnance, který vykonává péči o seniora, mít dostatek času, klidné nerušené prostředí, uplatnit znalosti emoční inteligence a zvládnání komunikačních technik. Pochopení podstaty životního osudu klienta je přínosem ve vztahu klient-pracovník, vede k lepší účinnosti péče a nižšímu odsuzování klienta z neznalosti příčin jeho chování. Efekt ze znalosti příběhu a podělení se o své prožitky vede k přiměřené aktivizaci a harmonizaci klienta. Pokud pracovník projeví upřímný zájem o klienta, vzbuzuje u něho důvěru, klient se mu většinou otevře a popíše nejdůležitější životní události. Veškeré prožitky mají vliv na současné chování, co je pro něj důležité a proč došlo ke změně v chování.³³

Základní sběr informací o klientovi probíhá již při sociálním šetření. Hned při prvním kontaktu s klientem sociální pracovník získá základní informace o jednotlivých životních kapitolách seniora. Biografii můžeme rozdělit na aktivní a pasivní. Aktivní biografie je

³² Srov. Procházková, E. Biografie v péči o seniory, s. 94.

³³ Srov. Malíková, E. Péče o seniory v pobytových zařízeních sociálních služeb, s. 245.

zjištěna od seniora. Na pasivní se může podílet rodina a příbuzní, sousedé z blízkého okolí. Musíme brát v úvahu, že ne každý je schopen o sobě mluvit, ať už z důvodu zdravotního omezení, či často jen z podstaty jeho osobnosti. Při sběru dat pomáhá vytvoření příjemné atmosféry. Pečující mohou vyprávět i o sobě a svých blízkých, což podporuje vzájemnou důvěru. Získané informace nehodnotíme, ale ke sdělenému přistupujeme s respektem. Procházková poukazuje na standardní péči, která se doposud věnovala jen sběru dat z období stáří. V biografické péči zjišťujeme celý životní příběh seniora,³⁴

Při práci s biografií klienta bychom měli dodržovat etické zásady. Biografie nesmí být použita v neprospěch klienta. Měli bychom respektovat osobnost každého jedince, jeho svobodnou vůli, rozhodnutí, potřeby a přání. Ctíme soukromí a podporujeme vzájemnou důvěru. Udržujeme přátelské vztahy nejen s klientem, ale i jeho rodinou. Důležitou zásadou je nesoudit život klienta, ale respektovat jeho životní cestu.³⁵

Znalostí životního příběhu se dozvídáme, co senior rád dělal a nedělal, jaké měl koníčky a záliby, jak vyplňoval svůj volný čas, jaké měl zaměstnání. Podstatnou informací pro nás je i to, zda se setkával s přáteli nebo je raději sám, zda navštěvoval nějaké kulturní akce, nebo informace z rodinného života, zejména tedy jaké zvyky doma dodržovali, zda slavili narozeniny a svátky. Všechny tyto informace nám pomáhají k nastavení plánu aktivizačních činností, které by měly být smysluplné a vycházet ze znalosti životního příběhu.

2.3 Motivace

Účast seniorů na aktivitách v domovech je dobrovolná, přesto je snahou seniory do těchto aktivit co nejvíce zapojit a zvýšit jejich zájem o danou aktivitu nenásilným motivováním a podporou. Je třeba je ujistit, že nabízenou činnost zvládnou. Motivace je proces, který ovlivňuje zaměření, sílu a trvání daného chování a tím vede k aktivizaci organismu. Lidské chování se zaměřuje na dosažení určitého cíle, vyznačuje se při tom různou intenzitou a trváním v čase. Cíl může být různý, konkrétní nebo obecný, například udržení se v celkové pohodě. Motivace podporuje nebo tlumí jedince a působí během

³⁴ Srov. Procházková, E. Biografie v péči o seniory, s. 95.

³⁵ Srov. Tamtéž, s. 99-100.

každodenních činností k uspokojení vlastních potřeb.³⁶ Vše, co děláme, má nějaký motiv nebo cíl vycházející z potřeb, které nás ženu dopředu a podporují naše přemýšlení o krocích a životních cílech.

Motivační klíče:

- touha dosáhnout cíle
- důvěra ve vlastní schopnosti
- vlastní představa dosažené změny.

Toto jsou motivační okruhy, které lze použít při společném hledání a plánování aktivit. Provádění aktivit vede k podpoře soběstačnosti a nezávislosti na pomoci druhých.³⁷

K podpoře motivace uživatelů v pobytových zařízeních je nezbytná společná práce, která by měla být konkrétní, založená na správně zvolené edukaci klienta. Významnou roli hraje zajištěné klidné prostředí s podporou a pochopením. Malíková klade důraz na upřímný osobní přístup pracovníka ke klientovi, který může zvýšit sebedůvěru klienta ve své schopnosti. A dále doporučuje při motivaci zařadit více radostných podnětů, které mohou situaci oživit, odreagovat a odlehčit.³⁸

Motivace k aktivizační činnosti probíhá formou povzbuzení ve správném postoji, přidáváme informaci, že klienti danou věc zvládnou, a naším přístupem je především utvrzujeme v důvěře v jejich schopnosti. Motivujeme pochvalou, povzbuzením, ale i aktivním nasloucháním. Může být zdůrazněn dlouhodobý efekt, např. klienti se lépe poznají při společné aktivitě, v rámci trénování paměti dojde ke zlepšení,lepší se jejich soustředění na čtení a sledování TV, budou mít větší pocit samostatnosti. Náš čas a klidný přístup je přínosem pro osobní motivaci klienta. Je důležité vytvářet podporující a laskavé prostředí postavené na osobním přístupu, které umožní seniorovi objevení vlastních možností, a podpoře sebedůvěry.³⁹ Některé uživatele pobytových zařízení bývá velmi těžké k aktivitám přesvědčit. Aktivizační pracovníci se je snaží pro některou aktivitu

³⁶ Srov. Kolektiv autorů Individuální plánování a role klíčového pracovníka v sociálních službách, s. 210-211.

³⁷ Srov. Klevetová, D. Motivační prvky při práci se seniory, s. 43-44.

³⁸ Srov. Malíková, E. Péče o seniory v pobytových zařízeních sociálních služeb, s. 244-245.

³⁹ Srov. Klevetová, D. Motivační prvky při práci se seniory, s. 44-45.

získat. U každého funguje jiný způsob motivace. Účast na aktivitách může být aktivní, kdy se uživatel zapojí do dané činnosti, nebo pasivní, kdy se klient může přijít jen podívat, což může přispět k odbourání ostychu či obavy z nezvládnutí. Samozřejmě poslední slovo je na uživateli, nikdy bychom neměli aktivizovat za každou cenu.⁴⁰

V důsledku všech omezení a postupných změn osobnosti dochází ke zúžení okruhu zálib a k jejich redukci, někdy až ke ztrátě motivace k mnoha činnostem. Staří lidé se nakonec spokojí s čím dál méně náročnou činností, nebo dokonce jen s pozicí pasivního konzumenta nějaké zábavy. Na konci života už může převládnout totální nezájem o cokoli.⁴¹ Pro pracovníky v sociálních službách je důležité pomoci klientovi najít motivaci k vytváření krátkodobých a dlouhodobějších cílů, umožnit prožít zážitky a tím posílit jejich sebeúctu.⁴²

⁴⁰ Srov. Suchá, J. Hry a činnosti pro aktivní seniory, s. 19-20.

⁴¹ Vágnerová, M. Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří, s. 412-413.

⁴² Srov. Langmeier, J., Krejčířová, D. Vývojová psychologie, s. 213.

3 Vybrané aktivizační činnosti

V této kapitole se zaměřuji na popis jednotlivých aktivizačních činností, které jsou nejběžněji využívané v domovech pro seniory, popisují jejich průběh a přínos pro seniory.

3.1.1 Trénování paměti

Paměť patří mezi poznávací tzv. kognitivní funkce. Do kognitivních funkcí patří dále koncentrace pozornosti, abstraktní a logické myšlení, čtení, myšlení v souvislostech, orientace (místem, časem, situací a svou osobou), zpracování informací, počítání. Dále se sem řadí i funkce expresivní neboli vyjadřovací, jako je řeč, slovní zásoba, gestikulace, mimika, psaní a kreslení. Paměť má schopnost přijímat, uchovávat a vybavovat předchozí zkušenost.⁴³

Rozlišujeme čtyři základní složky paměti: impregnaci (vstřípivost), retenci (uchovávání), konzervaci (uchovávání bez různých změn) a reprodukci (vybavení).⁴⁴

Paměť lze dělit i podle časového hlediska, rozlišuje se paměť krátkodobá, dlouhodobá recentní a dlouhodobá trvalá.

- Krátkodobá paměť – zapamatování malého množství informací po krátkou dobu, je významná pro příjem informací a komunikaci s okolím.
- Dlouhodobá paměť recentní – uchovává informace z nedávné minulosti nebo informace, které se potřebujeme v krátké době naučit.
- Dlouhodobá paměť trvalá – udržuje informace ze vzdálené minulosti. Disponuje neomezenou kapacitou a neomezenou dobou uložení. Příkladem jsou vzpomínky na dětství a mládí.⁴⁵

Podle charakteru zapamatované informace rozděluje paměť na explicitní a implicitní.

⁴³ Srov. Holmerová, I. a kol. Průvodce vyšším věkem Manuál pro seniory a jejich pečovatele, s. 83-84.

⁴⁴ Srov. Suchá, J. Cvičení paměti pro každý věk, s.11.

⁴⁵ Srov. Suchá, J. a kol. Hry a činnosti pro aktivní seniory, s. 29.

- Paměť explicitní – zajišťuje ukládání a vybavování informací, které lze vyjádřit řečí. Rozlišujeme tyto druhy: sémantická paměť (fakta, data, encyklopedické znalosti), ikonická paměť (obrazy), epizodická paměť (příběhy, informace z vlastní minulosti).

- Paměť implicitní – vrozené a získané postupy, např. podmíněné reflexy, emoční paměť, pohybová paměť, motorické dovednosti, např. sporty, hra na hudební nástroj, domácí práce. Všechny druhy paměti se vzájemně prolínají.⁴⁶

V seniorském věku dochází ke zpomalení psychomotorického tempa, nové informace se hůře zpracovávají a ukládají, již naučeného se hůře vybavuje, zpravidla je potřeba většího počtu opakování a učení novým dovednostem je výrazně náročnější. Objevuje se zhoršení koncentrace pozornosti. Samozřejmě v tomto období dochází i k určitým příznivým změnám kognitivních a duševních funkcí, zejména se jedná o vyšší trpělivost či lepší náhled a úsudek v důsledku nabytí bohatých životních zkušeností. Dlouhodobá paměť bývá téměř nedotčená, senioři si pamatují různé detaily i po několika desítkách let. Díky bohatým životním zkušenostem mají schopnost rozlišit, co je v životě podstatné a co ne. S věkem se nemění intelekt a slovní zásoba, příčinou zhoršení paměťových schopností bývá nejčastěji jejich nepoužívání. S věkem klesá schopnost pamatovat si čísla. Naruší se schopnost soustředění a zpomaluje se myšlení.⁴⁷

Trénování paměti lze provádět jak v běžném každodenním životě, tak i prostřednictvím řízených aktivit v rámci aktivizačních činností. Pro dobré fungování paměti je důležité zajistit dostatek vnějších podnětů, například čtení knih, novin, časopisů, nebo postačí i pouhé sledování dění kolem nás. Je třeba podporovat kontakty a komunikaci s vrstevníky a okolím. Paměť se může trénovat kdykoliv v průběhu dne při běžných činnostech. Při obvyklé komunikaci s klienty může být posilována časová orientace, ptáme se např. na datum, den v týdnu nebo roční období. Řízené aktivity mohou být hraní stolních her, luštění křížovek, sudoku, osmisměrky, kvízy, pexesa, bingo, karetní hry, slovní hry, kimovy hry, logické a společenské hry. Hry jsou nejen smysluplné, ale pomáhají i zlepšovat komunikaci mezi klienty, zábavným způsobem procvičují paměť a další kognitivní funkce. Posilují sociální dovednosti a dokážou navodit pocit duševní

⁴⁶ Srov. Holmerová, I. a kol. Průvodce vyšším věkem Manuál pro seniory a jejich pečovatele, s. 85.

⁴⁷ Srov. Tamtéž, s. 90-91.

pohody. Tréninky začínají s jednoduššími cvičeními, poté, jak se účastníci zlepšují, se zařazují náročnější postupy a techniky.⁴⁸

Pravidelný trénink kognitivních funkcí pomáhá mozku udržet jeho pružnost, přispívá k lepšímu rozpomínání a vyjadřování. Trénováním dochází k udržení psychického zdraví až do vysokého věku, úspěchy navrací seniorům sebevědomí. Pro zlepšení a udržení paměti pomáhá dostatečný kvalitní spánek, vyvážená strava, pravidelný režim, pohyb a tělesné cvičení.

Do tréninku paměti můžeme zařadit i předčítání knih. Čtení knih má mnoho pozitivních důsledků, obohacuje nás mnohonásobně. Podílí se na rozvoji fantazie, je prostředkem k odreagování, zdokonaluje paměť, má vliv na koncentraci pozornosti. Předčítání je vhodné a přínosné jak pro klienty, kteří nemohou číst sami, tak i pro ostatní, kteří se účastní předčítání v rámci volnočasové aktivity, protože podporuje společné sdílení a vzájemnou komunikaci. Po čtení je obvykle možnost diskuse o přečtených knihách.⁴⁹

3.1.2 Muzikoterapie

Muzikoterapie je metoda, která využívá hudbu jako léčebný prostředek. Muzikoterapie může být vedena mnoha způsoby, aktivně i pasivně. Častými aktivitami jsou zpěv, poslech hudby, hra na hudební nástroje, řešení hudebních kvízů v kombinaci s tréninkem kognitivních funkcí, poslech skladby provázené čtením o autorovi, poslech zvuků z přírody (zpěv ptáků, šplouchání moře, vítr), zvuk zvonů, či bubnování. Jednotlivé způsoby a metody se mohou vzájemně prolínat a kombinovat. Snahou je vše uzpůsobit potřebám klientů.⁵⁰

Pro muzikoterapii lze používat celé škály hudebních nástrojů, nejčastěji používané jsou Orffovy instrumentária. Jde o sadu jednoduchých nástrojů, jako jsou tamburína, rumba koule, dřívka, činely, triangl. Další pomůckou je vlastní tělo, rytmické nástroje vlastní výroby, dřevěné klapacky, chřestidla. Pomocí těchto nástrojů mohou klienti doprovázet i poslech hudby, např. vytvářet rytmus.

⁴⁸ Srov. Holczerová, V., Dvořáčková, D. Volnočasové aktivity pro seniory, s. 21.

⁴⁹ Srov. Suchá, J. a kol. Hry a činnosti pro aktivní seniory, s. 164.

⁵⁰ Srov. Malíková, E. Péče o seniory v bytových zařízeních sociálních služeb, s. 246-247.

Využití hudby při aktivizaci seniorů vychází z přirozeného prostředí seniorů. Většina seniorů byla zvyklá si pouštět rádio, kde poslouchali dechovku, vážnou hudbu nebo jakýkoliv jiný žánr a vnímali hudbu jako součást denních rituálů.⁵¹

Účinky muzikoterapie se rozdělují na stimulační a relaxační. Stimulační účinky mají temperamentní, veselé, rytmické druhy hudby a zvuky. Klienti se zapojují do činnosti, hrají na nějaký hudební nástroj nebo zpívají. Relaxační účinky mají klidné, nedráždivé zvuky a písně. Klient je především v roli posluchače hudby, která navozuje pocity uvolnění, vzpomínky a emoce. Někdy se senioři mohou rozplakat nebo projevit radost ze vzpomínek. Po skončení poslechu hudby se doporučuje dát prostor pro povídání a vyznat se ze svých pocitů.⁵²

Muzikoterapie přináší mnoho výhod. Dochází k celkovému zklidnění klienta, posiluje se psychika, slouží k navození vnitřního klidu, zlepšuje sebepojetí a vztahy, podporuje dobrou náladu a pozitivní přístup k životu. Muzikoterapie je nenásilná, vhodná pro všechny seniory. Má velmi pozitivní účinky při práci s klienty se syndromem demence, vede k jejich zklidnění, ke snížení náladovosti a poruch spánku.

Ten, kdo rád zpíval, chodil na koncerty, má možnost v tom pokračovat i jako uživatel domova pro seniory. Pravidelně se zde konají hudební vystoupení, koncerty, hudební kvízy, besídky k výročí a svátkům. Uživatelé mají možnost se zúčastnit a společně si zazpívat. Poslech hudby je vhodný při pracovních aktivitách, při vaření nebo při společných hrách, kdy často dochází ke spontánnímu zapojení zpěvu. Hudba má v těchto zařízeních své místo, vnáší do tohoto prostředí osvěžení, podporuje vzájemné vztahy a komunikaci mezi uživateli, uvolňuje napětí, přichází s ní klidná a pohodová atmosféra.

3.1.3 Pohybové aktivity

Pohyb je základní složkou života, je lékem i prevencí chorob, je předpokladem k udržení dobrého zdraví a psychické pohody. Nedostatek pohybu je základem všech civilizačních chorob. Jako pohyb se započítávají i procházky a práce na zahradě. Schopnost samostatného pohybu podporuje soběstačnost. Význam pohybové aktivity s věkem roste, vhodně zvolená aktivita je příhodným doplňkem léčby mnoha onemocnění. Důležitým

⁵¹ Srov. Holczerová, V., Dvořáčková, D. Volnočasové aktivity pro seniory, s. 21.

⁵² Srov. Mlýnková, J. Péče o staré občany, s. 174.

účinkem je zachování schopnosti sebeobsluhy, zlepšení psychického stavu, což má za následek zlepšení kvality života.⁵³

Ranní rozcvička by měla být u starších osob jako součást ranní hygieny. Jde o cviky, které připraví pohybový aparát na celodenní činnost. Potřebné je protažení a prokrvení jednotlivých svalových partií. Cvičení je zaměřené na protažení s uvolněním kloubů, rozvoj bráničního dýchání, koordinaci pohybu s dýcháním.

Kondiční cvičení je jedna z volnočasových společných aktivit a patří mezi oblíbené aktivity u seniorů v domovech pro seniory. Nikdy se necvičí přes bolest. Je třeba vytvořit individuální cvičební program pro konkrétního seniora s přihlédnutím k pohybovému omezení a onemocnění ve stáří. Každý cvičí podle svých zdravotních dispozic a momentálních možností.

Cvičební jednotka má několik fází:

- Fáze úvodní – jde o aktivní procvičení, které prokrvuje a zahřívá organismus. Následuje protažení maximálního rozsahu kloubů. Intenzita není vysoká, organismus se připravuje na pohybovou aktivitu postupně. Trvá krátce 2-10 minut.
- Fáze pracovní – délka této fáze závisí na zdatnosti seniora a cíli, kterého chceme dosáhnout.
- Fáze zklidňovací – závěrečná fáze, při které se pokračuje ve fyzické aktivitě, ale již s nižší intenzitou. Fáze končí protažením. Trvá 5-10 minut.⁵⁴

Mezi cvičení, která jsou vhodná pro seniory, patří zejména protahovací a uvolňovací cviky vsedě, vleže, vstoje, cvičení chodidel, vybrané cviky jógy, jóga prstů, chůze, cvičení chodidel, dechová cvičení, nácvik vstávání, sedu a krokového mechanismu.⁵⁵ Ke cvičení lze využít různé pomůcky, např. overbally, míčky, gummy, šátky, činky, masážní míčky, ježky a čocky. Při cvičení se doporučuje chválit a povzbuzovat, mít trpělivost. Je důležité kontrolovat soulad pohybu s dechovou frekvencí, která prohlubuje důvěru k vlastnímu tělu. Využití hudebního doprovodu jako pomocníka při udávání rytmu a plynulosti

⁵³ Srov. Holmerová, I. a kol. Průvodce vyšším věkem Manuál pro seniory a jejich pečovatele, s. 149.

⁵⁴ Srov. Tamtéž, s. 140.

⁵⁵ Srov. Malíková, E. Péče o seniory v bytových zařízeních sociálních služeb, s. 246-247.

jednotlivých pohybů cvičení usnadňuje a zpestřuje.⁵⁶ Podporuje se chůze po chodbách a po schodech. Skupinové cvičení seniorů probíhá převážně vsedě na židlích. Při příznivém počasí je možné využít zahradu k pohybu na čerstvém vzduchu. K venkovním aktivitám patří kuželky, pétanque, házení s kroužky a míči. K podpoře fyzické kondice se využívá též cvičení na rotopedu nebo motomeđu.

Pohybové aktivity u seniorů hrají významnou roli v prevenci předcházení chorobám či u předcházení jejich zhoršování. Pohyb působí blahodárně ke zlepšení imunity a odolnosti organismu. Pozitivně ovlivňuje psychiku, redukuje stres, zlepšuje kognitivní funkce a koncentraci pozornosti. Při pravidelném pohybu se udržuje a obnovuje pohyblivost jednotlivých částí těla, pohyb podporuje smysl pro rovnováhu a snižuje riziko úrazu. Dochází ke zlepšení kvality spánku a snížení výskytu jeho poruch. Pohyb uvolňuje stres, zlepšuje náladu a celkové naladění.⁵⁷

3.1.4 Zooterapie

Přímý kontakt se zvířetem vyvolává u člověka příjemné pocity. Nenechá nás lhostejným a vyvolává silné emoce. Pokud je člověk následně bude chtít vyjádřit, začne komunikovat a dělit se o ně s ostatními. Podstatou zooterapie je pozitivní, až léčebné působení zvířete na člověka. Působení má vliv na psychický a fyzický stav, zlepšuje komunikaci, zmírňuje stres, podporuje motivaci.⁵⁸ Indikace probíhá na základě individuálního posouzení každého klienta. Kontraindikací k zooterapii může být alergie spojená s kontaktem se zvířetem či nesouhlas klienta.⁵⁹

Nejrozšířenějšími terapiemi se zvířaty v domovech pro seniory jsou canisterapie a felinoterapie. Canisterapie je metoda využívající pozitivního působení speciálně cvičeného psa. Felinoterapie je využití pozitivní interakce mezi člověkem a kočkou.

Zooterapii lze dělit do tří forem, a to individuální, skupinovou a pobytovou.

⁵⁶ Srov. Štílec, M. Pohybově-relaxační programy pro starší občany, s. 84-85.

⁵⁷ Srov. Janiš, K., Skopalová, J. Volný čas seniorů, s. 100-102.

⁵⁸ Srov. Müller, O. Terapie ve speciální pedagogice, s. 449-450.

⁵⁹ Srov. Velemínský, M. Zooterapie ve světle objektivních poznatků, s. 272.

- Individuální – terapeutická činnost s jedním uživatelem služeb, nejčastěji se pracuje na nácviku relaxace, poskytnutí individuální podpory, odbourání stresu.
- Skupinová – terapeutická práce se skupinou, činnosti a aktivity jsou přizpůsobeny předem stanoveným cílům např. na zlepšení vztahů ve skupině, komunikaci, vedení k toleranci a empatii.
- Pobytová – zvíře je součástí pobytové služby a jeho využití probíhá ve větší intenzitě a pravidelnosti.

Individuální forma se provádí převážně u klientů dlouhodobě ležících, kdy terapie probíhá na lůžku klienta. Např. psi mají o 1 až 1,5 stupně celsia vyšší teplotu těla než člověk a kontaktem se psem dochází k celkovému prohřátí těla klientů. Díky přítomnosti psa se člověk zklidní a povoluje svalové napětí. Při skupinové terapii mají klienti možnost např. psa učesat, uvázat mu šátek, házet mu míček, krmit ho, hladit, hrát a mazlit se s ním.⁶⁰ Návštěvy zvířat v domovech působí jako příjemné zpestření dne. Senioři v návaznosti na kontakt se zvířaty často vzpomínají na svoje psy a kočky a vypráví o nich.

Využití canisterapie a felinoterapie jako podpůrné metody v rámci pomáhajících profesí přináší četná pozitiva. Tyto terapie pomáhají stimulovat a rozvíjet různé oblasti lidského jednání, např. sociálně emoční, kognitivní, tělesnou a řečovou. Dokážou pozitivně ovlivnit obtížně komunikující klienty při navazování kontaktu s nimi. Pomáhají s adaptací v nových podmínkách. Přítomnost psa nebo kočky přispívá k uvolnění bariér při komunikaci, motivuje ke spolupráci, zvířata se stávají společníky, partnery. Mají pozitivní vliv na rozvoj fantazie, saturují citové potřeby a zmírňují pocit osamění. Zvířata nás nehodnotí, nekritizují, přijímají jedince takového, jaký je, čímž přispívají k psychické rovnováze, k řešení konfliktů. Zvíře dává lásku a neptá se, zda si ji člověk zaslouží. Povzbuzují sebevědomí, ovlivňují aktuální psychický stav. Podporují rozvoj jemné a hrubé motoriky. Zvířecí kamarád vyžaduje udržování vzájemné neverbální komunikace očima, mimikou, pohyby a gesty. Zvířata zaujímají přebírají roli zprostředkovatele navazování nových přátelství. Pozorováním zvířat se snižují pocity stresu. Hlazení a mazlení se zvířaty nám přináší příjemné taktilní vjemy. Dotyk se srstí přináší hmatové stimuly, prohřátí, uvolnění, uvědomění si prožitků a zklidnění.⁶¹

⁶⁰ Srov. Holczerová, V., Dvořáčková, D. Volnočasové aktivity pro seniory, s. 87.

⁶¹ Srov. Galajdová, L. Pes lékařem lidské duše, aneb, Canisterapie, s. 120-122.

Některé domovy pro seniory mají možnost chovat na svých zahradách králíky, morčata, slepice, ptáky, ovce, ryby, kozy aj. Uživatelé mají možnost zapojení se do krmení, výměny podestýlky, hlídání zvířat nebo jen pozorování, klienti mají dobré pocity z toho, že jsou potřební.

3.1.5 Reminiscence

Reminiscence je technika záměrného vyvolávání vzpomínek klienta a následně podporování jejich rozvoje. Vzpomínky dávají našemu životu smysl, jsou součástí každého z nás a mají vliv na přítomnost i budoucnost. Metodou reminiscence se snažíme o vybavení příjemných vzpomínek a prožitků, které pomáhají znovu prožít a pocítit pozitivní emoce, které jsou spojené s danou vzpomínkou. Tyto prožitky mají příznivý vliv na psychiku seniorů. Během reminiscence dochází k podpoře vybavování vzpomínek na důležité životní události. Jsou to např. rodinný život, manželství, výchova dětí, koníčky, záliby, přátelé, vykonávaná práce aj.⁶²

Metodu lze využít jak u zdravých seniorů, tak i u osob s demencí. U zdravých seniorů má preventivní a aktivizační význam. Senioři s demencí mají sice porušenou krátkodobou paměť, ale v rámci dlouhodobé paměti jsou schopni si vybavit dávné vzpomínky. Dle Malíkové je metoda velmi prospěšná k podpoře aktivizace imobilních, dlouhodobě ležících a nesamostatných osob.⁶³ Přínosem je vytváření prostoru pro aktivní naslouchání a vnímání a uspokojování individuálních potřeb. Reminiscence vychází z faktu, že v mozku zůstávají nejdéle uchovány vzpomínky uložené v dlouhodobé paměti. Práce se vzpomínkami napomáhá pracovníkům k lepšímu pochopení osobnosti seniora, upevnění vzájemného vztahu a smysluplnému plánování služby.⁶⁴

Reminiscenční aktivity probíhají formou skupinového setkání, ale také při každodenním individuálním kontaktu.⁶⁵ Při reminiscenční terapii se využívá techniky rozhovoru s prvky aktivního a empatického naslouchání. Rozhovor probíhá mezi pracovníkem a seniorem o dosavadním životě, prožitých událostech a zkušenostech, o dřívějších aktivitách. Využívají se vhodné pomůcky, jako staré fotografie a předměty,

⁶² Srov. Malíková, E. Péče o seniory v pobytových zařízeních sociálních služeb, s. 226.

⁶³ Srov. Tamtéž, s. 226.

⁶⁴ Srov. Holczerová, V., Dvořáčková, D. Volnočasové aktivity pro seniory, s. 64.

⁶⁵ Srov. Kalvach, Z. Geriatrie a gerontologie, s. 451.

různé nástroje a pomůcky běžně využívané v domácnosti, staré přístroje a pracovní nářadí, módní doplňky, staré filmy, ale i lidová či taneční hudba.⁶⁶

Práce se vzpomínkami zlepšuje psychický, funkční a zdravotní stav seniorů, u kterých aktivuje paměť a kognitivní funkce. Život seniorů je plný událostí a nyní mají možnost sdělit své vzpomínky druhým, což vede k potvrzení vlastní identity. Uspokojují svou potřebu předat zkušenosti mladší generaci a podílet se na pokračování života. Vzpomínání umožňuje hodnocení a životní bilancování. Velký význam je přikládán setkávání se ve skupině a společnému vzpomínání. Na základě vzpomínek jednotlivců dochází k obohacení ostatních, kteří poslouchají příběhy druhých, a podporuje to vzájemnou komunikaci mezi přítomnými a sociální začlenění. Zúčastnění vnímají příjemné pocity a zase prožívají situaci tak, jak proběhla kdysi dávno, včetně smyslových vjemů a emocí. Vzpomínky na činnosti, které se podařily, vrací klientům sebedůvěru. Vzpomínání je přínosem i pro pečující personál, je pro něj zdrojem informací, posiluje se vzájemný vztah mezi pečovatelem a seniorem, neboť pečovatel před sebou najednou vidí osobnost (člověka) s vlastní historií, se zvládnutými i nezvládnutými životními úkoly, s jeho rolemi a vztahy, které prožíval.⁶⁷ Metoda nenahrazuje psychoterapii a je třeba si dát pozor, aby nebylo zasahováno do příliš bolestných a nepříjemných témat, protože uvolnění silného nezpracovaného prožitku do vědomí vyžaduje odborné postupy pomoci.⁶⁸

3.1.6 Výtvarné, pracovní a tvořivé aktivity

Mnoho seniorů zůstává i ve vysokém věku velmi tvůrčími a zručnými. Snaží se aktivně vyhledávat uplatnění pro svoji realizaci ve výtvarných nebo tvořivých aktivitách. Cílem aktivit není vytvoření uměleckého díla, ale podpora vlastní aktivity a produktivní činnosti seniora. Tvořivé aktivity zahrnují malování různými technikami, práci s papírem, přírodními materiály (kameny, listy, různé plody), textilními tkaninami, vlnou, keramikou, hlínou, modelovací hmotou. Rozmanitost výtvarných činností, dostupnost i možnost získat trvalý doklad tvůrčího úsilí z nich činí oblíbenou součástí kreativních programů. Mezi oblíbené činnosti patří šití, vyšívání, háčkování a pletení. V domovech pro seniory

⁶⁶ Srov. Janečková, H. Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory, s. 21-22.

⁶⁷ Srov. Kalvach, Z. Geriatrie a gerontologie, s. 451.

⁶⁸ Srov. Malíková, E. Péče o seniory v bytových zařízeních sociálních služeb, s. 227.

se často používají k výzdobě zařízení, senioři se tak podílejí na tvorbě prostředí, kde společně tráví čas a žijí. Vyrábějí se dekorace, drobné pomůcky, věnce na dveře a mnoho dalších výrobků.⁶⁹

Výtvarné a tvořivé techniky se dají využít při skupinové práci po celý rok. Specifickou příležitostí jsou jednotlivá roční období a svátky, zejména Velikonoce a Vánoce. Zde se nabízí využití aktivit v rámci přípravy na sváteční období.⁷⁰ Estetická stránka výrobku je silnou motivací k činnosti, zvyšuje sebedůvěru klientů, výrobky jsou užitečné, protože jimi někoho obdarují nebo se vystaví.

Pracovní aktivity zahrnují různou práci na zahradě, jednoduché práce se dřevem, kutilství, pomoc s drobnými opravami nebo řezání. Oblíbené je vyrábění ze dřeva např. krmítek pro ptáky. Nejrozšířenější pracovní aktivitou je zahradničení, jde o zdravou a smysluplnou činnost na čerstvém vzduchu. Na zahradách je možné pěstovat drobné ovoce jako rybíz, borůvky, angrešty, zeleninu, květiny a okrasné keře. Vyhledávanou běžnou činností je přesazování květin, pletí záhonků. Pro méně pohyblivé seniory, kteří se rádi věnují zahrádce, jsou vybudovány vyvýšené záhony, ke kterým je zajištěn snadný přístup i pro klienty na invalidním vozíku, vzhledem k jejich konstrukci se u nich klienti nemusí tolik ohýbat.⁷¹

Přínosem těchto aktivit je zvýšení sebevědomí, jde o smysluplně strávený volný čas. Zlepšuje se jemná a hrubá motorika, slouží k podpoře soběstačnosti. Aktivity přispívají k pozitivnímu naladění uživatelů, protože odpoutávají pozornost od nemoci a zbavují člověka pesimistických myšlenek. Při skupinové práci se podporují mezilidské vztahy a vzájemná komunikace mezi ostatními uživateli, a také se zvyšuje podíl spolupráce a pomoc při tvoření. Zúčastněné spojuje společný cíl práce. Činnosti by měly klienty zajímat, těšit a klienti by je měli vykonávat s chutí. Výrobky by měly klienty motivovat k další činnosti, proto je důležitý vhodný výběr činnosti, materiálu, a úvaha o konečném využití výrobků, aby byla práce smysluplná.

⁶⁹ Srov. Suchá, J. a kol. Hry a činnosti pro aktivní seniory, s. 131.

⁷⁰ Srov. Mlýnková, J. Péče o staré občany, s. 173-174.

⁷¹ Srov. Suchá, J. a kol. Hry a činnosti pro aktivní seniory, s. 166.

3.1.7 Vaření a pečení

Vaření a pečení je další velmi oblíbenou aktivitou. Jde o zautomatizované činnosti, které děláme v běžném životě a jsou nám blízké. V domovech pro seniory jsou převážně ženy, které byly zvyklé vařit a péct každý den. Nyní jim tato činnost většinou chybí, proto jsou aktivity zaměřené na vaření hojně navštěvované. Do této aktivity každý účastník vnáší svoji zkušenost a rady, co a jak nejlépe uvařit či upéct, připomínají si svoje dovednosti. Klienti ve spolupráci s aktivizační pracovníci uvaří nebo upečou nějaký pokrm, který někdy poslouží jako svačina pro všechny klienty domova, i když se dané aktivity nezúčastnili. Práce vyžaduje dobrou organizaci, aby vše dobře navazovalo a aby byli zapojeni všichni zúčastnění, i ti, co jsou méně průbojní. Uživatelé se zapojují do celého průběhu vaření či pečení, od přípravy surovin a pomůcek, přes vážení a odměřování, samotnou realizaci výrobního postupu podle receptu, až po následný úklid po vaření či pečení. Myjí a utírají nádobí. Je zde důležité dávat pozor, aby nedošlo ke zranění, říznutí či spálení. Vaření a pečení probíhá k určitým příležitostem, svátkům, podle zvyků v jednotlivých ročních obdobích. V období Vánoc se peče vánoční cukroví nebo perníky, na Velikonoce beránky, v době masopustu koblihy, vaří se sulc, různé koláče, pudinky a mnoho dalších.⁷²

Přínosem vaření a pečení je podpora zachování a udržení soběstačnosti, společnou práci ve skupině se senioři více sbližují, protože jednotlivé činnosti při vaření na sebe navazují a tvoří celek. K dosažení uspokojivého výsledku je zapotřebí spolupráce a komunikace. Klienti si procvičují jemnou motoriku, hnětou těsto, míchají, strouhají, vykrajují, loupají, šlehají aj. Během aktivity vzpomínají na svoje začátky s vařením, co se jim kdy nejvíc povedlo a co ne. Tím se tato aktivita úzce prolíná s reminiscencí a tréninkem paměti. Dochází k aktivizaci veškerých smyslů od vůně až po chuť. Po této aktivitě převažuje pozitivní nálada a radost z dobře udělané práce. Po upečení lze konzumaci spojit s příjemným posezením provázené poslechem hudby či povídáním.⁷³

⁷² Srov. Mlýnková, J. Péče o staré občany, s. 176.

⁷³ Srov. Suchá, J. a kol. Hry a činnosti pro aktivní seniory, s. 148.

3.1.8 Kulturní a společenské programy

Kromě pravidelných volnočasových aktivit zajišťují domovy kulturní a společenské akce jako jsou hudební a divadelní představení. V rámci udržování tradic oslavují Masopust, Mezinárodní den žen, Den matek, Velikonoce, Vánoce apod. Zahrady kolem domovů jsou přizpůsobeny k procházkám a k odpočinku, hojně využívány bývají v jarních a letních měsících. Právě zde se také konají hudební vystoupení, stavění máje, opékání buřtů a různé sportovní aktivity.

V domovech jsou zřízeny společenské místnosti, které slouží k setkávání a různým jiným aktivitám. Jsou zde televize, DVD přehrávače, počítačové koutky s možností připojení k internetu, knihovny s bohatou nabídkou knih různých žánrů. Uživatelé domovů mají každý den možnost si přečíst aktuální zprávy a novinky z domova a ze světa díky dennímu tisku a různým časopisům.

Některé domovy spolupracují s mateřskými a základními školami v rámci mezigenerační spolupráce mezi dětmi a seniory. Při této spolupráci dochází k pravidelnému setkávání uživatelů a dětí při různých kulturních, sportovních akcích a aktivizačních činnostech. Každé setkání má různé zaměření např. tvořivé dílny, trénink paměti, muzikoterapie, předčítání, povídání, pečení. Přítomnost dětí vzbuzuje pozornost a navodí lepší atmosféru. Tyto příjemné návštěvy oživují situace, malé děti působí velmi motivačně a podporují aktivizaci. Děti z těchto setkání také mají přínos v podobě zajímavé zkušenosti setkání s osobami jiné generace, pokud ji nemají z vlastní rodiny, nebo porovnávají rozdíly ve znalostech mezi nimi a seniory.

Kulturní akce jsou všeobecně dobře vnímány, pomáhají nám příjemně se naladit do celého dne. Pro seniory tyto akce představují zvláštní příležitost se hezky obléct a učesat. Navazují přátelské kontakty s ostatními uživateli. Nejen uživatelé, ale i rodinní příslušníci mají možnost zúčastnit se aktivit, společenských akcí. Zapojení rodin do dění v domově je velmi důležité, neboť pozitivně ovlivňuje spokojený život klientů v domově pro seniory.

3.2 Výhody, limity a nedostatky aktivizací

V této kapitole shrnuji pozitivní a negativní přínosy aktivit. K popisu těchto situací jsem vycházela z použité literatury a z vlastní zkušenosti. Při provádění aktivit mohou nastat situace, se kterými bychom měli počítat, proto tyto aspekty považuji za důležité. Z mé zkušenosti mám za to, že aktivizaci pozitivně i negativně ovlivňují především osobnost klienta, vliv jeho rodiny, zvolení konkrétní aktivity a provádění aktivity v návaznosti na čas a místo konání.

3.2.1 Výhody aktivit

Pozitivní přínosy aktivit byly již popsány u jednotlivých činností a mají mnoho společného, zejména podporu stávajících schopností a udržení soběstačnosti. Aktivity vyplňují volný čas, nabízejí možnost seznámení s ostatními uživateli domova, přinášejí radost, společně strávený čas udržuje pozitivní naladění. Při samotných činnostech se klienti povzbuzují k pomáhání navzájem, tím zažívají pocit potřeby a užitečnosti, sdílejí navzájem úspěch, radost, ale i smutek. Aktivity vycházejí ze znalosti životního příběhu, dbá se na individuální možnosti a schopnosti jedince. Schopnost jedince uskutečnit různé aktivity, výkonnost i sama motivace k činnosti věkem slábne, je to také závislé na osobnostních vlastnostech, jako je odolnost vůči zátěži, píle, iniciativa, tvůrčí potenciál, práh bolesti a hodnoty.⁷⁴ Osobnost je u každého jiná, způsoby chování si neseme ze svých rodin, u seniorů jsou silně zakotveny. Jiná aktivita bude vhodná u člověka, který se rád prezentuje navenek, a jiná u plachého, uzavřeného člověka. Někdo je aktivní a rychlý v jednání i činnostech, naopak druhý má svoje pomalejší tempo nebo pasivně přijímá nabízenou činnost. Zde je důležitý respekt k individuálním rozdílům, schopnost přijímat odlišnost druhého a umění nechtít ho předělávat. Pracovníci se snaží nabízet činnosti a vytvářet takový prostor, aby aktivita odpovídala osobnostnímu zaměření a potřebám klientů.⁷⁵ V následující zkušenosti se ukazuje výrazná osobnost paní M.

⁷⁴ Srov. Kalvach, Z. Geriatrie a gerontologie, s. 436.

⁷⁵ Srov. Klevetová, D. Motivační prvky při práci se seniory, s. 110.

Paní M. žije v domově pro seniory pátým rokem. Pracovala jako vedoucí malé prodejny, kde měla na starost čtyři pracovnice. Je komunikativní, ráda vypráví o svém životě. Děti nemá. Po smrti manžela se přestěhovala k sestře a starala se o ní v době její nemoci až do její smrti. Pak žila několik let sama, než nastoupila do domova pro seniory z důvodu zhoršení zdravotního stavu. Snaží se zapojovat do všech společných aktivit. Při aktivizacích je vždy jako první, snaží se pracovat rychle, i přes ujištění, že není potřeba chvátat. Radí ostatním, což se někdy nesejde s pozitivní odezvou. Při individuální aktivizaci je velice spokojená, pracuje svým tempem a nemusí na nikoho čekat. K její velké spokojenosti jsme jí navrhli zapojení do příprav odpoledních aktivit pro ostatní klienty. Přichází pravidelně o patnáct minut dříve, pomáhá připravit pracovní stůl, pomůcky a vše další, co je k dané aktivitě potřeba. Často jsme museli klienty přesazovat mezi sebou, než jsme zjistili, že jí vyhovuje, když sedí vedle paní R. a pomáhá jí s činností. Paní R. je spokojená, že větší část za ní někdo udělá. Paní M. byla většinu života zvyklá se o někoho starat a nyní může v tom pokračovat alespoň touto pomocí při společných aktivitách.

Každý senior má možnost výběru aktivity vzhledem ke zdravotnímu stavu. Senioři, kteří mají poruchu mobility, motoriky, smyslových orgánů či kognitivních funkcí jsou ve svých aktivitách limitováni. Čím větší je fyzické nebo duševní omezení tím důležitější je podpůrná funkce prostředí. Prostor má vlastnosti, které stimuluje nebo omezuje, má svoje bariéry, ale i šance. Řada činností se dá přizpůsobit pro člověka na vozíku nebo na lůžku.⁷⁶ Účast na aktivitách je dobrovolná. Z vlastní zkušenosti vím, že je vhodné dodržovat u aktivit pravidelnost v čase i stanovených dnech. Klienti mají jednotlivé dny spojené s danou činností, např. v pondělí odpoledne je předčítání, středu mohou využít k trénování paměti atd. Většina skupinových aktivit pro ně představuje společenskou událost. Uživatelé jsou na aktivitu motivováni ústní formou nebo přehlednou týdenní nabídkou na nástěnkách po zařízení, zde je pro přehlednost napsaný určený čas a místo konání aktivity.

V adaptační fázi po nástupu do zařízení má aktivizace nezastupitelnou roli, v této fázi je vhodné využít rodinu. Dobré vztahy s rodinou jsou velkým zdrojem podpory a zdrojem informací o seniorovi. Poskytnutými informacemi máme možnost si dokreslit představu

⁷⁶ Srov. Kalvach, Z. Geriatrie a gerontologie s. 436.

o celém životě seniora, protože ne všichni klienti se rádi svěřují, někteří jsou přímo stydliví. Rodina má možnost zapojit se do aktivit, trávit s klientem co nejvíce času.⁷⁷ Rodina paní J. se aktivně zapojila v adaptační fázi a mělo to velmi pozitivní výsledek, což popisují dále.

S paní J. jsem se seznámila hned první den jejího nástupu, působila na mě trochu nejistě v komunikaci. Další den jsem ji seznámila se všemi možnostmi aktivit, které jsou pořádány v našem domově. Umožnila jsem jí prohlídku našeho domova, kdy jsem ji vozila na invalidním vozíku po všech patrech. Myslím, že to byl moment, kdy jsem s ní našla společnou řeč. Dozvěděla jsem se od ní spoustu informací z jejího života. Prohloubila se naše vzájemná důvěra. Vzhledem k tomu, že je velice upřímná, je s ní výborná spolupráce a na všem se dohodneme. Zvykla si na pokoji s ostatními uživatelkami a navázala s nimi kamarádský vztah. Na všechny aktivity dochází společně. Myslela si, že to bude těžké být s někým na pokoji, ale nyní je ráda. Rodině byly za účelem usnadnění adaptace v zařízení doporučeny častější návštěvy. Rodina ji navštěvuje pravidelně, snaží se chodit jednotlivě, aby měla více návštěv. Rodina jí zaplatila předplatné časopisu Sedmička, na který již pravidelně čeká a předčítá ostatním na pokoji. Stala se hnacím motorem i pro ostatní uživatelky na pokoji. Na začátku pobytu se nechtěla účastnit společenských aktivit, ale nyní je pravidelným účastníkem každé aktivity. Sama říká, že se snaží, aby se jí tady líbilo. Mezi její oblíbené aktivity patří tvořivé dílny, trénink paměti a předčítání. Při příznivém počasí ráda pobývá na zahradě. Zapojuje se do vytváření dekorace domova, následně fotíme výrobky a posílá je ukázat rodině. Jak sama říká, je pyšná na to, co vyrobí.

3.2.2 Limity a nedostatky aktivizací

Domovy pro seniory se prezentují a vyzdvihují nabídkou aktivizačních činností, ale neobstojí ani nejširší nabídka, pokud se klient nechce zúčastnit. Někdy může být hodně složité najít společný důvod i způsob aktivizace. Nesmíme zapomenout, že motivovat se může i špatně, jde o naléhání, apelování na nutnost, snadno k této situaci může přispět i širší personál zařízení, který nehodnotí kladně probíhající aktivity.

⁷⁷ Srov. Mlýnková, J. Péče o staré občany, s. 42-43.

Nevhodný výběr aktivity může snižovat počet účastníků a celkové negativní hodnocení od samotných klientů. Nejsou vytvořeny vhodné podmínky, dochází k vyrušování během činnosti, klienti se přestávají soustředit a mnohé se musí opakovat. Starší lidé mají rádi své rituály, je snahou o provádění aktivit v pravidelném čase. Senioři byli zvyklí na svůj vlastní režim dne, po nástupu do zařízení se musí přizpůsobit chodu zařízení, u některých dochází z tohoto důvodu ke konfliktům s personálem. Čas aktivizačních činností se nemusí vpassovat do režimu seniora a někdy ani nelze vyhovět jejich přání k časové změně.⁷⁸

Podpora rodiny je velice důležitá, ale i rodinní příslušníci mohou mít odlišná přání než samotný klient. Dochází k situacím, kdy rodina naléhá, ať personál jejich rodiče nutí k aktivitám za každou cenu. Nelze rodinu obejít, protože je nedílnou součástí klientova přirozeného prostředí. Je třeba tedy přesvědčit i rodinné příslušníky o vhodnosti navrhovaných aktivit s ohledem na přání a osobnost klienta. Zde může nastat problém při nedostatečné komunikaci. Rodina musí být dostatečně informována, aby si udělala představu, jaké jsou možnosti a nabídky.⁷⁹

Někteří klienti nechtějí spolupracovat, nemají zájem zúčastnit se dané aktivity. Nedoporučuje se klienty do činností nutit, možností je nabídnout jim, ať se přijdou jen podívat, jak aktivita probíhá, a pokud budou chtít můžou se zúčastnit nebo odejít. Účast na aktivizačních činnostech může být i pasivní, kdy jen pozorují ostatní. Někteří se rádi dívají, jak ostatní pracují. Pracovníci dbají na dodržování respektu vzájemných vztahů mezi klienty. Pokud se někteří klienti nemají rádi a jejich chování by mělo vliv na průběh aktivity, je snahou rozdělit je do různých skupin. Vždy to není možné, pak je nutné dbát na to, aby neseděli vedle sebe nebo naproti sobě. Aktivizační pracovník má snahu vypořádat možné konflikty a předcházet jim. Ne vždy se daří zapojení uživatelů do aktivit. Bohužel každý špatný krok může vyvolat negativní důsledky a následně změnit přístup ke každé další nabízené aktivitě, což dokresluje následující zkušenost.

Paní I., je dlouholetou uživatelkou domova pro seniory. Patří mezi klienty, kteří nevyhledávají společné aktivity. Často se dostává do konfliktu s ostatními uživateli na chodbě, kdy jim brání v cestě vlastním vozíkem a oni nemohou projít. Někdy používá nevhodných slov a uráží je. Je zdravotně omezená zhoršující vadou zraku. V rámci

⁷⁸ Srov. Suchá, J. a kol. Hry a činnosti pro aktivní seniory, s. 19.

⁷⁹ Srov. Hauke, M. Když do života vstoupí demence, s. 80.

individuální aktivizace má oblíbené luštění křížovek a předčítání z denního tisku. Spolupráce mezi námi vždy probíhá bezkonfliktně a pro mě společně strávený čas je spíš přínosem, vzhledem k její inteligenci a bohatým životním zkušenostem. Vše komentuje s určitým nadhledem. Celým životem ji provázeli psi a kočky. Proto, když v domově začala probíhat canisterapie, nechala se „zlákat“ a moc se těšila. Canisterapie, která probíhala skupinovou formou, se zúčastnila, ale měla o ní jinou představu a s vulgárními slovy směrem k terapeutce odešla. Paní I. se již dalšího sezení nezúčastnila. Po této zkušenosti se již nechce účastnit společných aktivit. S uživatelkou byla situace následně probrána, vše se vysvětlilo, ale veškeré další aktivity probíhaly pouze individuálně.

Je potřeba při práci s klienty být trpělivý a nespěchat, respektovat individuální povahu každého klienta. Někteří lidé si prostě povahově nesednou, což může být důvod k odmítání. Vzniklé situace jsou mnohdy nečekané, přinášejí překvapení pro pečující personál i pro ostatní klienty.

Závěr

Bakalářská práce měla za cíl zmapovat všechny aspekty poskytování aktivizačních činností. V práci jsem popsala nejčastěji prováděné aktivizační činnosti, především jaký mají přínos pro seniory, a nabízím náhled na možné problémové či podporující aspekty. Podle mého názoru je aktivizace velmi důležitá, ať je prováděna v individuální nebo skupinové formě. Oboje má vliv na podporu a zachování stávajících schopností a dovedností klientů, vhodná je i k podpoře psychické a fyzické kondice. Pracovníci se snaží všimnout drobných detailů, kterými se dá zjistit, co druhého zajímá. Uvědomují si, že pokud chtějí někoho motivovat, musí sami věřit ve smysluplnost dané činnosti a tím dosáhnou kladné odezvy. Aktivizační pracovník se musí zajímat o klienta s celou jeho historií, znát jeho životní příběh, jinak nelze správně zvolit vhodnou aktivitu. Skutečná podpora aktivity klienta je zaměřená na hledání toho, co je naplňuje radostí a pozitivním přístupem, dává mu smysl jako v každodenním životě. Aktivitami přirozeným způsobem navazují na to, co bylo přerušeno nemocí či přijetím do zařízení. Prostředí domova vytváří podmínky, které mají vliv na vyvolání příjemných vzpomínek a následně vzbuzují zájem o aktivitu. Aktivitami směřují k tomu, aby co nejvíce připomínaly činnosti běžného života v domácím prostředí.

Pokud je klient dostatečně motivován, objevuje se u něho i snaha o sebezpečí. Cílem je zachovalé schopnosti a dovednosti rozvíjet. Dále se ukazuje prospěšnost spolupráce s rodinou, podpora vzájemné komunikace a zapojení rodiny do péče. Efektivní spolupráce mezi klientem, rodinou a pečujícími personálem má vliv na celkovou spokojenost všech zúčastněných.

Vytvořením přirozeného prostředí v domovech pro seniory s nabídkou různorodých příležitostí k běžným aktivitám všedního dne, z nichž si klienti vybírají podle svého zájmu, se lidé budou cítit dobře a mohou zde prožít čínorodý život. Domovy přicházejí s bohatou nabídkou s dostatkem různých technik a pomůcek, je na každém, jak k tomu bude přistupovat a do jaké míry to využije. Velkou roli hraje osobnost aktivizačního pracovníka, jeho komunikační dovednosti a schopnost empatie, ale také jeho schopnosti zvládat nepříjemné a konfliktní situace.

Každý člověk je schopen jiné adaptace v novém prostředí, mnoho lidí vnímá odchod do domova pro seniory jako konečnou fázi svého života a často propadají pesimismu a

skepsi. Zde nadmíru záleží na zaměstnancích domova pro seniory, jak budou k těmto lidem přistupovat a zda jim pomohou na této životní cestě. Péče v domovech má za cíl ulehčit a zpříjemnit seniorům poslední etapu života, pomoci jim využívat všech schopností, které mají, aby dosáhli pocitu vlastní hodnoty, smyslu života a harmonie.

Seznam použitých zdrojů

Knižní zdroje:

ATKINSONOVÁ, R. L. *Psychologie*. Praha: Victoria Publishing, 1995. ISBN 80-85605-35-X.

GALAJDOVÁ, L. *Pes lékařem lidské duše, aneb, Canisterapie*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-789-3.

HAUKE, M. a kol. *Když do života vstoupí demence*. Tábor: Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky, 2017. ISBN 978-80-906320-7-3.

HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

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

HOLMEROVÁ, I.; JURAŠKOVÁ, B.; MÜLLEROVÁ, D. a kol. *Průvodce vyšším věkem. Manuál pro seniory a jejich pečovatele*. Praha: Mladá fronta, 2014. ISBN 978-80-204-3119-6.

JANEČKOVÁ, H. *Reminiscence: Využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-581-3.

JANIŠ, K.; SKOPALOVÁ, J. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-271-9542-8.

KALVACH, Z. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6.

KLEVETOVÁ, D. *Motivační prvky při práci se seniory*. 2. přeprac. vyd. Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN 978-80-271-9568-8.

- KOLEKTIV AUTORŮ *Individuální plánování a role klíčového pracovníka v sociálních službách*. Tábor: Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky, 2011. ISBN 978-80-904668-1-4.
- LANGMEIER, J.; REJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0.
- MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových zařízeních sociálních služeb*. 2. vydání. Praha: Grada Publishing, 2020. ISBN 978-80-271-1639-3.
- MLÝNKOVÁ, J. *Péče o staré občany*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3872-7.
- MÜHLPACHR, P. *Kvalita života seniorů*. Brno: MSD, 2017. ISBN 978-80-7392-260-3.
- MÜLLER, O. *Terapie ve speciální pedagogice*. 2., přepracované vydání. Praha: Grada Publishing, 2014. ISBN 978-80-247-4172-2.
- ONDRUŠOVÁ, J. *Stáří a smysl života*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2011. ISBN 978-80-246-1997-2.
- PROCHÁZKOVÁ, E. *Biografie v péči o seniory*. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-1417-7.
- PŘIBYL, H. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf Jesenius, 2015. ISBN 978-80-7345-437-1.
- SUCHÁ, J. *Cvičení paměti pro každý věk: testy na paměť a logiku*. 2.vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0140-3.
- SUCHÁ, J.; JINDROVÁ, I.; HÁTLOVÁ, B. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0335-3.
- ŠTILEC, M. *Pohybově-relaxační programy pro starší občany*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0788-3.
- TRACHTOVÁ, E. *Potřeby nemocného v ošetrovatelském procesu*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 1999. ISBN 80-7013-285-X.

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

VELEMÍNSKÝ, M. *Zooterapie ve světle objektivních poznatků*. České Budějovice: Dona, 2007. ISBN 978-80-7322-109-6.

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

Elektronické zdroje:

Maslowova pyramida [online]. [cit. 2021-02-18].

Dostupné z WWW: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Maslowova_pyramida>.

Abstrakt

Mašková, Z. Aktivizace seniorů v domovech pro seniory. České Budějovice 2021. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Oddělení praxe. Vedoucí práce H. Machulová.

Klíčová slova: stáří, stárnutí, životní příběh, motivace, aktivizační činnosti

Bakalářská práce je zaměřená na aktivizaci v domovech pro seniory. Cílem práce je zmapovat všechny aspekty poskytování aktivizačních činností. První kapitola charakterizuje stáří a stárnutí, popis změn ve stáří a potřeby seniorů. Druhá kapitola se zabývá důležitostí znalosti životního příběhu seniora a motivací k smysluplné aktivizaci. Třetí kapitola popisuje jednotlivé aktivizační činnosti, s popisem přínosu i možných negativ pro uživatele pobytových služeb.

Aktivizace napomáhají a podporují upevnění a rozvíjení fyzických i duševních sil, zachování či zlepšení soběstačnosti. Snaha o aktivizaci seniorů musí plně respektovat individuální možnosti i přání každého člověka, ne každý se chce účastnit nabízených aktivit. Aktivity mají nezastupitelnou roli v komplexní péči o seniory v pobytových zařízeních. Nabídka aktivit v domovech je bohatá, nabízí řadu možností, jak trávit volný čas. Péče v domovech má za cíl ulehčit a zpříjemnit seniorům poslední etapu života, pomoci jim využívat všech schopností, které mají, aby dosáhli pocitu vlastní hodnoty, smyslu života a harmonie.

Abstract

Activating Practices in Nursing Homes for Elderly People.

Key words: old age, ageing process, life history, motivation, activating practices

This Bachelor Thesis focuses on activating practices in nursing homes for elderly people. The aim of the Thesis is to map all aspects of providing this activation. Chapter 1 characterizes old age and the ageing process and describes the changes occurring in old age as well as the basic needs of the elderly. Chapter 2 deals with the importance of knowing the life history of each senior and motivations for meaningful activation. Chapter 3 describes the individual activating practices with a description of the benefits, or possible negative effects, on users of residential service

Activations help and support the consolidation and development of physical and mental strength, as well as maintaining or improving self-sufficiency. The efforts to activate elderly people must fully respect the individual abilities and requirements of each person as not everyone is happy to participate in therapeutic practices. Activations have an irreplaceable role in comprehensive care for the elderly in residential facilities. Nursing homes offer a variety of activities and possibilities for spending leisure time. Care in nursing homes aims to make the last stage of life easier and more pleasant for their elderly residents and helps them to use all the abilities each has in order to gain a sense of self-worth, meaningful life and harmony.