

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

**BAKALÁŘSKÉ PREZENČNÍ STUDIUM**

**2010 – 2013**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Věra Tůmová**

**Novodobá péče o seniory**

Praha 2013

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Libuše Kohlíčková

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

**BACHELOR FULL-TIME STUDIES**

**2010 – 2013**

**BACHELOR THESIS**

**Věra Tůmová**

**Modern care of the senior**

Prague 2013

The Bachelor Thesis Work Supervisor: Mgr. Libuše Kohlíčková

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a uvádím v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

**V Praze dne 1.3.2013**

**Věra Tůmová**

## **Anotace:**

Tato práce se zabývá zachycením a rozebráním péče o seniory, jak z pohledu historického, tak i ze současného. Zmapování různých úskalí nabízených aktivit pro seniory v návaznosti na jejich spokojenost.

Cílem práce je zmapování aktivity nabízené v domově s pečovatelskou službou ve Smečně a následná spokojenost seniorů v návaznosti na poskytované služby.

Klíčová slova: aktivity, domov s pečovatelskou službou, komunikace, potřeba, senior, sociální služby, stacionář, typologie sociálních služeb, zdravotní péče,

**Abstract:**

This work deals with the capture and dismantling of care for the elderly, both from a historical perspective as well as from the present. Mapping the pitfalls of different activities offered for the elderly in relation to their satisfaction.

The aim is to map the activities offered in a nursing home in Smečno and subsequent satisfaction of the elderly in relation to the services provided.

Keywords: activities, nursing home, communication, need, senior, social services, day care, types of social services, health care,

## Contents

Úvod .....	7
1 Historie péče o seniory .....	9
1.1 Historie péče o seniory v Evropě .....	10
1.2 Historie péče o seniory v České republice .....	11
2 Změny, které přicházejí v období stáří, navazující na potřeby seniorů .....	14
3 Typologie sociálních služeb pro seniory .....	25
3.1 Domov pro seniory .....	26
3.2 Stacionáře .....	26
4 Aktivizace seniorů .....	28
5 Zdravotní péče o seniory .....	33
6 Praktická část: Průzkum spokojenosti seniorů s nabídkou aktivit .....	36
Závěr .....	51
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....	53
Seznam použitých českých zdrojů .....	53
Seznam použitých internetových zdrojů .....	54
SEZNAM PŘÍLOH .....	54
Příloha A –Vzor dotazníku .....	54

## Úvod

„Pouze život, který žijeme pro ostatní, stojí za to.“

A. Einstein.

Péče o seniory zaznamenáváme už počátkem 12. století. Stáří je součástí našeho života i naší společnosti a nevyhnutelnou perspektivou každého z nás. Ať je stáří jakkoliv náročné, měli bychom mít na mysli především, že je na nás, jak ho zvládneme a hlavně na našich rodinách. Právě naše rodina je pilířem, který by se měla postarat o starého člověka v jeho prostředí, a tím mu zaručila i blízkost celé rodiny. Dříve nebylo výjimkou, že žilo pohromadě několik generací rodin ve vzájemné harmonii a sounáležitosti. Starší členové rodiny byly vážení a uznávaní a především zůstaly ve svém přirozeném domácím prostředí. V současné době je tento model velkou vzácností, neboť dnešní doba rodiny odklonila od tohoto modelu a prošla mnoha změnami. Právě v této naší době ještě najdeme sice více-generační rodiny, ale už jen pouze výjimečně. Dnešní mladé rodiny se často stěhují za prací, do větších měst či dokonce mimo Českou republiku, a odjíždí do zahraničí. To je jeden z hlavních důvodů, že staří lidé žijí odděleně od mladých. Přesto si musíme uvědomit, že péče o seniory v kruhu rodinném je nezastupitelná. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že je tato situace pro rodinu velice náročná a to jak po stránce fyzické tak emocionální. Záleží na celé rodině, jak danou situaci zvládnou. Tak jak mi sami ukážeme svým dětem, jak se dokážeme postarat o své rodiče či prarodiče, dokážou se snad jednou oni postarat o nás, neboť to uvidí jako přirozený fakt.

Bohužel, mnohdy kdy je situace již nezvladatelná, ač neradi musíme vyhledat pomoc odborníků, či přímo některé zařízení pro seniory. Právě péče o seniory v současné době nabývá na významu a lze předpokládat, že i nadále bude tento trend pokračovat. Díky důsledku stárnutí naší lidské populace se stále navyšuje počet seniorů a s tím je spojena potřebná péče o seniory.

Pokud se rodina z jakéhokoliv důvodu nebude moci postarat o své starší členy a bude nucena vyhledat pomoc a umístit seniory v domově s pečovatelskou službou, měla by mít na mysli především, aby si senioři i nadále udrželi svou lidskou důstojnost. Měli by zde najít důvěru, lidské porozumění, toleranci i úctu. Rovněž, by zde senioři neměli být

odtrženi zcela od svých rodin, ale co nejvíce by měli zůstat její součástí a trávit co nejvíce společného času. Pokud to situace umožní, měly by rodiny seniory na víkendy brát domů či na různé výlety. Tím se senioři budou cítit stále jako členové rodiny a ne odtrženi od svých blízkých. V dnešní době jsou velice vyhledávána zařízení, jako jsou denní či týdenní stacionáře. Ale ne vždy je tento model pro rodinu tím správným řešením. Vždy musí zaležet na dané situaci a přístupu všech členů rodiny, jak se s danou situací vyrovnají. Zda budou volit výše uvedené stacionáře nebo již domovy se stálou pečovatelskou službou.

Cílem této práce je zmapovat právě péči jak z historického pohledu, tak i ze současnosti, dále přiblížit typy sociálních služeb, aktivizace seniorů a jejich zdravotní péči. V empirické části se bakalářská práce zaměřuje na spokojenost seniorů v Domově s pečovatelskou službou ve Smečně.

Přidanou hodnotou této práce by mělo být přispění k dalšímu zlepšování kvality a aktivit v již zmiňovaném zařízení.



## 1 Historie péče o seniory

„Dnešní situace je charakteristická mimořádně vysokou střední délkou života a mnoho lidí považuje za zcela normální, že se dočká svého stáří. Doprovodným jevem úspěšně zvládnutého stárnutí je inflace stáří. Jednotlivci mají ze svých dlouhých životů radost, společnost však stojí před novými problémy.“<sup>1</sup>

Péče o seniory prošla mnohými fázemi a rozvoji. Každá doba se snažila dle svých možností o seniory postarat. Rozdíly najdeme v péči o seniory v Evropě a také se jinak rozvíjela péče v České republice. Tato péče o seniory, bez ohledu zda byla v České republice či v Evropě, měla vždy jedno společného a to je rodina. Především rodina byla hlavním pilířem v péči o seniory bez ohledu na různé vývojové změny.

Především na rodině záleželo, aby nedocházelo k nevhodnému umístění seniorů do různých nevhodných institucí. A pokud se rodina už z jakéhokoliv důvodu nemůže postarat o seniory sama, měla by se zároveň připravit, že musí obětovat volný čas, který by měla strávit se seniorem, a zároveň i finanční prostředky.

Péče o staré lidi byla především vykonávána a podporována skupinou bohatších občanů. V období Starověku docházelo ke zřizování chudobinců či starobinců, které se pojily především na kostely a kláštery. Jejich funkce byla především jakousi formou azylu. Tyto kláštery poskytovaly dlouhodobou pomoc a tím o nich můžeme hovořit jako o prvních poskytovatelích sociálních služeb.

V dvorských dekretech Josefa II. z let 1782-1786, bylo doporučováno zřizování farních chudinských ústavů. Jednalo se však o dobrovolnou, soukromou iniciativu, nikoli o povinnou veřejnou péči. Na našem území byla veřejná chudinská péče legislativně upravena až v polovině 19. Století. Po roce 1989 nastaly v naší republice zásadní změny, a to jak v oblasti politické a ekonomické, tak v oblasti sociální. V domovech důchodců se dostávalo seniorům zaopatření formou stravy, ubytování, úklidu a podobně. Klád se především důraz, aby zde byl senior čistě oblečen, najeden, ale bez ohledu na jeho potřeby. Scházely zde dostupné programy a místo toho senioři odevzdaně leželi či seděli a pouze čekali na jídlo, léky občas na členy své rodiny. V květnu 2006 byl přijat nový

---

<sup>1</sup>HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*, Havlíček Brain Team, 2010, 325s, ISBN: 9788087109199

Zákon o sociálních službách č.108/2006 Sb. Domov pro seniory řadí zákon mezi služby sociální péče. Patří mezi rezidenční zařízení tj. pobytové.

Celá péče o seniory prošla mnohými poznatky, rozvojem a především v současné době je jí věnováno mnohem více pozornosti než v předchozích letech. Oproti letům minulým je kladeno více důrazu na zachování důstojnosti v návaznosti na individuální potřeby, samostatnost v návaznosti na zajištění dodržování lidských práv. Péče o staré lidi je odrazem ne jen každé jednotlivé rodiny, ale také odrazem celé společnosti. Jak uvádí Haškovcová, jedním z kritérií pro hodnocení úrovně společnosti je to, jak se starají o své staré, nemocné a duševně choré občany.<sup>2</sup>

## 1.1 Historie péče o seniory v Evropě

Péče o staré lidi se v předchozích letech nechávala plně na rodinách a rodinných příslušnících. První zmínky se objevují již počátkem 12. Století. V pozdějších dobách především ve starověku se začaly zařizovat různá zařízení, ke kterým patřily například chudobince, starobince. Tato zařízení plnila především funkce azylové, neboť zde poskytovaly ubytování, pomoc, stravu, útěchu a také základní zdravotní péči. Tyto instituce vznikaly nejprve při kláštorech či kostelích. Tyto kláštery a farnosti se dají označovat jako první instituce, které poskytovaly dlouhodobou pomoc a to ať plánovitě nebo nikoliv. Proto se dá hovořit o církvi jako o prvním poskytovateli sociálních služeb.

Z let 1782- 1786 za doby Josefa II., došlo na základě doporučení k zřizování farních chudinských ústavů. V té době se ovšem nejednalo o povinnou péči, ale spíše o soukromou záležitost.

Již na přelomu 14. a 15. století začaly v tehdejší Jugoslávii vznikat domovy pro staré osoby. Také se začaly objevovat i v Nizozemí.

Anglická královna Alžběta I. vydala v 16. a 17. století první chudinské zákony. Došlo k tomu, že v každé farnosti byl vybírán poplatek na podporu starých lidí. Tyto první chudinské zákony platili dvě stě let. Můžeme říci, že velice podobně se vyvíjela péče o

---

<sup>2</sup>HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*, Havlíček Brain Team, 2010, 365s, ISBN: 9788087109199

seniory i v dalších zemích Evropy. Tato zařízení se stala pilířem začátků systematické péče o seniory. K dalšímu rozvoji došlo až ve 20. století.

## 1.2 Historie péče o seniory v České republice

Stejně jako jinde v Evropě tak i na území České země se nechávala v počátku péče o seniory pouze na rodinách. V tomto případě záleželo, zda rodina byla funkční či dysfunkční a mohla se o seniory postarat. Také docházelo k situacím, kdy se o seniory nemohl nikdo postarat. Ať už z důvodu, že nikdy žádnou rodinu neměl, nebo oni přišel, či na něj rodina zanevřela. To bylo velice nedůstojné a často to končilo v některých případech tragicky. Proto začaly na našem území vznikat první chudobince a starobince. Stejně jako v Evropě tyto instituce vznikají při klášterech či kostelích. Vždy také záleželo v jakém časovém období senioři žili a podle toho se k nim přistupovalo, zda bylo v zemi období klidu a míru či se vedly bitvy a války. I to mělo nemalý vliv na seniory.

„ V míru, klidu a dobách hmotného a kulturního rozkvětu bylo stáří „téměř idylické“. Jakmile však přišly doby válek, utrpení a doprovodné ekonomické a duchovní bídy, pak samozřejmě ten, kdo se nemohl postarat o sebe, natož pomáhat druhým, byl nutně vyloučen a odepsán ze středu lidského společenství.“<sup>3</sup>

Do historie péče o seniory se zapsal Josef II. a to tzv. chudinským právem. Z roku 1863 se stala výhradně domovská obec povinnou péčí. Až v polovině 19. století byla na našem území legislativně upravena chudinská péče a došlo k zavedení platnosti domovského práva. To zaručovalo všem, kteří se v obci narodili, aby se o ně obec adekvátně postarala v případě, že se dostali do těžké životní situace. Chudina tak, měla právo na pomoc v nouzi. Jednalo se o soubor práv a povinností. Domovské právo znamenalo ochranu pro sirotky, nemocné, vdovy či staré a handicapované osoby což dávalo lidem základní jistoty a mnohdy pocit bezpečí.

V roce 1918, kdy došlo ke vzniku samostatného Československa, začala znovu fungovat sociální péče. Asi k neznámějším patřily Masarykovy domy. Jednalo se o nejmodernější zařízení svého druhu v Evropě. Po přerušení činnosti kliniky Hitlerovými vojáky, už nebyla nikdy znovu obnovena. V roce 1929, byl zřízen Zaopatřovací ústav v Krči, který

---

<sup>3</sup>HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*, Havlíček Brain Team, 2010, 40s, ISBN: 9788087109199

na tuto dobu měl neuvěřitelných 2400 lůžek. V období první republiky došlo k velkému rozmachu dobrovolné sociální péče. Mezi nejvýznamnější dobrovolné organizace, které pomáhaly zakládat útulky pro starší lidi, sirotčince a útulky pro matky, bych například jmenovala Český červený kříž, České srdce, Diakonie.

Dalšímu vývoji došlo po ukončení druhé světové, kdy nastal rozvoj ústavní péče, který se především zaměřoval na materiální a sociální zabezpečení seniorů a zdravotní péči.

K ovlivnění péče o staré lidi přispěl příchod komunismu, kdy došlo k ovlivňování sovětskou ideologií. Mnohé předpisy vycházely ze sovětských zkušeností. Došlo ke zrušení neziskových organizací v sociálních službách. Dochází k tomu, že veškeré sociální služby se dostaly do kompetence státu. Domovy důchodců byly provozovány převážně v budovách zámků a klášterů vesměs zabavené státem soukromým vlastníkům. Tím převážně docházelo k odtržení starých lidí od okolního světa. Občas se vyskytovaly skupinové programy, ale tyto programy byly nepovinné a postrádaly prvky koncepčnosti a dalšího vývoje. Hlavním měřítkem bylo, aby klienti byli čistě oblečeni, umyti a najedeni. Už málo se bralo zřetel na to, že lidé zde nečinně sedí, či celé dny proleží čekající na léky a jídlo. Lidé se zde museli vzdát svých zájmů a často docházelo k depresím a v některých případech až k apatii. Spolupráce s rodinou měla také velké nedostatky a rezervy a to díky přesvědčení, že rodina nemá o staré lidi zájem. Tak se tato zařízení často nazývala smutnými čekárnami na smrt, není se tedy čemu divit, když tyto domovy se nestaly plnohodnotnými domovy.

Další etapa změn nastala po sametové revoluci, kdy došlo k vývoji sociálních služeb. Po roce 1989 mezi první změny patřila novelizace zákona č. 100/1988 Sb. o sociálním zabezpečení. Tato novelizace umožnila přístup k realizaci sociálních služeb i obcím a nestátním neziskovým organizacím. Tudiž služby o seniory mohou poskytovat i nestátní subjekty a tím došlo k nárůstu neziskových organizací, které se těmito službami zabývaly. Začínají se postupně zavádět nové principy v návaznosti na zkušenosti vyspělých evropských zemích, vznikají různé návrhy a řešení. Vpřed nás posouvá tzv. Bílá kniha v sociálních službách. Základem Bílé knihy je rozvoj vývojových trendů, sociálních služeb v Evropských zemích. Důležité je také přijetí nahého zákona o sociálních službách.

K tomu dochází v květnu 2006 kdy je přijat nový **Zákon o sociálních službách č.108/2006 Sb.** Tento zákon definuje tři typy sociálních služeb:

Sociální poradenství – je základ pro poskytování všech sociálních služeb, které jsou poskytovatelé sociálních služeb povinni zajistit

Sociální péče – napomáhá všem osobám k zajištění fyzické a psychické soběstačnosti, zapojení do běžného života a zajištění důstojného prostředí, zázemí i zacházení

Sociální prevence – napomáhá k zabránění vyloučení osob ze společnosti

Dále Zákon o sociálních službách č. 108/2006 Sb., řeší čtyři stupně závislosti na pomoci jiné osoby, kdy míra závislosti je určena počtem úkonů vyjmenovaných v zákoně, které osoba není schopna samostatně zvládat. Přitom se hodnotí schopnost péče o vlastní osobu a soběstačnosti.

**Lehká závislost /LZ/** osoby na pomoci jiné fyzické osoby, jestliže z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu potřebuje každodenní pomoc nebo dohled při více než 12 úkonech péče o vlastní osobu a soběstačnosti.

**Středně těžká závislost/STZ/** osoby na pomoci jiné fyzické osoby, jestliže z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu potřebuje každodenní pomoc nebo dohled při více než 18 úkonech péče o vlastní osobu a soběstačnosti.

**Těžká závislost /TZ/** osoby na pomoci jiné fyzické osoby, jestliže z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu potřebuje každodenní pomoc nebo dohled při více než 24 úkonech péče o vlastní osobu a soběstačnosti.

**Úplná závislost /ÚZ/** osoby na pomoci jiné fyzické osoby, jestliže z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu potřebuje každodenní pomoc nebo dohled při více než 30 úkonech péče o vlastní osobu a soběstačnosti

V zákoně o sociálních službách je patrná viditelná změna oproti dosavadnímu stavu. Forma pomoci i její rozsah si musí zachovávat důstojnost, pomoc musí navazovat na individuální potřeby, podporovat rozvoj, samostatnost, motivovat a začleňovat. Sociální služby musí být poskytovány v zájmu osob a v náležitě kvalitě takovými způsoby, aby bylo vždy důsledně zajištěno dodržování lidských práv a základních svobod osob. Jsou zde přesně stanoveny základní činnosti, které musí poskytovatel zajišťovat. Mimo poskytnutí ubytování, stravy, pomoc při osobní hygieně apod. jsou zde zahrnuté i sociální terapeutické činnosti a aktivizační činnosti.

## 2 Změny, které přicházejí v období stáří, navazující na potřeby seniorů

Stárnutí je přirozený jev, jeto proces změn v organismu, který je nevyhnutelný, nezvratný.

Podle světové zdravotnické organizace stárnutí začíná po 40, stáří rozděleno:

45 – 59 = střední věk

60 – 74 = ranní stáří

75 – 89 = vlastní stáří

90 a výše = dlouhověkost

Stárnutí z hlediska - psychologie postihuje především tělesné funkce člověka

rané stáří = 60- 75 let

pravé stáří = 75-90 let

vrcholné stáří 90 let dlouhověkost

Stárnutí z hlediska - Sociologie

41 – 55 = pozdní dospělosti

55 - 64 = důchodový věk

66 -74 = stáří

75-85 = stařecký věk

90 a více = dlouhověkost

Biologické stárnutí označuje změny organismu, které probíhá na fyziologické úrovni.

Změny postihují tělesné tkáně a orgány, avšak neprobíhají u každého jedince stejně, jsou determinovány genetickými dispozicemi a životním stylem.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> KLEVETOVÁ, Dana a DLABALOVÁ Irena. *Motivační prvky při práci se seniory*, Grada Publishing a.s., 2008, 202s. (19.s) ISBN 8024721694

Stárnutí doprovází viditelné biologické změny a psychické změny. Existuje celá řada způsobů, jak definovat stárnutí.

Stárnutí lze definovat jako “působení času na lidskou bytost“ Pichaud, Thareauová. Weber uvádí, že “Stárnutí je proces, kdy nastupují v jednotlivých orgánech na všech úrovních specifické degenerativní, morfologické a funkční změny.“

#### Biologické stárnutí:

Biologické stárnutí probíhá u všech jedinců podobně, záleží zde spíše jakým způsobem. Jedná se nevyhnutelný a nezvratný proces.

Podle Pichaud – Thareauová můžeme s pokročilejším věkem pozorovat zjevné fyziologické změny, zejména:

- kůže se svrašťuje, vysušuje;
- vlasy a chlupy šediví a ubývají;
- uši obtížněji vnímají vysoké tóny a jsou citlivější na šumy;
- zrak slábne, obtížněji se adaptuje na světlo a tmou, obsáhne menší šířku;
- svalstvo ochabuje, ubývá kostní hmoty;
- dýchací soustava se rychleji unaví, hlavně při námaze;
- mění se hormonální produkce, sekrece a aktivita;
- přetváří se imunitní systém.

#### Psychické stárnutí

- Zhoršuje se paměť – především paměť na nové události, ale vzpomínky jsou velice silné
- Slábne inteligence – dochází ke zpomalení výkonu, často trvá déle, než jedinec něco zvládne
- Klesá tvořivost
- Změny ve smyslovém vnímání – zrak, sluch, čich, chuť, hmat

Můžeme dnes vymezit stáří různými způsoby, ale nesporné je, že je možné rozlišit celou řadu aspektů stárnutí. Velice významným je odchod do důchodu. S touto situací se musí každý vyrovnat sám. Někdy to doprovází pocity vyřazení ze společnosti, nepotřebnosti,

méněcennosti. Člověk ztrácí kontakt s kolegy, pociťuje prázdnotu, nudu, často si neumí svůj čas zorganizovat, když vypadne ze zaběhlých kolejí. Někdo se na důchod těší, někdo je zase deprimován. Nejhorší pro stáří je ustrnutí v nečinnosti. Proto mnohdy se snaží zůstat lidé co nejdéle v práci, či si najít jinou práci, brigády. Další změnou v životě seniorů je narození vnoučat. V tomto případě se znovu cítí být senioři užiteční a nachází nový smysl života. Asi nejtěžší zkouška ve stáří je ovdovění. V tomto případě dochází k osamění, ke ztrátě bezpečí či radosti, ze života. Často člověk pociťuje, že už nemá pro koho žít a má pocit, že se stává nepotřebným. Krom partnerů často senioři ztrácí i své přátele a kamarády. Dalším důležitým mezníkem je odchod do domova s pečovatelskou službou. Člověk se snaží ponechat svou domácnost co možná nejdéle, ale s přibývajícím věkem je to čím dál víc těžší. Při této změně dochází ke ztrátě soukromí, člověk ztrácí známé prostředí, či se špatně orientuje, špatně si přivyká nové situaci, nebo se sžívá s harmonogramem dne. Obyvatelé v domovech důchodců často připomínají svou izolovaností a osamoceností takové opuštěné ostrovy. Jejich rodiny jsou často vzdálené, nebo na ně nemají čas, a někdy ani zájem je navštívit. Jejich ubývajícím fyzické a duševní schopnosti jako je například: slábnoucí zrak, špatný sluch, horší orientace nebo potíže s chůzí, jim zabraňují, aby vycházeli mimo domov. Začnou se proto pomalu stahovat do svých pokojů a do sebe. Přátelé, se kterými se stýkali, ubývají, protože čím je člověk starší, tím méně lidí z jeho generace zbývá. To se ovšem týká i životních partnerů, kteří pomalu mizí. Tyto opuštěné „ostrovy“ žijí pod jednou střechou, jedí ve stejné jídelně, sedí vedle sebe ve společenské místnosti, ale nespojují se.<sup>5</sup> Přesto, že člověk ztratil milovaného partnera, opustil svůj domov, přišel o přátele, zaměstnání, ztrácí zdraví, místo ve společnosti a jedná se o velice těžké období, napomáhá celá situace i k tomu, aby člověk začal opět naplno žít a vyrovnal se touto situací. Adaptace na změny patří mezi základní lidské vlastnosti, která umožňuje lidem přežít i velmi obtížné situace.

Konkrétní okamžik, v němž člověk zestárne, v zásadě nelze určit a *kalendářní věk je pouze arbitrární a nepřiliš přesnou mírou* podle Stuart-Hamilton.

Dříve byla péče o seniory v rukou rodin. Hlavní roli zde převzala žena, ale i zde došlo se vstupem na trh práce k velké změně. Dochází pak k časové vytíženosti a není vždy možné zastat v plném rozsahu všechny funkce, které jsou na rodinu kladeny včetně péče

---

<sup>5</sup>KLEVETOVÁ, Dana a DLABALOVÁ Irena. *Motivační prvky při práci se seniory*, Grada Publishing a.s., 2008, 202s. (14.s) ISBN 8024721694



o seniory. „ Každý člověk je rád doma. Senior není výjimkou – i on by chtěl a měl by co nejdéle zůstat ve svém domě či bytě. Tam, kde prožil své lásky i svá zklamání, své životní úspěchy i prohry. Tam, kde zapustil kořeny a kde ho těší pohled na každou obyčejnou věc, tam kde vzpomínky žijí proti, že jsou tam předměty, které je evokují.“<sup>6</sup>

A však v současné době dochází k tomu, že rodiny se zmenšují, jsou na rodinu kladeny velké nároky, větší mobilita, vede až k situacím, kdy rozšířené velké rodiny nesdílí společnou domácnost, tak jak tomu bylo dříve. Tím dochází k snížení společných styků a to i díky tomu, že rodiny ne jen nežijí společně, ale většinou ani ve společném městě, vesnici, mladé rodiny se stěhují více k městům za prací. Proto se pomoc o seniory stává obtížná a mnohdy nerealizovatelná. Většina rodin tak stojí před otázkou, zda se o seniory dokáže postarat samy, nebo své blízké svěří do státní speciální péče. V lepším případě je možnost kombinace obojího.

### **Přístup seniorů ke stáří**

Každý člověk má jiný přístup ke stáří, každý se se stářím vyrovnává dle svých možností a schopností, odráží se v tom jak je daný člověk zdravý, schopný se o sebe postarat, aktivně se dál zapojovat, nebo dochází ze strany seniorů k uzavření se do sebe, zdrženlivosti, rezignaci. Lidé často odmítají pomoc, chtějí se o sebe sami postarat, samy sobě dokázat, že na to stále mají, že jsou stále schopní a nejsou závislí na nějaké pomoci. Aktivní jedinci s konstruktivním myšlením žijí i v pokročilém věku často velice pěkné plodné stáří. Na druhou stranu se můžeme setkat i s lidmi, kteří zas mají na opak opačný přístup ke stáří. Často mohou být nepřátelští, někdy až agresivní, dávají co nejvíce na odiv svůj odpor ke stáří, neuznávají mladší generaci a bývají k nim velice nepřátelští a netolerantní. U některých může dokonce dojít až k sebenenávisti. Takový lidé často mívají depresivní stavy, cítí se osaměle zbytečně a nenávist obrací často i proti sobě.

**POTŘEBY:** Americký humanistický psycholog A. H. Maslow (1908 – 1970), který byl nejvýznamnější výzkumník v této oblasti, shrnul základní lidské potřeby, rozčlenil je do pěti kategorií a sestavil je názorně do tvaru pyramidy. Původní teorie Abrahama Maslowa byla od svého vzniku v roce 1943 postupně doplňována a rozšiřována.

---

<sup>6</sup>HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*, Havlíček Brain Team, 2010, 285s, ISBN: 9788087109199

Maslowovou prací byla inspirována celá řada dalších autorů, kteří pyramidu členili do jiných kategorií. V každém období se mění potřeby každého jedince. Z pohledu seniora budou důležité jiné potřeby nežli z pohledu mladého člověka.

Potřeba fyziologická: (potřeba dýchání, výživy, hydratace, čistoty, vyprazdňování, spánku, aktivity, potřeba sexuální) se řadí mezi potřeby základní. Uspokojení těchto potřeb věnujeme nejvíce času ve svém životě. Do jaké míry se podaří seniorům uskutečnit, záleží na jejich zdravotním stavu, schopnostech komunikace a podobně.

Potřeba jistoty a bezpečí (potřeby vyvarovat se nebezpečí, ohrožení, vyjadřuje touhu po spolehlivosti, důvěře, stabilitě, klidu, míru, spokojenosti, ochrany, jistota stálosti, spolehlivosti, pravidel, pořádku) považujeme jí za jednu z nejzákladnějších psychických potřeb. Starý člověk má potřebu někam patřit. U člověka se objevuje strach o fyzické bezpečí, zda někde nezakopne, neupadne. Právě senioři si již nejsou jisti při pohybu. Objevuje se u nich strach z nedostatku finančních prostředků na nenadálé výdaje: jako jsou operace, léky.

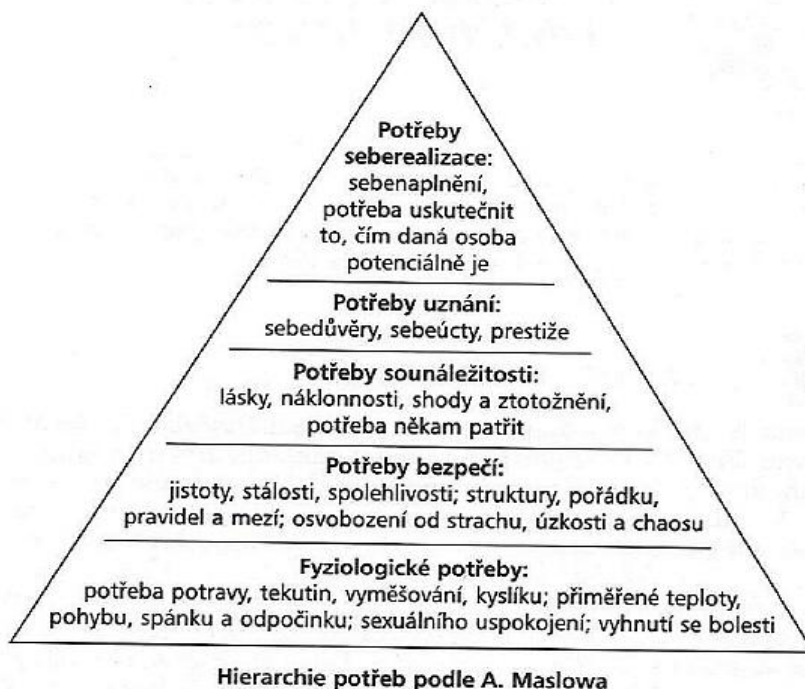
Potřeba sounáležitosti (jistoty, náklonnosti, potřeba někam patřit) každý člověk potřebuje kontakt s okolím. Obzvláště pro seniory je to velice důležité, aby měli pocit, že někam patří, nechtějí být sami a chtějí naopak komunikovat. Neuspokojení těchto potřeb pro seniory znamená osamělost, smutek, pocit zbytečnosti, úzkosti, deprese, zoufalství, odcizení se ostatním. Zde je vhodné seniory stále zapojovat, sdělovat jim informace tím nedochází k odtržení od okolí, ale i nadále jsou jeho součástí. Mohou vyjadřovat své názory podělit se o své zkušenosti, vzpomínky.

Potřeba uznání (sebedůvěra, sebeúcta prestiž) zde může u seniorů dojít po odchodu do důchodu ke ztrátě důstojnosti, po odchodu do důchodu se mohou cítit vyřazení, nepotřební, po odchodu do některého sociálního zařízení se mohou cítit vyřazení ze společnosti. Pro seniory je podstatné, aby se i nadále aktivně zapojovaly do rozhodování o svém životě. Zachování lidské důstojnosti patří k základním lidským hodnotám.

Potřeba seberealizace, je to potřeba se vyjádřit a zároveň být vyslechnut. (sebenaplnění realizovat vlastní potenciál) významnou rolí v životě mladého člověka je profesní seberealizace, o kterou člověk po ztrátě své profesní role přijde. Proto se senioři cítí nepotřební a méněcenní. Pokud se pro seniory uzavře na jedné straně profesní role odchodem do důchodu, může se realizovat v rodině a právě zde se mu dostává jedna z možností seberealizace. U některých seniorů, kteří nemohou využívat svůj vnitřní

potenciál, může dojít k pocitům bezvýznamnosti, nepotřebnosti a to je může vést až k apatii, pocitům nedůležitosti, méněcennosti a již nechtějí ve svém životě ničeho dosáhnout.

**Obr. 1: Hierarchie potřeb podle A. Maslowa**



A. Maslow zjistil, že lidé, kteří mají uspokojené základní potřeby, jsou šťastnější, zdravější a aktivnější, než lidé s neuspokojenými potřebami.

V životě jedince nejsou důležité jen fyziologické potřeby jako např. spánek, jídlo, pití, ale také potřeby psychologické jako je pocit bezpečí, nezávislost či smysl život. Důležitá a nepostradatelná je i v životě seniorů motivace. Motivace je hybnou pákou lidského chování, která nás nutí uspokojovat své vlastní potřeby. Potřeby člověka souvisí nejenom s biologií organismu, ale také s jeho sociální a pracovní existencí ve společnosti, kde žije.<sup>7</sup>

<sup>7</sup>KLEVETOVÁ, Dana a DLABALOVÁ Irena. *Motivační prvky při práci se seniory*, Grada Publishing a.s., 2008, 202s. (19.s) ISBN 8024721694

**Fyziologické potřeby** sem řadíme např. potřebu dýchání, čistoty, spánku, aktivity což se řadí mezi potřeby základní. Pokud nedojde k naplnění těchto potřeb, může to mít za následek např. zhoršení zdravotního stavu.

Potřeba ekonomického zabezpečení: obzvláště starý člověk má potřebu hodně šetřit, má strach, že se dostane do nouze, nebude schopen zaplatit nutné výdaje např. lékaře, léky, proto se raději uskromňuje, mnohdy se vzdává svých koníčků a různých aktivit.

Potřeba jistoty a bezpečí – je považována za jednu z nejdůležitějších psychických potřeb, starý člověk potřebuje někam patřit, mít pocit zázemí.

Potřeba lásky a sounáležitosti – pro člověka je velice důležité cítit lásku, sounáležitost, mít kontakt s jinými lidmi, chce milovat a zároveň být milován.

Podle Rheinwaldové (1999) je nejdůležitější uspokojení pocitu hladu, překonání problémů s vyprazdňováním (které jsou ve stáří časté), teplo, dostatek pohodlí, odpočinku a spánku.

**Psychické potřeby**, ve stáří může scházet dostatek smysluplných podmětů. Při odchodu do důchodu, se člověku změní již zažitá struktura života. Často se režim po odchodu do důchodu stává stereotypem a nudou. Při nedostatku aktivit může dojít k ovlivnění psychické rovnováhy.

Potřeba aktivity – vyvíjet nějakou činnost je pro člověka v důchodovém věku velice důležité, nachází v tom nějaký smysl, cítí se být užitečný. Jistou roli zde hraje úbytek sil, unavenost či pohodlnost.

Potřeba seberealizace – člověk v tom nachází smysl života mnohdy je to spojeno s rodinou, prací a zájmy. Aby se člověk po odchodu do důchodu necítil zbytečný, musí hledat nový způsob seberealizace a najít smysl ve svém životě.

Potřeba otevřené budoucnosti – člověk by měl najít nové hodnoty a nové cíle, které je schopen vzhledem k věku a zdravotnímu stavu zvládnout.

Potřeba autonomie – ve smyslu být svobodný a rozhodovat sám o sobě. Uspokojení autonomie zvyšuje také v životě seniorů pocit životní spokojenost.

Sexuální uspokojení - často se stává, že v životě seniorů je to jedna z opomíjených intimních potřeb.

### **Sociální potřeby**

Potřeba sociálního kontaktu – člověk potřebuje kontakt se svými vrstevníky, vrstevníci si spolu lépe rozumění, umí se lépe pochopit a mají k sobě blízko, mají podobné zkušenosti či problémy. Lidé vyhledávají kontakt se známými a kamarády. Právě například při nástupu do nějakého zařízení ať už se jedná o domy s pečovatelskou službou, nebo různé denní či týdenní stacionáře je vhodné vše novému člověku ukázat, přivítat ho v tomto zařízení seznámit s okolím a lidmi, kteří zde žijí a pohybují se. Pokud k tomuto nedojde, může se u některých jedinců objevit například desorientace.

Komunikace - součástí sociálního kontaktu je i komunikace. U starých lidí často dochází k poruchám komunikace a to díky nedoslýchavosti. Komunikace se stává pro staré lidi díky nedoslýchavosti náročná a mnohdy se jí často raději vyhýbají. Dále je nutné u starých lidí nové věci často opakovat, mladý lidé nemají dostatek trpělivosti, která je zde zapotřebí.

Potřeba informovanosti - člověk by měl dostat dostatečné množství informací o světě, ve kterém žije, mít informace o místech, čtvrtí, městě či vesnici kde žije, kde vyrůstal, mít kontakt o blízkých kamarádech, příbuzných, přátelích, sousedech a jiných blízkých lidech. Pokud tyto informace nemá, stává se člověk odtržen od světa.

Potřeba vyjadřovat se a být vyslechnut – je velice důležité s někým mluvit, sdělovat své pocity, myšlenky, možnost mít vyjádřit svůj názor, postoj, mít možnost mluvit.

Naplnování potřeb v životě seniorů je nejen fyziologickou nutností, ale také zcela legitimním psychologickým i sociálním požadavkem.

## **Odchod do důchodu**

Důležitým obdobím v životě seniora je jistě odchod do důchodu. Je to jisté období v životě, kdy dochází v životě jedince k jistému ukončení jedné etapy svého života a nastává nová etapa života. Odchodem do důchodu dojde naráz k výraznému nárůstu volného času což je pro některé vítaná změna pro druhé naopak velice psychicky náročné. Toto období se pro seniory stává obdobím nejistoty, což není pro mnohé moc jednoduché. Každý jedinec se musí s touto situací vyrovnat po svém a každý k této problematice přistupuje jinak. Pro někoho to znamená radost a těšení se na nové poznatky, radost z volného času, objevení nových zájmů a poznatků, získávání nových přátel a kamarádů. Mnozí senioři právě se s odchodem do důchodu začínají věnovat svým koníčkům, někteří cestují a další se začnou opět studovat. Tak někteří aktivní senioři se začali dále rozvíjet na univerzitách třetího věku nebo navštěvují různé kurzy semináře, které jsou seniorům k dispozici. V dnešní době je toto studium velice populární a jedná se tak o celoživotní vzdělávání. Poskytnutím seniorům právě této možnosti, napomáhá k tomu, aby se mohli kvalifikovaně i nadále rozvíjet a systematicky seznamovat s nejnovějšími poznatky v různých oblastech jako je například.: politika, kultura, věda a jiné. Senioři si tak i nadále dobře rozvíjejí paměť a zároveň oslňují svoji vitalitou a vědomostmi své okolí a rodinu. Co pro jednoho znamená radost, je pro druhého zklamání a přijmutí skutečnosti, že zestárl. Mnohdy je to spojeno i s tím, že starší člověk přijde o své kamarády, ztrácí kontakt a projevuje se u něj nuda a prázdnota. Mnohdy začne seniorům chybět práce, objevuje se pocit bezmoci, prázdnoty cítí se neužitečný, nepotřebný a k ničemu. Také finanční prostředky se s odchodem do důchodu změni. Mnoho seniorů má své kulturní potřeby jako jsou různé návštěvy divadel, galerií a cestování. To mnohdy s odchodem do důchodu a ztrátou finanční nezávislosti není již možno v tak velkém rozsahu, jak byli zvyklí, přes to je touha své potřeby i nadále naplňovat. Proto mnoho seniorů se snaží udržet v pracovním procesu co možná nejdéle. Pokud jsou donuceni svou práci opustit, snaží se najít novou práci třeba jen na poloviční úvazek. To jim zajistí alespoň částečné finanční prostředky pro uspokojení svých potřeb a zároveň mají kolem sebe i společnost v podobě svých kolegů a cítí se tím i nadále potřební a užiteční. Každý člověk se skutečností, že stárne, musí vyrovnat po svém. Asi nejrychleji člověk zestárne v případě, že ztratí zájem o život, uzavře se do sebe a odmítá nové myšlenky. Aby k tomu nedocházelo a pro seniory se nestal odchod do důchodu

stresovou záležitostí, je dobré se na důchod už předem připravit. Seniori tak mohou učinit právě například udržením svých koníčků a zájmů, které mohou provozovat i v důchodovém věku, nebo zdravím životním stylem např. zdravá strava, dostatek pohybu, může dojít k úpravě bytu pro větší bezpečí seniorů a podobně. V současné době je trendem a takřka i nutností, platit si životní a penzijní pojištění, tím se mohou seniori spolehnout především sami na sebe a ne pouze na stát či rodinu.

**Seniorům důstojné stáří zaručuje dokument**, který nese název Charta práv a svobod starších občanů. Tento dokument se týká starších občanů, kteří potřebují péči a pomoc druhých.

Charta práv a svobod starších občanů se skládá ze čtrnácti článků. Jednotlivé články jsou formulovány naprosto jasně a srozumitelně - **tak, aby jim porozuměl i senior**.

Články se věnují celospolečenským tématům - upravují oblasti jako je svoboda volby, domácnost a prostředí, sociální život s handicapem, přítomnost a role blízkých a příbuzných, majetek, aktivní život, úcta ke konci života, informace - nejlepší prostředek boje proti vyloučení, výzkum - priorita a povinnost aj.

Charta připomíná, že **stáří je přirozeným obdobím života**, ve kterém by rozhodně neměl stagnovat rozvoj lidské osobnosti. Charta dále připomíná, že pokud je senior odkázaný na péči druhé osoby, je zapotřebí, aby seniorovi nejen náležela všechna jeho práva a svobody, ale by měl možnost svá práva a svobody využívat tak, jako jiní občané.

Vydání tohoto dokumentu má všem připomenout, že **starší občané (senioři) mají svá práva** - práva seniorů bychom měli uznávat. Zároveň bychom se měli k seniorům chovat tak, abychom zachovali jejich důstojnost.

K seniorům bychom měli tedy pomoci zaručit jejich práva a svobody a měli bychom jim zajistit důstojné stáří. Také sociální **pomoc ve stáří** je naprosto nezbytná - Charta práv a svobod starších občanů zmiňuje také tento fakt.<sup>8</sup>

Problematiku seniorů upravuje Charta práv a svobod starších občanů. Zde jsou vybrány dva body, které souvisejí s tématem práce.

## **Článek VI (aktivní život)**

---

<sup>8</sup> Intenet: <http://www.zdravy-senior.cz/zakon/zajistuje-zakon-seniorum-dustojne-stari.html>

Je třeba umožnit všem starším občanům, kteří jsou závislí na pomoci a péči druhé osoby, aby si co nejdéle zachovali své dosavadní aktivity. Potřeba vyjádřit se a kreativně uplatnit trvá i v situaci těžkého zdravotního i duševního postižení. Je třeba vytvořit centra, která se této problematice budou věnovat. Aktivity by neměly být stereotypem, ale měly by respektovat přání starších občanů. Při koncipování aktivit je třeba se vyvarovat degradujících prvků.

### **Článek XI (úcta ke konci života)**

Nemocnému v terminálním stadiu onemocnění i jeho rodině by měla být poskytnuta péče, pomoc a podpora. Je samozřejmé, že nelze směřovat stavy závažné a stavy neodvratitelné vedoucí ke smrti. Odmítnutí terapie, kdo má naději na vyléčení je stejným omylem, jako obtěžující a nadbytečné léčení toho, kdo se nachází v terminálním stadiu nevléčitelného onemocnění. Jakmile se blíží neodvratitelně smrt, je třeba nemocného obklopit péčí a pozorností přiměřenou jeho stavu. Znamená to citlivé doprovázení, zmírňování všech nepříjemných psychických i fyzických příznaků, které stav doprovázejí. Umírající by měli svůj život končit co nejpřirozenějším způsobem, obklopeni blízkými, s respektem k víře a přání umírajících. Ošetřující by měli umět doprovázet pacienta, ale i jeho rodinu obdobím před i po smrti.<sup>9</sup>

Sociální problematika je řešena například zákony:

[Zákon č. 206/2009 Sb.](#), kterým se mění zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů, a některé další zákony.

[Zákon č. 109/2006 Sb.](#), kterým se mění některé zákony v souvislosti s přijetím zákona o sociálních službách.

**Vyhláška:** [MPSV č. 505/2006 Sb.](#), kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách.

**Ústavní právo:** Ústavní zákon č. 1/1993 Sb.

Listina základních práv a svobod č. 23/1991 Sb.

---

<sup>9</sup> Zdroj: <http://www.helpnet.cz/seniori/dokumenty-tykajici-se-senioru/364-3>



### 3 Typologie sociálních služeb pro seniory

System sociální služeb je upraven Zákonem č.108/2006 Sb. o sociálních službách a Vyhláškou č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách.

Sociální služby zajišťují pomoc při péči, zajišťují ubytování, stravování, ošetřování, poskytují informace, napomáhají při chodu domácnosti, napomáhají při prosazování práv a zájmů. Mezi základní činnost patří pomoc při zvládnutí běžných úkonů, napomáhá při vzdělávací a aktivizační činnosti. Obsah základních činností u jednotlivých druhů sociálních služeb stanoví řád jednotlivých organizací.

Tabulka 1: Typologie sociálních služeb

Typologie sociálních služeb		
Sociální poradenství	Služby sociální péče	Služby sociální prevence
<b>Formy sociálních služeb</b>		
<b>Pobytové služby</b> v zařízeních sociálních služeb	<b>Ambulantní služby</b> sociální služby, za kterými osoba dochází	<b>Terénní služby</b> služby poskytované v přirozeném prostředí
odlehčovací služby	základní poradenství	pečovatelská služba
tydenní stacionář	odborné poradenství	tísňová péče
domovy pro osoby se zdravotním postižením	pečovatelská služba	průvodcovská a předčitatelská služba
domovy pro seniory	průvodcovská a předčitatelská služba	podpora samostatného bydlení
domovy se zvláštním režimem	odlehčovací služby	odlehčovací služby
sociální služby poskytované ve zdravotnických zařízeních ústavní péče	centra denních služeb	osobní asistence
chráněné bydlení	denní stacionář	raná péče
azylové domy	raná péče	telefonická krizová pomoc
domy na půl cesty	tlumočnické služby	tlumočnické služby
krizová pomoc	kontaktní centra	kontaktní centra
terapeutické komunity	krizová pomoc	krizová pomoc
sociální rehabilitace	nízkoprahová denní centra	nízkoprahová zařízení pro děti a mládež
	nízkoprahová zařízení pro děti a mládež	služby následné péče
	sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi	sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi
	noclehárny	terénní programy
	sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením	sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením
	sociální rehabilitace	sociální rehabilitace
	sociálně terapeutické dílny	nízkoprahová denní centra

Zdroj: [www.pardubickykraj.cz/viewDocument.asp?document=67274.10.2012](http://www.pardubickykraj.cz/viewDocument.asp?document=67274.10.2012)

### **3.1 Domov pro seniory**

Domovy pro seniory poskytují dlouhodobé pobytové služby seniorům, pokud jejich situace vyžaduje pomoc od jiné osoby. Domov pro seniory byl často také označován jako domov důchodců. Jak uvádí zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, v domovech pro seniory se poskytuje pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu, pomoc při hygieně, zdravotní péče, poskytování stravy, aktivizační činnosti, pomoc při prosazování práv a zájmů, poskytují osobní vybavení jako je prádlo a ošacení. Domovy pro seniory jsou především určeny pro staré lidi, kdy dosáhly starobního důchodu a jejich stav nevyžaduje speciální lékařskou pomoc, přesto se o sebe již nedokážou sami postarat. Domovy pro seniory mají plnit podobu běžného domácího prostředí, k čemuž musí napomáhat personál. Staří lidé zde žijí v bytových jednotkách, zároveň se jim dostává potřebné pečovatelské služby.

Personální zajištění domovů pro seniory mají vedoucí zařízení, který odpovídá za bezpečnost a chod celého zařízení. Dále je to sociální pracovník ten má na starost administrativu, přijímá nové lidi, komunikuje s rodinou, zajišťuje kulturní a společenské akce, řídí kvalitu péče, vytváří metodické postupy. Nachází se zde lékař, který zde může pracovat na hlavní pracovní činnost, nebo dochází externě a poskytuje zdravotní péči. Součástí je také zdravotní sestra, která zde kontroluje a dohlíží na činnost zdravotnického úseku. Dále zde působí zdravotní asistent, všeobecná sestra, dietní sestra, pracovník sociální péče, pracovník pro aktivizaci, ošetřovatelka někdy dochází i duchovní. V neposlední řadě do personálního zajištění patří i ostatní pracovníci jako jsou: kuchaři, uklízečky, recepční, prádelna, skladník, údržba.

### **3.2 Stacionáře**

Stacionáře poskytují služby ve specializovaném zařízení pro seniory, dále osobám se zdravotním postižením, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc. Tito lidé bydlí doma s rodinou a zde tráví jen určitou část dne. Nedokážou trávit svůj čas doma sami, ale naopak potřebují pomoc další osoby. Tím je umožněno rodinným příslušníkům se o své blízké starat, mít je u sebe a zároveň v době jejich nepřítomnosti, kdy musí chodit do práce, či se věnovat jiným aktivitám. Tím mohou i nadále senioři žít ve svém přirozeném

prostředí. Služby ve stacionáři napomáhají při běžných úkonech, poskytují stravu, vzdělávací aktivity.

Proto tyto stacionáře kladou jako svůj hlavní cíl v kvalifikované péči o seniory aktivizační programy, které zde zároveň napomáhají k zachování a někdy i k upevňování dosavadních schopností. Klienti, kteří zde pobývají, mají zároveň i přirozený kontakt se svými vrstevníky. Tyto stacionáře zabezpečují různé služby, jako jsou například: podávání léků, podávání stravy – obědy a svačiny, procházky, výlety, trénování paměti, odpočinek, kulturní programy a různá kulturní vyžití a různá společná cvičení.

## 4 Aktivizace seniorů

„Staří nemá být koncem života, ale jeho korunou“

(A. Repond)

Tím jak člověk stárne, neměl by stát na okraji společnosti, ale naopak by měl vést i nadále kvalitní život, umět se zapojovat do různých aktivit. Ve stáří síly ubývají, člověk je zklamán, že již nedokáže pracovat jako dřív. Je důležité přijmout aktuální snížené možnosti a hledat, co ještě dokážu udělat ve svůj prospěch a jaké činnosti si vyberu<sup>10</sup>. Člověk, který povede aktivní život dle svých možností, prožije období stáří klidně, šťastně a spokojeně. Zapojováním do aktivit se nebude člověk cítit nepotřebný a na okraji společnosti, tak jak tomu někdy u seniorů bývá. Náplní aktivizačních programů je lidi aktivizovat a podněcovat k intenzivnější činnosti. To se neobejde bez dobré znalosti konkrétního člověka. Mělo by se vycházet z jeho životní historie, profesního zaměření, rodinného zázemí, zdravotního stavu a především z jeho zájmů. Důležitý, je proto rozhovor, aby daného člověka pracovník, který bude aktivizaci se seniory dělat, lépe poznal a mohl vycházet z jednotlivých poznatků. Každý člověk je jiný a proto se musí brát na zřetel i jeho psychická a fyzická stránka. Veškeré aktivity by měli být podmíněny, aby člověk chtěl, uměl a zároveň i mohl činnost provádět, pociťoval nějakou motivaci a nacházel v dané věci smysl. Starý člověk se potřebuje na něco těšit, třeba jen na drobnosti všedního dne.<sup>11</sup>

Obzvláště pro lidi umístění v domovech s pečovatelskou službou je aktivizace velice důležitá. Lidé jsou zde odtrženi od svého přirozeného prostředí, mohou se nudit, ztrácet zájem a s tím jsou často spojené deprese, stavy úzkosti, deprivace až apatie. Proto se klade důraz na to, aby jednotlivé aktivity byly pestré, pro daného jedince zajímavé. Každý program by měl obsahovat trochu zábavy a trochu terapeutického účinku.<sup>12</sup> I starší

---

<sup>10</sup>KLEVETOVÁ, Dana a DLABALOVÁ Irena. *Motivační prvky při práci se seniory*, Grada Publishing a.s., 2008, 202s. (39.s) ISBN 8024721694

<sup>11</sup>KLEVETOVÁ, Dana a DLABALOVÁ Irena. *Motivační prvky při práci se seniory*, Grada Publishing a.s., 2008, 202s. (70.s) ISBN 8024721694

<sup>12</sup>KLEVETOVÁ, Dana a DLABALOVÁ Irena. *Motivační prvky při práci se seniory*, Grada Publishing a.s., 2008, 202s. (13.s) ISBN 8024721694

lidé se dokážou naučit novým dovednostem a to jak manuálním tak i pohybovým a duševním. Vítané u seniorů je i možnost, kdy se sami mohou zapojit i do přípravy různých aktivit.

#### Skupinová práce:

Tato aktivizaci je založena na více lidech. Lidé jsou zde v týmu, musí spolu komunikovat a zároveň získávají i informace. Přínosem skupinové práce je, že lidé mají pocit, že někam patří, že jsou součástí přátelství, lidé stejného či podobného věku podporují se, rozumí si, mají k sobě blízko a navzájem se respektují. Pracovníci, kteří skupinu vedou, se musí vždy dopředu připravit, musí vědět, s jakou cílovou skupinou budou pracovat a podle toho zvolit daný program.

#### Individuální aktivita:

Ne pro každého člověka je vždy skupinová aktivita vhodná. Někdo se v prostředí s větším počtem lidí necítí dobře, je ve stresu, nechce se zapojovat do aktivit a neumí se skupinou sžít, neumí s lidmi komunikovat. Ne vždy je také možné skupinovou práci absolvovat a to třeba v případě, že je někdo upoután trvale na lůžku. U individuální aktivity je tedy především důležitý rozhovor. Zároveň během rozhovoru můžeme zvolit i manuální činnost, nějakou hru.

#### Trénink paměti:

Paměť patří mezi kognitivní neboli poznávací funkce psychiky. Paměť se dá vědomě ovlivňovat celý život. Je to schopnost udržet přijaté informace.<sup>13</sup> V naší paměti se ukládají vzpomínky, vědomosti, dovednosti. Paměť dělíme na krátkodobou paměť a dlouhodobou paměť. Výpadky paměti většinou znamená první příznaky demence. Proto je velice důležité trénování paměti. Informace je pro mozek výživou.

---

<sup>13</sup>KLEVETOVÁ, Dana a DLABALOVÁ Irena. *Motivační prvky při práci se seniory*, Grada Publishing a.s., 2008, 202s. (47.s) ISBN 8024721694

Paměť můžeme neustále trénovat a to například: cvičení pozornosti, cvičení využívající dlouhodobou paměť, logické úlohy, četbou, křížovkami, rébusy, cestováním, pěší turistikou, učením nových slov, učením na PC.

Pokud svou paměť nebudeme neustále trénovat, budeme naše paměť ztrácet. Při cvičení paměti mají starší lidé často pocit, že si přeci jen ještě něco pamatují.

Pohybová cvičení:

Pro staršího člověka je velice důležitý pohyb, posouvá člověka z místa na místo. Napomáhá mu k soběstačnosti, nezávislosti na druhých, cvičením napomáhá k dosažení pohyblivosti a zároveň její udržení díky tomu se cítí dobře jak fyzicky tak i duševně přispívá k pocitu pohody a radosti. Ve stáří je nutné pravidelně provádět tělesná i duševní cvičení, která ovlivní biologické děje v organismu a podpoří kognitivní funkce.<sup>14</sup>Pohybová aktivita má tak blahodárný vliv na člověka. Pohybová cvičení mají různou podobu. Cvičení u starých lidí nemá vyvolávat bolest. Můžeme volit dle možností různé druhy pohybové aktivity, ať už to je hra s míčem, házení různých předmětů, házení, trefování se do určených prostor. Patří sem i různá cvičení rovnováhy a udržení stability těla, koordinace pohybů hlavy, očí i končetin, nácvik sedů, chůze či vstávání, relaxační cvičení. Výbornou pohybovou aktivitu nám také přináší procházky spojené třeba i s výletem. Ovšem čím méně se člověk pohybuje, tím bude stále slabší a méně pohyblivý, až se nebude moci pohybovat vůbec. Zjistilo se, že kalendářní věk není faktorem, který by překážel zlepšení kondice.<sup>15</sup>

Muzikoterapie:

Využívání hudby a tance bylo používáno už ve starověku. Hudba velice pozitivně působí na člověka, může si užít pohyb v rytmu. Hudba a tanec je pro člověka tzv. lék, při kterém se dokáže odreagovat, uvolnit a mnohdy se člověk nevědomky začne vlnit a pohupovat do rytmu. Člověk může hudbu jen vnímat tedy pasivně a naopak se může aktivně

---

<sup>14</sup>KLEVETOVÁ, Dana a DLABALOVÁ Irena. *Motivační prvky při práci se seniory*, Grada Publishing a.s., 2008, 202s. (130.s) ISBN 8024721694

<sup>15</sup>KLEVETOVÁ, Dana a DLABALOVÁ Irena. *Motivační prvky při práci se seniory*, Grada Publishing a.s., 2008, 202s. (9.s) ISBN 8024721694

zapojovat tím, že bude hrát na nějaký hudební nástroj. Při tanci se člověk ocitne ve skupině vrstevníků, kdy dobře působí fyzický kontakt, při kterém se například drží senioři za ruce. Jako další muzikoterapie lze jmenovat velice vyhledávaný a oblíbený zpěv. Právě zpěv mezi staršími lidmi je velice vítán. Člověk si zároveň při zpěvu trénuje paměť opakováním písniček.

Umělecká tvorba, oslavy, výlety, divadlo:

Tuto aktivitu lze vykonávat do pozdního věku, lidem přináší radost z tvorby, a pokud jsem druhými ohodnocen kladně, přináší pocit radosti a sebedůvěru. Malování nám může i napomoci k tomu, že nám odhalí, jak se člověk cítí, zda je smutný anebo veselý. Naopak při malování můžeme snadno navázat konverzaci v kolektivu.

Oslavy lidem příjemnější život, je to pro ně událost. Při plánování oslav, různých svátků se mohou lidé zapojovat do její přípravy a tím se víc na danou událost těší, mohou spolu komunikovat a tvořit. Zároveň si pak své dílo vychutnat a mít radost z dobře připravené akce.

Výlety již ze strany organizátora přináší pečlivou přípravu. Je velice důležité zvolit správný výlet, aby nebyl náročný, ale zároveň byl pro seniory přínosem. Výlety jsou velice oblíbené a lidé se na ně těší dlouhou dobu dopředu. Lidé při výletech poznají jiné lidi, krajinu, často je to doprovázeno vzpomínkami.

Divadla jsou pro staré lidi přínosem, něco zažijí, mají radost, že vidí známé tváře z obrazovky. Lidé mohou buď do divadla zajet, nebo divadlo může navštívit přímo dům s pečovatelskou službou. Nevýhodou představení je, že senioři v pokročilém věku ne vždy dobře slyší. Nemusí se vždy jednat o divadelní představení ale také o různá vyprávění například se známou osobností.

Dům s pečovatelskou službou ve Smečně každoročně pořádá mimo jiné Olympiádu pro své klienty, které se účastní nejen senioři z výše uvedeného domu, ale i senioři z jiných domů s pečovatelskou službou. Program je připraven tak, aby seniory pobavil, nestresoval, měli radost s úspěchu, každý měl možnost se spřátelit i s lidmi z jiných domovů. Senioři, se na tuto aktivitu velice těší a je to pro ně nevšední zážitek a zkušenost. Hry jsou zaměřeny na jemnou motoriku, přesnost i tvořivost. Pro zlepšení aktivizace seniorů se zde pořádá každodenní práce, další aktivity nárazové několikrát do roka. Přichází sem známé osobnosti s vypravováním, přichází sem děti ze ZŠ a MŠ se

svým vystoupením, pořádají se posezení s hudbou, kdo může, jezdí na společné výlety. Škála těchto programů je rozmanitá a pestrá, tak aby senioři byly nenásilnou formou podněcováni k nějaké činnosti. Vše je prováděno pod dohledem specializovaných pracovníků. Každý dům s pečovatelskou službou si tyto programy připravuje podle sebe s přihlédnutím k potřebám svých klientů, zároveň je mezi těmito domy vzájemná spolupráce a pomoc.



## 5 Zdravotní péče o seniory

S přibývajícím věkem narůstají současně i zdravotní problémy člověka. Je důležité, u seniorů sledovat v jakém jsou stavu, tak aby se jejich zdravotní stav mohl zlepšit, popřípadě však minimalizovalo jeho případné zhoršování. K ošetřování docházelo již v nejstarších dobách lidské existence. Důležitým měřítkem u seniorů je zdravotní stav. Skutečnost, že s přibývajícím věkem nám přibývá nemocí, není nevyhnutelný úděl staří, ale výsledek našeho života a životního stylu.<sup>16</sup> Podle toho záleží v jakých rozsahu a potřebě každý senior dostane potřebnou zdravotní péči. Většiny zdravotních problémů by měla řešit primární péče. V okamžiku, kdy se jedná o vážnější problémy, dojde k odeslání do nemocnice. Při poskytování zdravotní péče o seniory je vždy důležitá komunikace.

***Pro vytvoření dobrého vztahu s klientem, ale i pro celý proces případové práce, je zásadně důležité zvládnout umění rozhovoru.***<sup>17</sup> Senioři očekávají, že jim bude někdo naslouchat, bude jasně a zároveň šetrně informovat o zdravotních problémech, dojde k podání informací o možnostech léčby i případných zdravotních komplikací, bude vždy nabídnuta pomoc, podpora. Seniorům jsou často podávány léky, na jejich podávání a správné podávání v domovech pro seniory dohlíží zdravotní sestra.

Mezi nejčastější zdravotní problémy patří například: pády a zhoršující se pohybovost, inkontinence, kdy není schopný starší člověk udržet moč, poruchy paměti, demence, nedoslýchavost, pomalost, deprese, poruchy výživy, poruch spánku, bolesti a jiné.

V domovech pro seniory funguje celá řada pracovníků na různých pozicích, kteří pomáhají při péči o seniory. Mezi ně patří vedoucí zařízení, sociální pracovník, duchovní a ostatní pracovníci.

Zdravotní péči v domovech pro seniory zabezpečuje:

Lékař

Lékař zde může být jak na trvalý pracovní poměr, tak zde může působit i externě. Náplní práce lékaře je kontrolování stavu klientu, poskytuje seniorům léčbu a spolupracuje s ostatními lidmi na pozici zdravotního personálu.

---

<sup>16</sup>RHEINWALDOVÁ, Eva. *Novodobá péče o seniory*, Grada Publishing a.s., 1999, 86s. (8.s)  
ISBN 8071698288

<sup>17</sup>MATOUŠEK, O., *Metody a řízení sociální práce*, Portál, Praha 2008, ISBN 978-7367-502-8, s. 75

#### Vedoucí sestra

Vedoucí sestra patří mezi zdravotnický personál, která dohlíží na kvalitu péče o seniory, které poskytují zdravotní sestry případně ošetřovatelé při zdravotních úkonech.

#### Všeobecná sestra

Mezi náplň všeobecné sestry patří například zajištění dostatečných zásob léků, léky zároveň může i podávat. Spolupracuje s fyzioterapeutem, připravuje pro seniory informační materiály.

#### Všeobecná sestra

Mezi náplň všeobecné sestry patří např. zajištění dostatečných zásob léky, léky zároveň může i podávat. Spolupracuje s fyzioterapeutem, připravuje pro seniory informační materiály.

#### Ošetřovatel

Ošetřovatel provádí hygienickou péči, prevenci proleženin, pomáhá při podávání stravy, pečuje o vyprazdňování klientů. Může, měřit tělesnou teplotu a hmotnost. Podílí se na manipulaci a kontrole léčivých přípravků.

#### Zdravotnický asistent

Zdravotní asistent vykonává základní ošetřovatelskou péči pod dozorem všeobecné sestry. Zdravotní asistent sleduje například stav pacientů, pitný režim, provádí prevenci proleženin.

#### Všeobecná sestra

Mezi náplň všeobecné sestry patří např. zajištění dostatečných zásob léky, léky zároveň může i podávat. Spolupracuje s fyzioterapeutem, připravuje pro seniory informační materiály.

#### Dietní sestra

Dietní sestra sestavuje jídelníček a nese odpovědnost za provoz kuchyně. Sestavuje stravu, která je přizpůsobena zdravotnímu stavu klienta. To znamená, že dietní sestra spolupracuje s lékařem a zdravotním personálem zařízení.

Pracovník pro rehabilitační činnost a terapeutičtí pracovníci

Fyzioterapeut se především zabývá léčbou pohyblivých částí těla, jako jsou klouby, svaly a vazy. Fyzioterapie zlepšuje funkci a urychluje léčebný proces svalů a kloubů. Což má pomoci od bolesti a ztuhlosti svalů.

Mezi terapeutické metody, které fyzioterapeuti využívají, můžeme zařadit např.:

**Bobathovu metodu** - nejčastěji se používá po cévních mozkových příhodách. Používají se různé techniky. Cíle se zde dosahuje například použitím terapeutických nástrojů.<sup>18</sup>

**Vojtova metoda** -(též nazývána jako **metoda reflexní lokomoce**) je soubor cvičebních technik používaných k léčbě tělesných a psychických poruch, objevená MUDr. Václavem Vojtou. Jejím základním principem je fakt, že v centrálním nervovém systému člověka jsou geneticky zakódované vrozené pohybové vzory.

**Elektroléčba, elektrostimulace** - oblíbená terapie, jenž využívá různé druhy elektrických proudů, které zlepšují prokrvení tkání, uvolňují napětí svalů nebo je naopak posilují. Působí proti bolesti a zánětu. Typ elektroléčebné procedury se volí podle převažujícího typu onemocnění. Je možné léčit choroby pohybového aparátu, poruchy prokrvení, zánětlivá a degenerativní onemocnění, pooperační stavy, kožní problémy apod.<sup>19</sup>

**Kabatova technika:** -základem je usnadnění pohybu pomocí signalizace z vlastního těla. Pohyby, které technika používá, byly převzaty z přirozených pohybů zdravého člověka. Jsou to pohyby prostorové, při kterých pracují velké svalové skupiny v několika rovinách.<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup> Zdroj: <http://www.jakublaga.wz.cz> (nedělala jsem citaci)

<sup>19</sup> Zdroj: <http://www.lekari-online.cz>

<sup>20</sup> Zdroj: <http://www.fyziohelp.cz>

## 6 Praktická část: Průzkum spokojenosti seniorů s nabídkou aktivit

Průzkum byl uskutečněn počátkem roku 2013, byla zvolena formou anonymních dotazníků šetření v domově s pečovatelskou službou ve Smečně. V tomto zařízení bylo osloveno celkem sto respondentů, kteří byli seznámeni s tématem bakalářské práce a ujištění, že tento výzkum je zcela anonymní. Celkem bylo osloveno 99 respondentů, z toho půlka respondentů byla oslovena osobně a zhruba půlka respondentů odpovídala zdejšími pracovníci. Kterým patří dík za spolupráci. Respondenti byli vybráni náhodně. Výzkum byl proveden formou dotazníku. Seniori, kteří měli potíže se čtením textu, tak jim byl text přečten a odpovědi seniorů byly zaznamenány do dotazníkového šetření. Někteří dotazovaní seniori odpověděli jen na část otázek v dotazníku, některé vynechaly nebo proškrtly, tudíž níže uvedené grafy neodpovídají vždy celkovému počtu dotazovaných seniorů. Komunikace s personálem a to především se sociálními pracovníci byl vždy naprosto bezproblémový, příjemný a vstřícný a dostalo se mi z jejich strany velké pomoci. Právě vstřícnost a ochotu personálu lze hodnotit jako velice vstřícnou a pro šetření prospěšnou. Dotazník vyplnilo celkem 59 žen a 40 mužů. Nejmladšímu respondentu bylo 55 let a nejstaršímu 97 let. Průměrný věk dosáhl 79 let. Výsledky odpovědí na jednotlivé otázky byly zaneseny do grafů. V otázkách byly zjišťovány obecné informace o respondentech. Jejich věk, pohlaví, důvod odchodu do domova s pečovatelskou službou. Dále byly otázky zaměřeny konkrétně, aby byla zjištěna spokojenost seniorů v konkrétním domově s pečovatelskou službou. Týká se to především informací o kulturním vyžití seniorů, oblíbených aktivitách, celkové spokojenosti, náplně všedního dne. Zároveň proběhlo zmapování nejčastější aktivity před odchodem do domova s pečovatelskou službou a aktivity po jejich přijetí. Dalším ukazatelem je také spokojenost se službami a personálem. Cílem výzkumu bylo zjištění míry spokojenosti seniorů v domově s pečovatelskou službou ve Smečně a s nabídkou zdejších aktivit.

Na základě dosavadních zkušeností a poznatků byly zvoleny čtyři hypotézy,

### **1. Hypotéza**

Většina seniorů vyhledá tato zařízení ze své vlastní vůle, aby se jim zde dostala potřebná zdravotní péče a pomoc.

### **2. Hypotéza**

Množství aktivit, veškeré poskytované služby, dobré zázemí a zdravotní péče vede seniory k větší spokojenosti v jejich životě.

### **3. Hypotéza**

Před příchodem do domova s pečovatelskou službou převládaly spíše aktivity související s prací na zahradě, hodně času trávený v přírodě, a starání o drobné hospodářství, po nastoupení do domova s pečovatelskou službou převládá více kulturních akcí například: divadla, besedy, vystoupení, návštěvy známých osobností a jiné.

Na základě dotazníkového šetření bylo následně provedeno zhodnocení hypotéz.

### **1. Hypotéza**

První část výzkumného šetření potvrdilo, že většina seniorů vyhledala tato zařízení na svou žádost, vedly je k tomu především sociální důvody či zdravotní důvody. Zároveň se zde promítá velký vliv rodiny, která není schopna, se plnohodnotně postarat o své členy rodiny. Často jsou zde umístěni na žádost vlastní rodiny.

### **2. Hypotéza**

Výsledek druhé hypotézy potvrdil, že veškeré aktivity a poskytované služby i dobré zázemí a zdravotní péče vede k jejich spokojenému životu. Proto zde převládá spokojenost a senioři zde mají vše potřebné k uspokojení většiny svých potřeb. Pouze malá část nedokáže docenit širokou škálu služeb a obětavou práci zdejšího personálu.

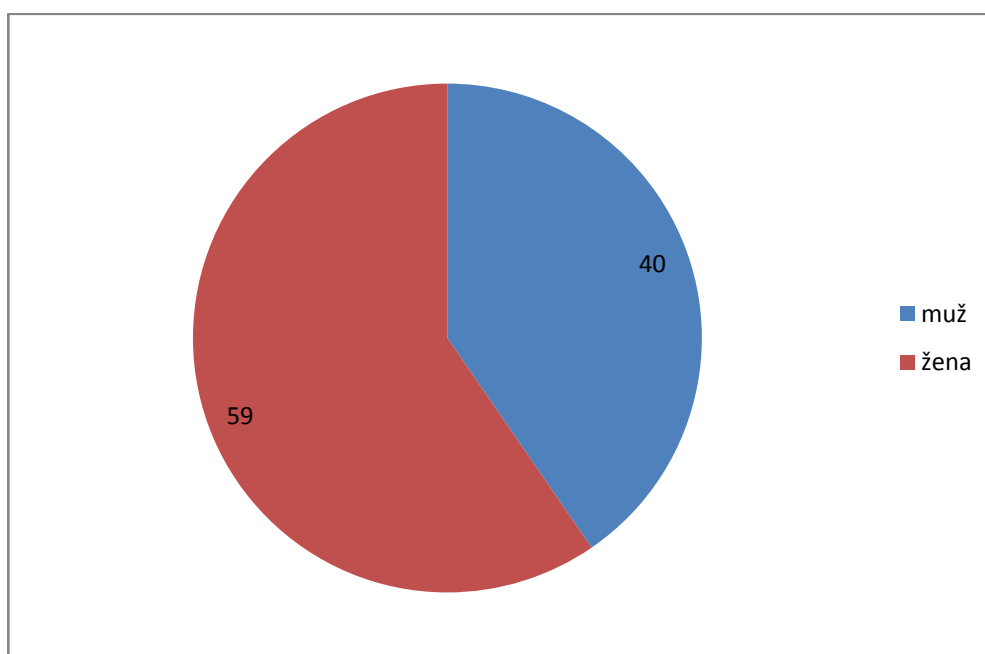
### 3. Hypotéza

Výsledek třetí hypotézy potvrdil, že před nástupem do domova s pečovatelskou službou u seniorů převládalo více aktivit: péče o zahradu, starost o hospodářství, procházky, ale také vaření a starost o domácnost a rodinu. Naopak se nepotvrdila hypotéza, kdy po nástupu do domova s pečovatelskou službou, bude převládat nejvíce zájem o kulturní akce. Jedná se například: besedy, vystoupení, divadelní představení a jiné. Většina seniorů jako svou nejoblíbenější aktivitu po nástupu do domova s pečovatelskou službou uvedlo koukání na televizi, procházky a posezení s přáteli. Důvodem podle části dotazovaných seniorů je fakt, že se již napracovali za celý život dost. Zbytek se dokáže odreagovat prací, který jim dává pocit užitečnosti. Je tedy potřeba s každým jedincem postupovat individuálně a přizpůsobit tak každému jeho osobní program na základě jeho potřeb.

#### Pohlaví respondentů:

Z celkového počtu respondentů bylo dotázáno 59 žen a 40 mužů. Právě pohlaví seniorů bylo jednou z veličin pro statistické zpracování výsledků tohoto šetření. Z následného dotazníkového šetření bude tak patrné, že muži a ženy mají rozdílné priority či zájmy. Například především u žen je velice kladen důraz na rodinu a následná péče o rodinu.

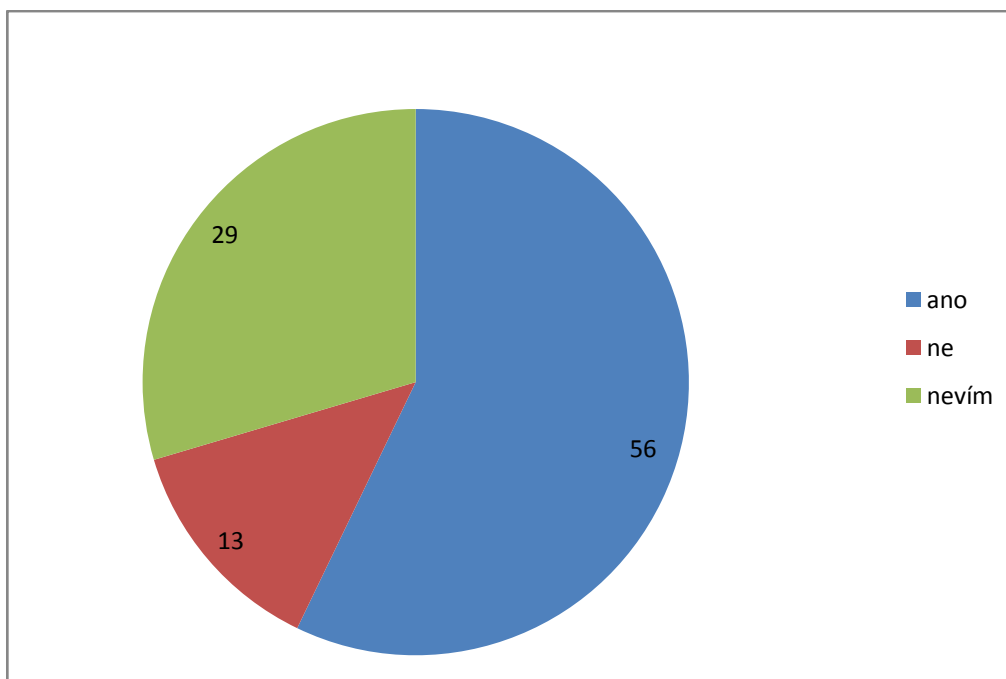
**Graf č.1: pohlaví respondentů**



## 1. Jste se svým životem spokojen?

Každý z nás a i senioři mají ve svém životě něco, co jim přináší radost, potěšení. Tyto radosti se odráží v životě seniorů a navazují i na jejich spokojenost. Přesto, že každý člověk má jiné hodnoty jiná měřítko pro svou spokojenost, je patrné, že mnohdy ani nevědí, zda skutečně zažívají spokojenost. Spokojenost se odráží v různých faktorech, jako jsou například zdravotní stav, či možnost se o sebe postarat, okolí, přátelé. Z výsledků šetření, které znázorňuje tento graf je vidět, že spokojenost je u 56 respondentů, u 13 respondentů je nespokojenost a 29 respondentů odpovědělo, že neví. Přesto, že senioři, kteří nevěděli, zda jsou v životě spokojeni, zároveň odpověděli, že zde mají naprosto vše.

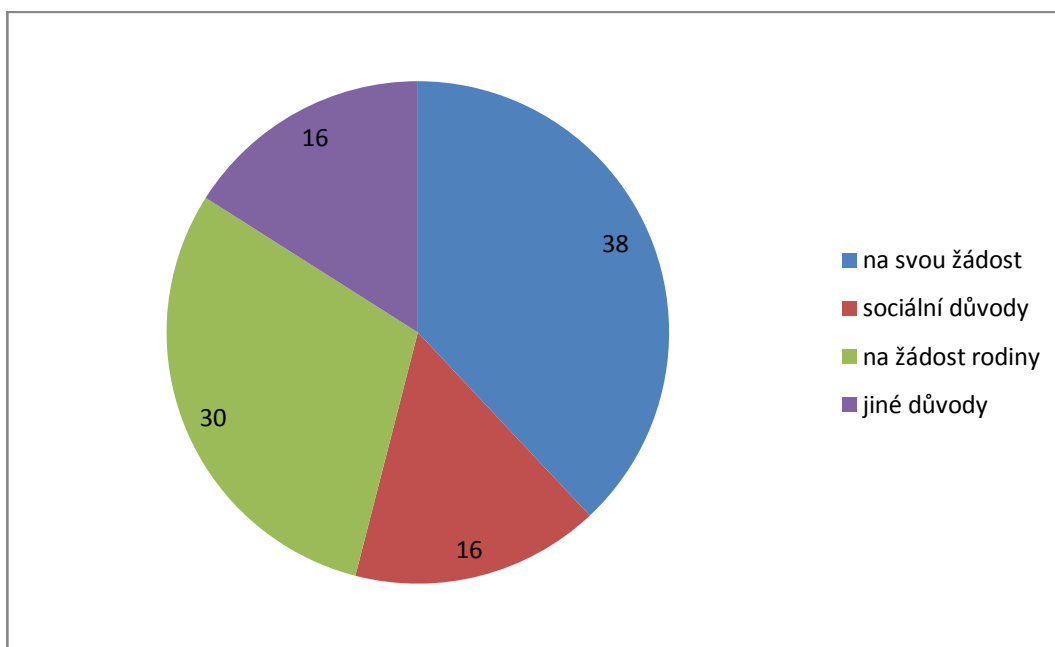
**Graf č.2: Jste se svým životem spokojen?**



## 2. Důvod proč jste začal žít v domově s pečovatelskou službou?

Každý z respondentů měl svůj životní styl, svoje návyky a potřeby. Každého z oslovených respondentů vedli rozličné důvody k odchodu do domu s pečovatelskou službou ve Smečně. Výsledek šetření znázorňuje, že mezi nejčastější důvody vyhledání domova s pečovatelskou službou vedla oslovené respondenty vlastní potřeba a sami si o pobyt zažádali. Jako druhý nejčastěji uváděný důvod je, že se tak stalo na žádost rodiny, na posledním místě se shodně objevily sociální důvody a jiné důvody.

**Graf č.3: Důvod proč jste začal žít v domově s pečovatelskou službou?**

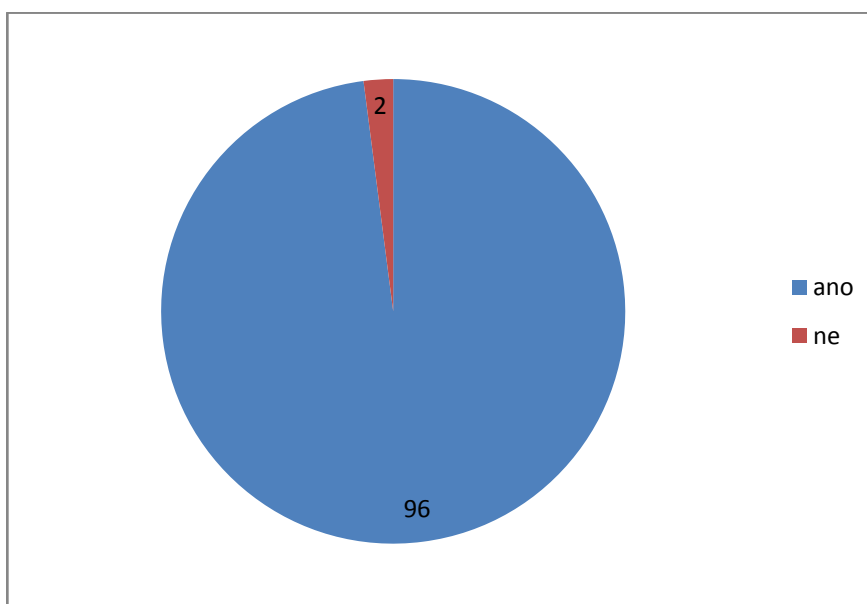




### 3. Jste spokojen s poskytovanými službami?

Každý dům s pečovatelskou službou se snaží svým klientům poskytnout co nejlepší služby a péči dle svých možností a schopností. Velice často se odráží do poskytování služeb finance. Z výsledku šetření je vidět, že spokojenost klientů v domově s pečovatelskou službou ve Smečně převládá, neboť 96 respondentů uvedlo naprostou spokojenost s poskytovanými službami. Pouze 2 respondenti uvedli opak.

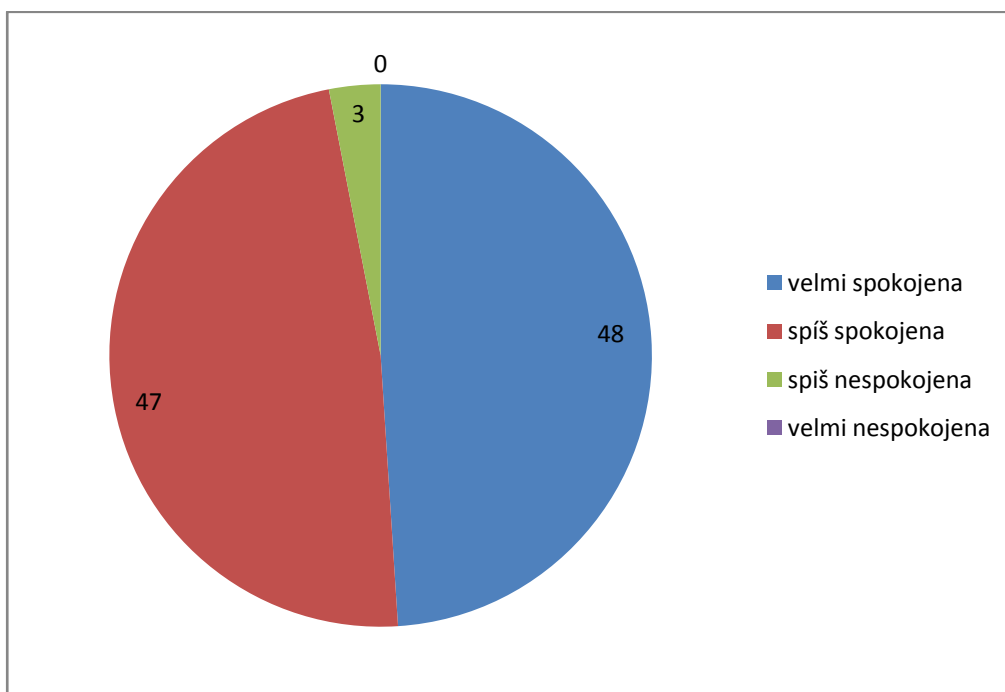
**Graf č.4: Jste spokojen s poskytovanými službami?**



#### 4. Jste spokojen (a) s přístupem zdejšího personálu a jeho přístupem k vám?

Právě personál a jejich přístup ke klientům má velký vliv na jednotlivé seniory. Tráví společně spoustu času, jsou to často lidé, kteří se o seniory starají, dlouhodobě jsou na sebe vzájemně zvyklí. Znájí se, mají k sobě blízko a důvěru. To se odrazilo i v tomto šetření, kdy velmi spokojených klientů je 48, spíše spokojených klientů je 47 a spíše nespokojeni jsou pouze 3 senioři.

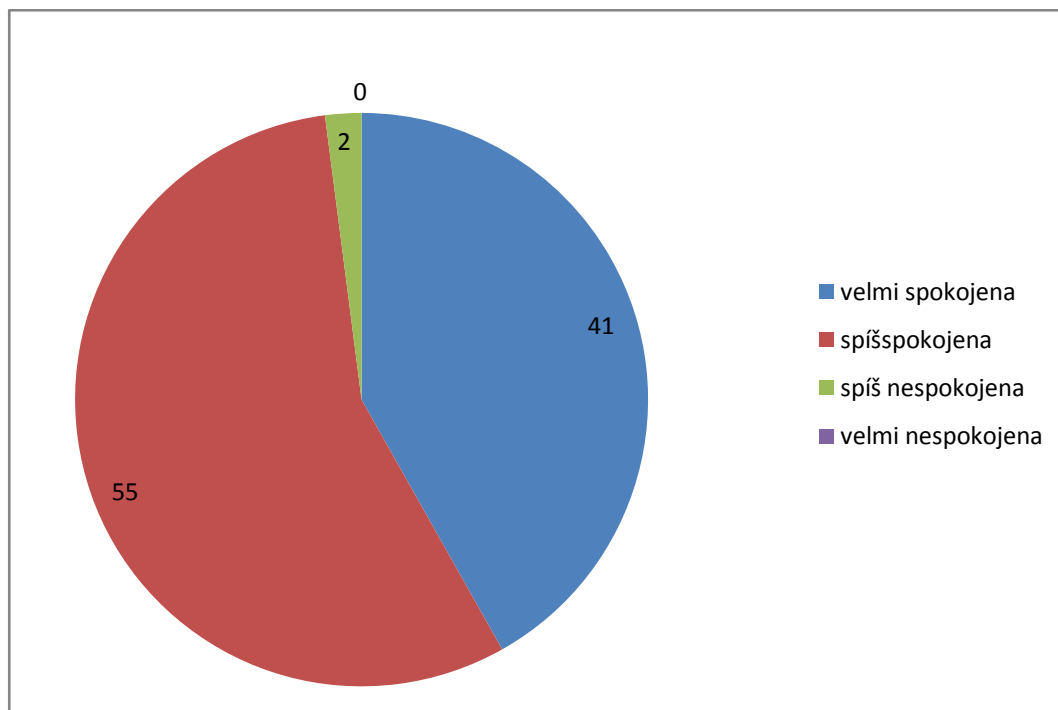
**Graf č.5: Jste spokojen (a) s poskytováním služeb tohoto domova s pečovatelskou službou?**



### 5. Jste spokojen (a) s poskytováním služeb tohoto domova s pečovatelskou službou?

Pátá otázka navazuje na třetí otázku, kde bylo cílem zjistit, zda jsou senioři v tomto domově s pečovatelskou službou spokojeni více či méně. Velice spokojeno je 41 seniorů a 55 spíše spokojeno. Pouze 2 senioři zde uvedli, že nejsou spokojeni

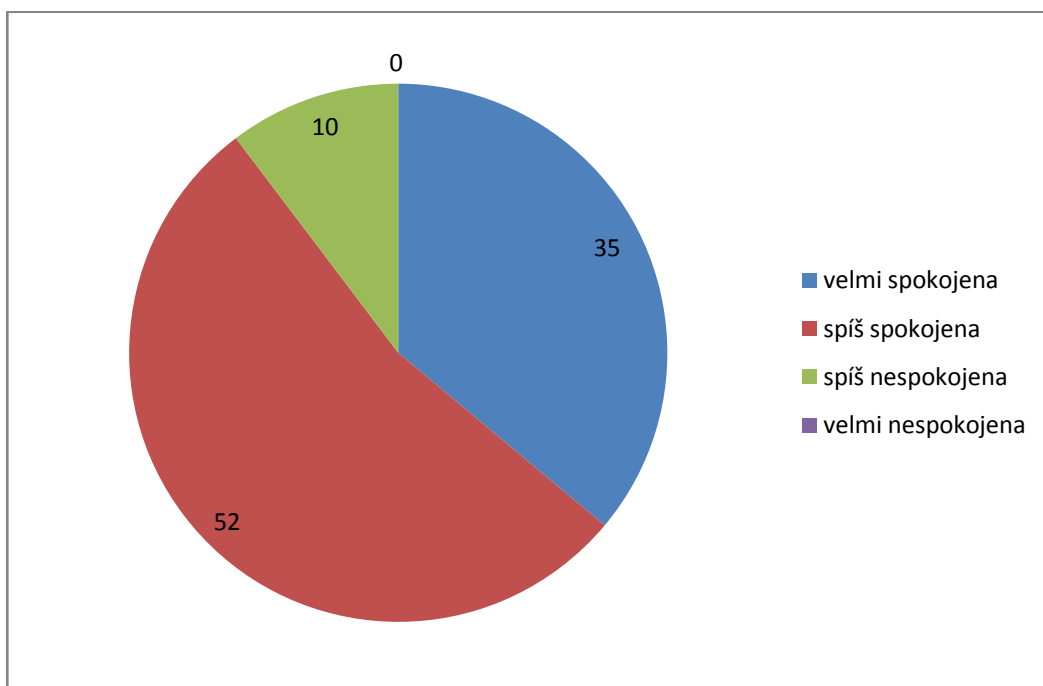
**Graf č.6: Jste spokojen (a) s přístupem zdejšího personálu a jeho přístupem k vám?**



## 6. Jste spokojen (a) s poskytováním zdravotních služeb?

Zdravotní služby, jsou pro seniory velice důležité, s přibývajícím věkem se u seniorů objevují někdy častěji někdy méně zdravotní problémy či různé komplikace. Senioři by měli mít k zdravotnímu personálu důvěru, aby se na ně mohli obrátit kdykoliv budou potřebovat jejich pomoc či radu. Z dotázaných respondentů je patrné, že 35 respondentů je se zdravotními službami velice spokojena, 52 respondentů spíše spokojena a 10 respondentů jsou nespokojeni.

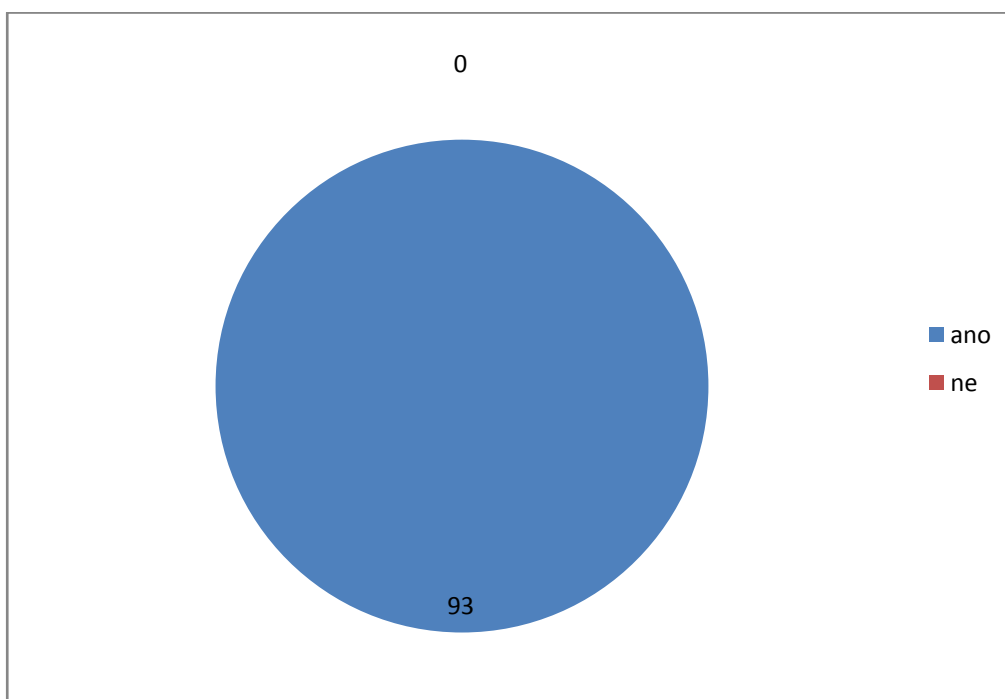
**Graf č.7: Jste spokojen (a) s poskytováním zdravotních služeb?**



## 7. Máte důvěru k sestřám a ostatnímu personálu?

U této otázky převládla naprostá spokojenost a důvěra k sestřám a dalšímu personálu. Všichni dotazovaní, se vyjádřili naprosto stejně a jednoznačně a to i během autorčina osobního šetření, kdy klienti byli v naprosté anonymitě a žádný z takto vyplněných dotazníků se nemohl dostat ošetřujícímu personálu. Na tomto místě je vhodné podotknout, že tato zásada byla striktně dodržena.

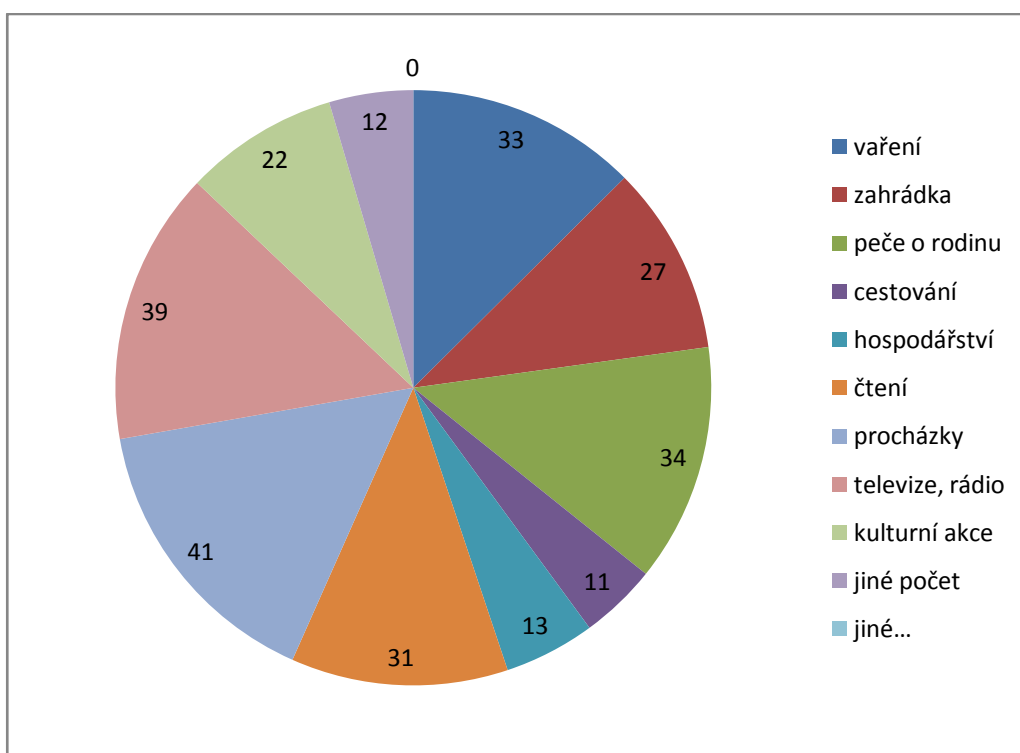
**Graf č.8: Máte důvěru k sestřám a ostatnímu personálu?**



## 8. Jaké byly Vaše aktivity před nástupem do domova s pečovatelskou službou?

Při rozhovoru se seniory se autorka dotazovala na jejich oblíbené aktivity v životě a to v době před jejich nástupem do domova s pečovatelskou službou. Zjišťovala rozdíl aktivit před nástupem a po nástupu do tohoto zařízení. Dále se pokoušela zjistit, zda mezi oblíbené aktivity patří: kultura, domácí práce, cestování, péče o zvířata, sportování, pomoc potomkům a studium. Z výsledku šetření v následujícím grafu je patrná různorodost zájmů. U klientů převládá obliba procházek, čtení a televize či kulturní akce. Dále a to převážně u žen je na prvním místě péče o rodinu a vaření.

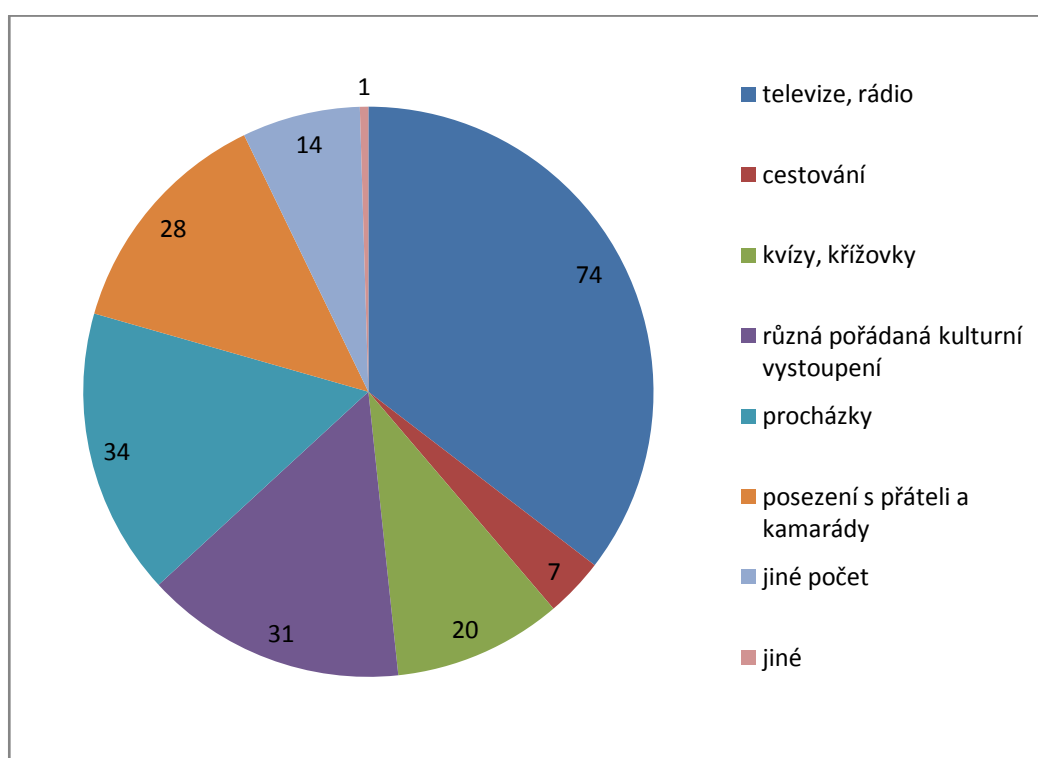
**Graf č.9: Jaké byly Vaše aktivity před nástupem do domova s pečovatelskou službou?**



## 9. Jaké jsou Vaše aktivity po nástupu do domova s pečovatelskou službou?

Z druhého grafu se aktivity po nástupu do domu s pečovatelskou službou změnily. Zde už vidíme rapidní nárůst sledovanosti televize a poslech rádia. Obzvláště televize se rychle stala každodenní součástí seniorů, tráví u obrazovek spoustu času a to převážně u seriálů, které jsou pro ně velice důležité, díky nim se často stávají pasivní součástí těchto seriálů. Přes velký nárůst sledovanosti televize zůstávají ve velké oblibě i procházky, kulturní akce a vystoupení a posezení s přáteli.

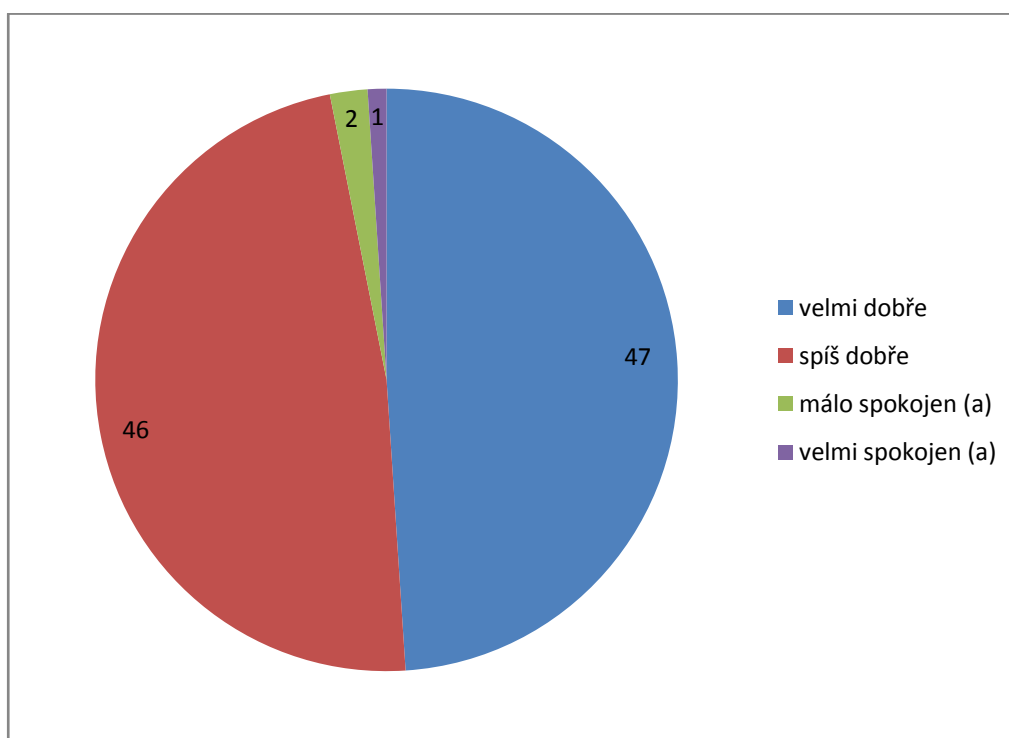
**Graf č.10: Jaké jsou Vaše aktivity po nástupu do domova s pečovatelskou službou?**



## 10. Jak hodnotíte nabídku aktivit?

Přesto, že z předchozího grafu je patrný velký nárůst sledovanosti televize, jsou aktivity pro seniory i nadále velice důležité. Senioři při různých aktivitách uplatňují své potřeby, zvedá se jim sebevědomí, rozvíjí svou kreativitu, trpělivost a radost z kontaktu s ostatními seniory. Dotazovaní senioři odpověděli, že s nabídkou aktivit je velmi spokojeno 47 respondentů, spíše dobře hodnotí zdejší aktivity 46 respondentů a pouze dva jsou málo spokojeni a jeden respondent není vůbec spokojen s nabídkou zdejších aktivit.

**Graf č.11: Jak hodnotíte nabídku aktivit?**





### **11. Vaše neoblíbenější aktivita?**

V této otázce bylo cílem zjistit, jaká je nejoblíbenější aktivita zdejších seniorů. Někteří oslovení respondenti mi nedokázali odpovědět vůbec, jiní zas vstřícně své nejoblíbenější aktivity uvedli. Mezi nejčastější a nejoblíbenější aktivity se zařadila televize, hodně respondentů dále uvedlo spánek, odpočinek, přednášky, besedy, hry či procházky a čtení. U žen se převládala mezi nejoblíbenějšími aktivitami, ruční práce jako je pletení či vyšívání, u mužů zase karty a společenské hry.

### **12. Máte zájem o jiné aktivity nebo jiné sociální služby? Pokud ano o jaké?**

Při hledání odpovědi na dvanáctou otázku většina respondentů odpověděla, že neví nebo neodpověděla vůbec a otázku přeškrtnla. Mezi respondenty, kteří odpověděli, jsou zde uvedeny, že by rádi více zpívání, malování, někdo si přál pravidelné bohoslužby či čtení před spaním.

### **13. Schází Vám zde nějaká činnost, kterou by jste zde chtěl (a) mít?**

Na poslední otázku muži odpověděli, že si přejí více her: kulečnick či pingpongový stůl, ženy si přály zahrádku, o kterou se mohou starat. Také by si zde přáli zvířata psi a kočky. Někdo si přál naučit se vařit, jiní oslovení respondenti si přejí více hudby, více pohybu. Ale převážná část je spokojena a další činnost neuvedla. Jeden z respondentů uvedl, že různých činnosti mají až dost a žádné další věci zde nejsou nutné.

Ze šetření, které byly prováděny, je zřejmé, že aktivity před a po nástupu do domu s pečovatelskou službou jsou vcelku vyrovnané. Někteří se museli, alespoň částečně vyrovnat se ztrátou některých aktivit. Přišli o své společníky v podobě zvířat zájmů například sběratelství. Asi nejvíce respondentům scházela péče o rodinu a mít pocit, že je i nadále pro společnost a rodinu důležitý a pomocný. Pro některé respondenty se po nástupu do domova s pečovatelskou službou nabídka některých aktivit naopak rozšířila. Velice oblíbené jsou různé debaty, návštěvy známých osobností, různé soutěže či pořádání ve spolupráci s jinými domovy s pečovatelskou službou olympijské hry. Hry aktivity a programy jsou vytvářeny dle potřeb jednotlivců. Musí se také přihlížet ke zdravotním možnostem a také možnostem domova pro seniory. Jsou zde umístěni senioři s různými stupni závislosti na pomoci druhých osob. Při osobním kontaktu při práci na vyplňování dotazníků je zřejmé, že přes veškerou snahu personálu se nejvíce respondentům stýská po rodinách a mnozí přesto, že jim zde nic neschází a mají veškeré zázemí, by rádi žili se svými rodinami a to i přesto, že je rodinný příslušníci často navštěvují. Rodinné pouto je mnohdy tak velice silné, že si senioři přejí s rodinou každodenní kontakt. Často také hovoří o zhoršujícím se zdravotním stavu. Ale až na toto zjištění není patrné, že by měli senioři s umístěním do domova pro seniory nějaký problém.

U většiny respondentů převládá spokojenost s poskytovanými službami, s nabízenými aktivitami a prostředím. Velice rychle se zde všichni vzájemně poznali a to jim dodává pocit bezpečí. Z rozhovorů s respondenty je patrné, že aktivity a služby, které domov s pečovatelskou službou ve Smečně poskytuje, jsou dostačující. Respondenti znají nabídky aktivit a dle svých možností je využívají. Veškeré smysluplné aktivity, které dům s pečovatelskou službou ve Smečně poskytuje, má pro seniory vysokou důležitost. Pomáhá dodávat pocit užitečnosti, dobrý pocit ze sebe sama, získává pocit sounáležitosti s ostatními a posiluje si i svou sebedůvěru. Neztrácí kontakt s ostatními lidmi a s okolním světem.

## Závěr

Cílem této práce bylo zjistit, zda senioři žijící v domově s pečovatelskou službou ve Smečně jsou zde spokojeni, zda se jim dostává veškerá péče, jak z nabídky a rozsahu aktivit, tak od sester a veškerého personálu. Stanovený cíl byl zformulován do formy otázek v dotazníku, které jsou v praktické části této práce. Na základě tohoto dotazníku bylo zjištěno, že převážná většina je v tomto domě s pečovatelskou službou velice spokojena. Personál a celé zázemí je zde nastaven tak, aby se seniorům jejich pobyt zde co nejvíce zpříjemnil, aby zde prožívali i chvíle štěstí a radosti a toto místo se nestalo místem, kde budou senioři čekat na svou poslední cestu. Naopak zde svůj život dle možností prožívají smysluplně. Díky aktivizaci seniorů, která se zde uskutečňuje, je patrné, že zde senioři jsou spokojeni s těmito programy a právě díky těmto programům jsou naplňovány jejich potřeby.

Velmi důležitá je také důvěra, která zde panuje mezi personálem a seniory. Proto zde mohou smysluplně prožívat stáří dle svých potřeb a přání. Aby došlo k vzájemné harmonii, je nezbytné, aby se pracovnice zaměřovaly na individuální plán obyvatel, své svěřence motivovaly, podporovaly jejich sebevědomí, probouzeli v nich zájem, ukazovaly jim nové možnosti, snažily se při jednotlivých činnostech dbát na to, aby jejich svěřenci měli pocit smysluplnosti a necítili se odstrčeni a nepotřební. Senioři zde mohou dle svých možností žít i nadále plnohodnotný život a mohou zde získávat nové kamarády a přátele. Nemělo by docházet k podceňování schopností a také potřeb seniorů.

Pro každého z nás bez ohledu na věk, je život jedinečný a neopakovatelný a stojí nám za to jej žít na plno. Je faktem, že rodina a její přirozené prostředí jsou pro každého jen těžko nahraditelná, ale senioři mohou najít i nový domov v domově s pečovatelskou službou. Zde mohou najít důstojnost a zdravotní péči, zázemí, pocit sounáležitosti a ochrany.

Na základě dotazníkového šetření je zřejmé, že mezi velké priority patří rodina. Právě rodina byla jednou z nejčastějších aktivit před nástupem do domova s pečovatelskou službou a je i nadále po nástupu pro seniory velice důležitá. Na základě tohoto zjištění při dotazníkovém šetření může tento dům s pečovatelskou službou uskutečnit kroky vedoucí k uspokojení těchto potřeb, které zde seniorům při pobytu velice schází.

Pro autorku se stalo velkým přínosem zpracování této bakalářské práce. Díky této práci se autorce podařilo lépe, hlouběji proniknout a přiblížit se dané problematice, pochopit některé skutečnosti a souvislosti. Naučit se lépe vnímat potřeby druhých, snahy žít dál a pokud možno naplno a kvalitně dle možností v pokročilém věku. Autorka nabyla přesvědčení, že žít naplno se dá v každém věku.

Tato práce a hlavně její dotazník poslouží i seniorům. Ti, kteří byli zahrnuti do průzkumu, tvoří reprezentativní vzorek domu s pečovatelskou službou. Výsledky tedy mohou být použity pro zkvalitnění aktivit pro seniory. Po domluvě s odpovědnou pracovnící, která má na starosti tvorbu aktivit, jí budou zpřístupněny výsledky průzkumu. Ta je použije jako podklad pro budoucí tvorbu dalších aktivit. Na základě tohoto šetření lze upřednostnit aktivity, o které mají zdejší senioři zájem. Aktivity může směřovat nejen na samotné seniory, ale i na rodinné příslušníky a tím může dojít k jejich bližšímu kontaktu a naplnění jedné z potřeb seniorů což povede ke spokojenosti seniorů v těchto zařízeních.

Autorka věří, že výsledky tohoto průzkumu budou mít nejen didaktický rozměr, ale pomohou i v praktické rovině těm, kteří se podíleli na vyplňování dotazníků. Jim patří i dík za spolupráci stejně tak personálu, s kterým spolupracovala.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### Seznam použitých českých zdrojů

**HAŠKOVCOVÁ, H.** *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1989. ISBN 80-7038-158-2

**KLEVETOVÁ, D.** *Význam rodiny pro starého člověka*. Sociální péče, 2009, 5, ISBN 1213-2330

**KLEVETOVÁ, D.** a **DLABALOVÁ I.** *Motivační prvky při práci se seniory*, Grada Publishing a.s., 2008, 202s. ISBN 8024721694

**KOTÝNOVÁ, M., ČERVENKOVÁ, A.:** *Začlenění seniorů v sociální struktuře soudobé společnosti*. Praha: VÚPSV, 2001 ISBN 80-238-7234-6

**MATOUŠEK, O.,** *Metody a řízení sociální práce*, Portál, Praha 2008, s. 75  
ISBN 978-7367-502-8,

**MATOUŠEK, O.,** 2007: *Sociální služby*. Praha: Portál ISBN 978-80-7367-310-9

**MÁTL O., JABŮRKOVÁ M.,** *Kvalita péče o seniory: Řízení kvality dlouhodobé péče v ČR*, Galén, ISBN 978-80-7262-499-7

**POSPÍŠILOVÁ, A.** *Cvičení paměti ve vyšším věku*. Praha: JAN, 1996,  
ISBN 80-85529-19-x

**RHEINWALDOVÁ, E.** *Novodobá péče o seniory*, Grada Publishing a.s., 1999, 86s.  
ISBN 8071698288

**ŠTILEC, M.** *Pohybově relaxační programy pro starší občany*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0788-3

## **Seznam použitých internetových zdrojů**

Krajské stránky Typologie sociálních služeb Dostupné z : [www.pardubickykraj.cz-  
/viewDocument.asp?document=6727](http://www.pardubickykraj.cz/viewDocument.asp?document=6727)

## **SEZNAM PŘÍLOH**

**Příloha A –Vzor dotazníku**

## Vzor dotazníku

Příloha A

Dobrý den, jsem studentkou univerzity Jana Amose Komenského v Praze a provádím výzkum spokojenosti seniorů v Domově důchodců ve Smečně. Dovoluji si Vás požádat o pomoc, spolupráci a vstřícnost při vyplňování tohoto dotazníku, který využiji při zpracování praktické části své bakalářské práce.

Pohlaví respondenta:

muž                      žena

Kolik je Vám let?

1. Jste se svým životem spokojen (a)

ano                      ne                      nevím

2. Důvod proč jste začal (a) žít v domově s pečovatelskou službou?

na svou žádost    sociální důvody

Na žádost rodiny    jiné důvody

3. Jste spokojen (a) s poskytovanými službami?

ANO                      NE

4. Jste spokojen (a) s přístupem zdejšího personálu a jeho přístupem k vám?

velmi spokojen (a)    spíše nespokojen (a)

spíše spokojen (a)    velmi spokojen (a)

5. Jste spokojen (a) s poskytováním služeb tohoto domova s pečovatelskou službou?

velmi spokojen (a)    spíše nespokojen (a)

spíše spokojen (a)    velmi spokojen (a)

6. Jste spokojen (a) s poskytováním zdravotních služeb?

velmi spokojen (a)    spíše nespokojen (a)

spíše spokojen (a)    velmi spokojen (a)

7. Máte důvěru k sestřám či dalšímu personálu?

8. Jaké byly Vaše aktivity před nástupem do domova s pečovatelskou službou?

- vaření
- zahrádka
- péče o rodinu
- cestová
- hospodářství
- čtení
- procházky
- televize, rádio
- kulturní akce
- jiné.....

9. Jaké jsou Vaše aktivity po nástupu do domova s pečovatelskou službou?

- televize, rádio
- cestování
- kvízy, křížovky
- televize
- různá pořádaná kulturní vystoupení
- procházky
- posezení s přáteli a kamarády
- jiné.....

10. Jak hodnotíte nabídku aktivit?

velmi dobře

spíš dobře

málo spokojen

velmi spokojen (a)

11. Vaše nejoblíbenější aktivita?

12. Máte ještě zájem o jiné aktivity nebo jiné sociální služby? Pokud ano o jaké?

13. Schází Vám zde nějaká činnost, kterou by jste zde chtěl (a) mít?

- správnou odpověď zakroužkujte



## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

Jméno autora: Věra Tůmová

Obor: Vzdělávání dospělých

Forma studia: kombinované studium

Název práce: Novodobá péče o seniory

Rok: 2013

Počet stran textu bez příloh: 52

Celkový počet stran příloh: 2

Počet titulů českých použitých zdrojů: 11

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0

Počet internetových zdrojů: 1

Počet ostatních zdrojů: 0

Vedoucí práce: Mgr. Libuše Kohlíčková