

Univerzita Palackého v Olomouci

Pedagogická fakulta

Ústav speciálněpedagogických studií

Bakalářská práce

Klára Pospíšilíková

Možnosti využití volného času pro osoby v seniorském věku
v domovech se zvláštním režimem

Olomouc 2015

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Oldřich Müller Ph.D.

Prohlášení studenta

Prohlašuji, že jsem celou bakalářskou práci včetně příloh vypracovala samostatně pod vedením vedoucího bakalářské práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci

.....

podpis studenta

Děkuji svému vedoucímu bakalářské práce panu Mgr. Oldřichu Müllerovi Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a typy a hlavně za trpělivost.

Děkuji všem, kteří mi umožnili uskutečnit výzkumnou část mé práce, zejména klientům a pracovníkům Centra pro seniory v Holešově.

Děkuji také své rodině za trpělivost, podporu a povzbuzování.

Obsah

Úvod	- 6 -
1 Vymezení termínu stárnutí a problematika s ním spojená	- 7 -
1.1 Stárnutí a stáří	- 7 -
1.1.1 Chronologický věk	- 9 -
1.1.2 Sociální věk	- 9 -
1.2 Periodizace období stáří	- 9 -
1.2.1 Periodizace období stáří podle Světové zdravotnické organizace (WHO)	- 10 -
1.2.2 Periodizace období stáří podle Příhody	- 10 -
1.2.3 Periodizace období stáří podle Čonaničové	- 10 -
1.2.4 Periodizace období stáří podle Stuarda-Hamiltona	- 11 -
1.3 Osoby seniorského věku	- 11 -
1.3.1 Psychické aspekty stáří	- 12 -
1.3.2 Biologické aspekty stáří	- 13 -
2 Volný čas	- 16 -
2.1 Vymezení pojmu volný čas	- 16 -
2.2 Funkce volného času	- 17 -
2.3 Aspekty ovlivňující trávení volného času	- 18 -
2.4 Volný čas a senioři	- 19 -
2.5 Vybrané techniky aktivizačních činností	- 21 -
2.5.1 Muzikoterapie	- 21 -
2.5.2 Pohybové aktivity	- 22 -
2.5.3 Arteterapie	- 22 -
2.5.4 Reminiscenční terapie	- 23 -
3 Sociální služby pro seniory	- 24 -
3.1 Vybrané pobytové služby pro seniory	- 26 -
3.1.1 Domov pro seniory	- 26 -
3.1.2 Odlehčovací služby	- 27 -
3.1.3 Domov se zvláštním režimem	- 27 -
4 Praktická část	- 29 -
4.1 Cíl výzkumu	- 29 -
4.2 Výzkumné otázky	- 29 -
4.2.1 Dílčí výzkumné otázky	- 29 -

4.3	Metodologie výzkumu.....	- 29 -
4.4	Výzkumný vzorek.....	- 30 -
4.5	Podmínky realizace výzkumu	- 30 -
4.5.1	První interview	- 32 -
4.5.2	Druhé interview.....	- 32 -
4.5.3	Třetí interview	- 33 -
4.5.4	Čtvrté interview.....	- 33 -
4.5.5	Páté interview	- 33 -
4.6	Vyhodnocení.....	- 33 -
4.6.1	Nabídka volnočasových aktivit	- 34 -
4.6.2	Specifikace respondentů	- 35 -
4.6.3	Specifika života v Kopretině	- 36 -
4.7	Výsledky výzkumu	- 38 -
4.7.1	Dílčí otázka č. 1: Jaká je nabídka volnočasových aktivit v Centru pro seniory v Holešově, v domově se zvláštním režimem - Kopretina?	- 38 -
4.7.2	Dílčí otázka č. 2: Jaká je poptávka po volnočasových aktivitách v Centru pro seniory v Holešově, v domově se zvláštním režimem - Kopretina?.....	- 39 -
4.7.3	Hlavní výzkumná otázka: "Jaký je vztah mezi nabídkou a poptávkou volnočasových aktivit v Centru pro seniory v Holešově, konkrétně v domově se zvláštním režimem - Kopretina?"	- 40 -
	Závěr.....	- 42 -
	Seznam použité literatury:	- 43 -
	Seznam příloh:.....	- 46 -
	Přílohy	
	Anotace	

Úvod

Tématem bakalářské práce jsou volnočasové aktivity pro osoby v seniorském věku v domovech se zvláštním režimem. Jelikož by bylo velmi časově náročné zjistit situaci ve všech domovech se zvláštním režimem, bylo vybráno jedno konkrétní zařízení a tím je Centrum pro seniory, p.o. Holešov (dále jen Centrum). Cílem práce je zjistit, jak v tomto zařízení osoby seniorského věku hodnotí nabídku volnočasových aktivit, kterou jim Centrum nabízí.

Téma bakalářské práce bylo vybráno z toho důvodu, že v současné době lidská populace stárne a mění se názor na poskytování služeb osobám v seniorském věku. V minulosti se o své rodiče a prarodiče staraly mladší generace, avšak v průběhu let tento trend vymizel a senioři jsou stále častěji umísťováni do pobytových zařízení jim určených.

Cílovou skupinou bakalářské práce tvoří osoby v seniorském věku, konkrétně se zaměřením na skupinu seniorů, kterým byla diagnostikována Alzheimerova demence. Tato cílová skupina byla vybrána proto, že v současné době osoby v seniorském věku touto chorobou trpí stále častěji.

Práce je rozdělena do dvou částí. V první, teoretické části bude popsána a představena terminologie spojená s tématy stárnutí, stáří, volný čas a pobytová zařízení pro osoby v seniorském věku. Kapitola první se bude zabývat základními pojmy jako je stárnutí, stáří a jeho periodizace, osoby seniorského věku a různými aspekty na stáří. Kapitola volný čas se bude zabývat definicemi tohoto termínu. Bude zde zmíněna funkce volného času a taky to, co výběr aktivit ve volném čase ovlivňuje. Poslední kapitola bude věnována vybraným pobytovým zařízením pro seniory.

V praktické části bude zkoumána rozmanitost volnočasových aktivit, jejich využívanost a jejich nedostatky. Bude použita kvalitativní metoda výzkumu, konkrétně polostrukturovaný rozhovor. V celé České republice je příliš mnoho domovů se zvláštním režimem a výzkum ve všech těchto zařízeních není z časového důvodu možný, proto výzkumným souborem budou klienti Centra pro seniory, p.o. Holešov. Názory klientů budou využity k informovanosti vedoucích pracovníků v tomto centru. Mohou sloužit ke zlepšení organizace a k orientaci přání klientů. Důležitá část práce se bude tedy odehrávat v terénu, kde budou pomocí rozhovorů s klienty Centra zjišťovány potřebné informace k dané problematice.

Tato práce by měla poukázat na individualitu každého člověka a na potřebnost rozmanitosti výběru z volnočasových aktivit.

1 Vymezení termínu stárnutí a problematika s ním spojená

Cílem první kapitoly je seznámit čtenáře s pojmy stárnutí, stáří a s problematikou, která se k této tématice váže. Pojmy budou popsány podle odborné literatury. První budou popsány definice stárnutí a stáří podle různých autorů, potom bude uvedena periodizace období stáří a v závěru kapitoly budou popsány osoby seniorského věku.

"Je třeba zdůraznit, že každý člověk stárne již od zrození a každý stárne"jinak". (Haškovcová, 2010) V současné době populace celkově stárne a lidé se všeobecně dožívají vyššího věku než tomu bylo v dřívější době. V dnešní době je také mnohem zkvalitněna péče o seniory, díky které prožívají tyto osoby kvalitnější život než dříve.

1.1 Stárnutí a stáří

"Každý člověk si přeje dlouhý život, ale nikdo nechce být starý."

Jonathan Swift

Stárnutí a samotná problematika stáří provází lidskou populaci od nepaměti. Už ve starém Řecku měli lidé své představy o stáří. Aristoteles se Senecou tvrdili, že stárnutí a stáří je nevléčitelná choroba. Galén jim oponoval s názorem, že stárnutí je fyziologický a přirozený proces a je potřeba ho odlišit od patologických procesů. Již v dávné minulosti můžeme nacházet v literatuře, vědě a umění snahy a pokusy o nalezení příčin stárnutí, stáří a délky života. Touha být stále mladí provází lidstvo již odnepaměti. (Jedlička a kol., 1991) *"Každý člověk stárne. Toto elementární tvrzení je všeobecně známé a uznávané. Ostatně lidé říkávají, že stárnutí a stáří, stejně jako smrt, jsou jedinou spravedlivou jistotou, kterou máme."* (Haškovcová, 2010)

Stárnutí je dlouhodobý proces involučních změn, které jsou přirozené a které člověka postihují celostně. S obdobím stárnutí a stáří se pojí několik termínů.

"Z angličtiny se uplatňují zvláště pojmy the elderly (starší lidé), age (věk, stáří), ageing (aging) stárnutí, ageizmus (diskriminace na základě věku, především stáří), frailty (křehkost)" (Čevela, Kalvach, Čeledová, 2012)

Definicí pojmu "stárnutí" a "stáří" existuje nesčetně mnoho. Níže v textu bude uvedeno několik názorů na tuto problematiku od různých autorů.

Podle Stuarta-Hamiltona (1999) a Čevely, Kalvacha a Čeledové (2012) je stáří konečnou fází vývoje každého člověka. Stuart-Hamilton (1999) však zdůrazňuje, že pod pojmem "vývoj" si nemůžeme představovat různá zdokonalení funkcí lidského těla. Malíková (2011) uvádí, že stárnutí a stáří je všeobecně chápáno negativně. Jedná se o období

života, které přináší problémy, ztrátu soběstačnosti, snížení mentálních funkcí, ztrátu společenských kontaktů a možnost seberealizace. Tato očekávání vedou ke strachu z ponížení, ztrátu respektu a lidské důstojnosti.

Valenta a Müller (2013) vysvětlují pojem stárnutí takto: *"Stárnutí je proces individuální, který probíhá se značnou interindividuální variabilitou (každý člověk stárne do určité míry svým tempem) danou nejen různou genetickou výbavou, ale také různými životními podmínkami, interakcemi s prostředím, odlišným zdravotním stavem i životním způsobem. Současně jde o proces asynchronní (heterochronní), postihující nerovnoměrně různé struktury a funkce organismu, opět zčásti v souvislosti s jejich zatěžováním a stimulováním (aktivita) či poškozováním (chorobné procesy)."*

Čevela, Kalvach a Čeledová (2012) uvádí, že teorie stárnutí jde vymezit do dvou hlavních skupin. První teorie se nazývá stochastická neboli teorie opotřebování, náhodných změn. Tato teorie předpokládá, že průběh stárnutí je především náhodný, že se organismus s přibývajícím věkem opotřebovává a poškozuje. Druhý typ je teorie nestochastická, jinými slovy teorie naprogramování. V této teorii se předpokládá, že stárnutí je převážně geneticky podmíněno, naprogramováno.

Stárnutí je chápáno jako celistvý proces, který je ovlivňován mnoha vnitřními i vnějšími faktory. Je součástí celého lidského života. Po šedesátém roku života se tento proces zrychluje a vykazuje se typickými projevy. *"Normální zdravý člověk má svůj kalendářní věk, který je daný počtem prožitých let, a věk biologický, který se individuálně může lišit od věku kalendářního. Tempo procesu stárnutí je ovlivňováno nejen genetickými a biologickými změnami, ale i změnami psychickými a sociálními."* (Šimíčková-Čížová, 2010)

Podle Langmeiera a Krejčířové (2006) termín stárnutí můžeme popsat takto: *„Pod pojmem stárnutí se zpravidla rozumí souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a pokles schopností a výkonnosti jedince a jež kulminují v terminálním stadiu a ve smrti.“*

Dle Jedličky (1991): *„Stárnutí je celoživotní proces a v určitém slova smyslu stárneme od zrození. Každá etapa lidského života je jiná a každá je výsledkem etapy předcházející. Každé stádium vývoje člověka můžeme hodnotit také jako "ke stáří jdoucí", a to z hlediska změn, které jsou konec konců později čitelné jako typické rysy stáří."*

Stuart-Hamilton (1999) tvrdí, že existují tzv. univerzální znaky stárnutí, kterými jsou takové jevy, jež lze pozorovat na všech starých lidech (například vráscitá kůže) a probabilistické znaky stárnutí, které lze sledovat na velkém procentu starých lidí, ale ne na všech.

Jednotlivé znaky stárnutí budou popsány dále v textu, v podkapitole psychické aspekty stáří a biologické aspekty stáří.

1.1.1 Chronologický věk

Chronologické stáří může být také nazýváno jako kalendářní nebo matriční věk. (Kozáková, Müller, 2006) Chronologický věk je nejbližším měřítkem stárnutí. Laicky řečeno nám udává, jak je kdo starý. Tento údaj nám řekne kolik let uběhlo od narození daného člověka, ale o samotném člověku nezjistíme téměř nic. Chronologický věk nemůžeme pokládat za přesný ukazatel životního stavu dané osoby. (Stuart-Hamilton, 1999, Hrozenková, Dvořáčková, 2013)

Čevela, Kalvach a Čeledová (2012) uvádí, že kalendářní věk nevypovídá nic o involučních změnách ani o sociálních rolích jednotlivce.

1.1.2 Sociální věk

Čevela, Kalvach a Čeledová (2012) a Mühlpachr (in Kozáková, Müller, 2006) se shodují na tom, že sociální stáří je určeno sociálními změnami, změnami sociálních rolí člověka, postojů, souborem znevýhodnění a životních událostí typických pro osoby seniorského věku (např. penzionování, snížení životní úrovně, ovdovění). Kozáková a Müller (2006) uvádí, že na stáří by měl být připravován každý člověk už v dospělosti. Každý by měl mít vytvořen tzv. druhý životní program, který člověku umožňuje seberealizaci a kvalitní život v důchodovém věku.

Sociální věk je vztahován k určitým společenským normám chování v každém období biologického věku. Společnost ze západní části světa má očekávání taková, že se lidé v seniorském věku budou chovat poklidně a usedle. (Stuart-Hamilton, 1999)

Čevela, Kalvach a Čeledová (2012) dále uvádí, že za začátek sociálního stáří je většinou považována doba odchodu do penze nebo věk, kdy má jedinec nárok na pobírání starobního důchodu.

1.2 Periodizace období stáří

K vymezení termínu stárnutí se váže určení jeho věkové hranice. Jako u všech vývojových stadií lidského života nacházíme i u poslední etapy života lidského jedince odlišné názory na periodizaci (členění). Většina autorů se v dělení stáří na různé etapy shoduje, avšak stejně jako u definic stáří se mnohé názory liší. V této podkapitole bude shrnuto několik názorů na periodizaci období stáří.

1.2.1 Periodizace období stáří podle Světové zdravotnické organizace (WHO)

Podle WHO je zavedeno společné rozdělení stupňů stárnutí, které vychází z patnáctiletých věkových cyklů:

1. zralý věk - 45-60 let
2. počínající, časné stáří - 60-74 let
3. senium, vlastní stáří - 75-89 let
4. dlouhověkost, vysoký věk - 90 a více let . (Malíková, 2011)

1.2.2 Periodizace období stáří podle Příhody

"Nejznámější periodizaci období stáří najdeme v Příhodově Ontogenezi lidské psychiky (1974). Příhoda poslední fázi své periodizace nazývá senium a dělí ji do tří kategorií:

1. *senescence od 60 do 75 let,*
2. *kmetství od 75 do 90 let,*
3. *patriarchium od 90 let."* (Šimíčková-Čížová, 2010)

Toto rozdělení vysvětluje tak, že každé stadium chátrání lidského organismu má několik fází, které se od sebe odlišují rychlostí a intenzitou involučních pochodů. V prvním stadiu je lidský organismus ještě téměř v plné síle a stárnutí je závislé na kvalitě zárodečné buňky, na působení okolních vlivů a na životosprávě jedince. Druhé období se vyznačuje značným snížením odolnosti organismu. Jedinec se uzavírá do sebe a upřednostňuje důležitost duchovních hodnot nad materiálními. Ve třetí etapě je jedinec poznamenán značnou osamělostí a očekává blízký konec života. (Šimíčková-Čížová, 2010)

1.2.3 Periodizace období stáří podle Čonaničové

Čonaničová (1998) tvrdí, že pojem senium zahrnuje celé životní období člověka po 60. roku života. Jedná se o obecné označení. Toto období se dělí na tato stadia:

"starší věk - od 60 do 74 roků, jednotlivec v tomto věkovom období označuje ako starší človek, je v období počiatocnej staroby, v edukačných aktivitách sa zaraďuje do skupiny mladých seniorov,

staroba - od 75 do 89 roků, jednotlivec v tomto věkovom období sa označuje ako starý človek, je v období vlastnej staroby, v edukačných aktivitách sa zaraďuje do skupiny starých seniorov,

dlhovekosť - od 90 roků vyššie, jednotlivec v tomto věkovom období sa označuje ako dlhoveký človek, je v období dlhovekosti, v edukačných aktivitách sa zaraďuje do skupiny veľmi starých seniorov." (Čonaničová, 1998)

1.2.4 Periodizace období stáří podle Stuarta-Hamiltona

Dle Stuarta-Hamiltona (1999) není zcela jasná hranice, kdy se člověk již může nazývat starým. *"Niméně v jistém okamžiku tohoto "plovoucího prahu" mezi šedesáti a šedesáti pěti lety začne většina lidí vykazovat příznaky stárnutí. Někteří badatelé dále dělí stáří na mladší stáří, vymezené roky 65-75, a pokročilé stáří, jež představuje kalendářní věk 75 a více let (ačkoli řada gerontologů se v konkrétních mezních letech poněkud liší - někteří jsou například přesvědčení o tom, že pokročilé stáří začíná až osmdesátým rokem)."*

1.3 Osoby seniorského věku

V této podkapitole budou charakterizovány osoby seniorského věku. Dále zde budou také popsány změny biologické i psychické.

Podle Saka a Kolesárové (in Holczerová, Dvořáčková, 2013) lze popsat seniora jako kategorii jen velmi těžko. Míchají se zde aspekty biologicko-medicínské se sociologickými. Osoba v seniorském věku je člověk v poslední fázi života, který má specifické společenské postavení. Generace seniorů je tvořena osobami, které mají něco společného a které od mladé generace něco odlišuje.

Někdy se zaměňují pojmy senior a důchodce. Tohle dvojí pojmenování má ovšem naprosto odlišný význam.

Čonaničová (1998) má mezi pojmy důchodce a senior jasno: *"Termín dôchodca zase evokuje skôr označenie istého sociálneho statusu, existenciu dôchodku ako finančného zdroja príjmu a v svojej podstate sa nemusí vzťahovať iba na poberateľov starobného dôchodku. Taktiež, keď sa hovorí o senioroch v širokém medzinárodnej edukačnej praxi, nie všetci seniori bývajú i dôchodcovia."* Podle Haškovcové (2010) mladší spoluobčané přisuzují vlastnosti vyzrálého stáří všem lidem, kteří dosáhli důchodového věku. Toto tvrzení je však značně nespravedlivé a má vážné důsledky. Jestliže mladí důchodci ještě chodí do práce, tak jsou společností vnímáni jako méněcenní pracovníci. Jestliže jsou tyto osoby pobírateli starobního důchodu a nejsou zaměstnání, tak reprezentují skupinu lidí, kteří "nic"nedělají a jsou jen na přítěž. S tímto názorem souhlasí i Jedlička (1991) *"Penzista, pokud není nadále v plném nebo alespoň částečném zaměstnaneckém poměru, podle většiny lidí vlastně "nic"nedělá, aspoň ne nic významného a užitečného. Kdo nechodí do práce, na toho se lze dívat tak trochu spatra, ať svou činnost vykonává kdekoli. A protože penzista "nic" nedělá, tak také "nic" neznamená. Nemusíme s ním vážně počítat, nemusíme mu naslouchat, nemůže být ani naším protivníkem, ani pomocníkem. Z hlediska pracujících stojí na vedlejší koleji, a proto je možné ho přehlížet. Tyto postoje lze stručně shrnout pod pojem mýtus ignorace."*

Existují ještě další termíny pro označení lidí v hodně pokročilém věku. Je to například pojem geront a nebo pojem senescent. Termín geront je podle Čonaničové (1998) označení, které ve společnosti vyvolává představu starého člověka, který je nesoběstačný a nemocný. "Čerstvý" důchodce by podle ní tohle označení mohl považovat jako urážlivé. Dalším termínem je termín senescent. Tenhle pojem je nejčastěji užívaný v odvětví psychologie. Navíc toto označení může u mnohých vyvolat podobnost s pojmem senilita, což mnozí mohou považovat za pejorativní označení.

1.3.1 Psychické aspekty stáří

Kvůli nesčetným sociálním a zdravotním změnám, které doprovází stáří, jsou osoby v seniorském věku vystavovány psychickému zatížení, na které však už nemají dostatečnou sílu. Kvůli tomu jsou mnohem více labilnější a zranitelnější. (Malíková, 2011) Osoby, které pečují o seniory, ať jsou to profesionální pracovníci a nebo rodina, by měli tyto okolnosti respektovat.

Dle Jedličky (1991): „*Také u starého nemocného člověka hraje psychická rovnováha, její zachování či opětovné dosažení, významnou roli. Často je psychický potenciál limitujícím faktorem celkového uzdravení. Psychologické aspekty stáří se staly předmětem odborného a systematického studia prakticky až ve 20. století, a to zejména po II. světové válce. Přesto jsou současné znalosti o psychice stárnoucího a starého člověka neúplné, mozaikovitě a dosud chybí celistvý model. Příčiny jsou mnohé; nejdůležitější je fakt, že psychika starých lidí je metodicky obtížně přístupná.*“

Šimíčková-Čížková ve své knize Přehled vývojové psychologie (2010) zmiňuje, že ve stáří je duševní pokles typický, a že tento jev je podmíněn biologickými změnami. Nervové tkáně, které soustavně stárnou zapříčiňují, že odolnost při zátěžových situacích klesá. S tímto názorem souhlasí i Hrozenská, Dvořáčková (2013), které dodávají, že starším osobám nevyhovují aktivity, při kterých je vyžadováno rychlé rozhodování.

S přibývajícím věkem klesá životní elán a vitalita, klesá schopnost navazovat a později i udržovat kvalitní mezilidské vztahy. Klesají také tvůrčí schopnosti a celkové psychomotorické tempo. Zvyšuje se nedůvěra vůči okolí a snižuje se důvěra v sebe sama. Narůstá nejistota a klesá kladné sebehodnocení. Zhoršení zraku a sluchu může způsobovat emoční problémy. Lidé staršího věku bývají velmi nejistí, úzkostní, výbušní a upadají do depresí. Bývají sníženy fatické funkce, tzn. snížení funkce řeči, schopnost pojmenovávat, porozumět mluvené řeči. (Jarošová in Malíková, 2011) Bývá také oslabeno sociální, etické a estetické citění. Malé i velké, faktické i pouze domnělé křivdy doznívají dlouhý časový úsek. Osoby seniorského věku mají sníženou výbavnost a zejména vštípivost, lpí na zvycích

a tradicích a jejich myšlení se stává rigidním. Koncentrace a soustředění pozornosti je do značné míry omezeno. Senioři bývají často náladoví, rozmrzelí a mají sklony k depresím. Stárnoucí a starý člověk má potřebu osobní jistoty a spokojenosti, má potřebu někam patřit (tzn. mít řádné místo v rodině, ve společnosti). Má také potřebu mít rád a být někým milován nebo aspoň být kladně přijímán okolní společností. (Jedlička, 1991)

Negativní vlastnosti každého člověka se s přibývajícím věkem zvyrazňují. Je známo, že stáří karikuje povahu osoby. Tedy kdo byl šetrný v mládí, bývá ve stáří lakotný. Kdo se rád slovně hašteřil, bývá ve stáří nesnášenlivý a vztahovačný. (Haškovcová, 2010) *"Ženy snášejí těžce ztrátu své atraktivity, muži ztrátu své prestiže."* (Jedlička, 1991)

Vágnerová (2007) uvádí: *„V období stáří se různým způsobem mění i mnohé psychické funkce. Některé z těchto změn jsou podmíněny biologicky, jiné jsou důsledkem psychosociálních vlivů, mnohdy jde o výsledek jejich interakce. Doba, kdy se změny dané stárnutím začínou projevovat, jejich dynamika i způsob, jakým na ně starší lidé reagují, jsou individuálně rozdílné. Biologicky podmíněné změny prožívání, uvažování a chování starších lidí mohou být pouhým projevem stárnutí, a lze je z tohoto hlediska považovat za normální. Je to například celkové zpomalení, obtíže v zapamatování a vybavování, snížení frustrační tolerance atd.“*

Vágnerová (2007) a Jedlička (1991) se shodují, že současná společnost má spíše negativní až odmítavý postoj ke starým lidem a stáří celkově. Většina společnosti chápe stáří jako dobu, kdy člověk jen chátrá a není okolí nijak prospěšný. I když podle sociálních norem je nutné brát na starší lidi ohled a je nutné jim poskytnout potřebné zabezpečení, není v nich zahrnuta potřebná úcta a ochota brát je jako sobě rovné partnery a poslouchat jejich názory.

1.3.2 Biologické aspekty stáří

Člověk stárne neustále a neustále se jeho tělo nějakým způsobem mění. V pozdějším věku si můžeme všimnout několika typických biologických změn. Některé změny jsou ve stáří patrné na první pohled, jiných si nevšimneme hned. *"V souvislosti se zevnějškem je však třeba uvést, že dospělí lidé všech věkových kategorií vypadají dnes podstatně lépe než kdysi a jsou také zdravější."* (Haškovcová, 2010) V této kapitole bude zmíněno několik biologických změn, které jsou typické pro osoby v seniorském věku. Výčet těchto jevů bude uveden ve stručnosti.

Zhoršování tělesných funkcí nezačíná až v období stáří, ale už v rané dospělosti. Téměř všechny orgánové soustavy zhoršují svou činnost již po třicátém roce života. (Hayflick in Holczerová, Dvořáčková, 2013)

Stárnutí je doba, kdy dochází k pozvolnému úpadku všech tělesných funkcí. V tomto období se proměňuje postoj k vlastnímu tělu i k jeho fungování. Malé bolesti a únava znemožňují takový každodenní komfort jako v mládí. Tyto nepříjemné pocity, které se opakují přispívají často až k extrémním postojům jako je jejich popírání nebo naopak nadměrné sebezpozorování. (Vágnerová, 2007)

"Celkový obraz změn provádějících stárnutí těla není nijak povzbudivý. Například tělesné tkáně, jako jsou pokožka a svaly, začínají ztrácet elasticitu." (Stuart-Hamilton, 1999)

S přibývajícím věkem dochází ke snížení látkové výměny a spotřeby kyslíku. Dochází ke zpomalení syntézy bílkovin a ke změnám ribonukleové a deoxyribonukleové kyseliny. V organismu osoby seniorského věku je také typický úbytek tkání a struktur. (Jedlička, 1991)

Podle Šimíčkové-Čížkové (2010) a Jarošové (in Malíková, 2011) se jedná především o tyto biologické změny:

- pokles tělesné hmotnosti, které souvisejí se změnami všech tělesných proporcí (šířka ramen, pokles svalové hmoty a vnitřních orgánů)
- úbytek tělesné výšky, který způsobují degenerativní změny chrupavek, atrofie kostí a sesedání meziobratlových plotének
- pokles rychlosti, hbitosti a pružnosti pohybů, úbytek svalové výkonnosti
- snížení výkonnosti srdce - ischemická choroba srdeční je nejčastější příčinou smrti
- onemocnění cévního systému - kornatění tepen
- morfologické a funkční změny nervového systému
- pokles váhy mozku
- degenerace žláz z vnitřní sekrecí - ospalost, změny v intelektu, ztráta vitality, řídnutí vlasů, křehkost kostí, lámavost vlasů apod.
- změny kůže - mizení podkožního tuku, pokles obsahu vody v kůži, přibývání vrásek, pigmentace
- šedivění a vypadávání vlasového porostu - podmíněny geneticky
- zpomalení růstu nehtů
- změny v obličeji - vráscitost, suchost, pigmentace, ztráta zubů, zmenšení čelisti, poklesnutí brady, prodloužení ušního boltce, ztenčení horního rtu, zvětšení špičky nosu, pokles očních víček
- zhoršení vnímání (percepce) - snížená rychlost přenosu informací
- zrak - snížení zrakové ostrosti, nerozpoznávání barev, může se projevit lateralita pravého nebo levého oka, zmenšení oční čočky, změny sítnice

- sluch - špatné sluchové vnímání vyvolává nervozitu a podrážděnost, zatížení různými šумы, hlukem a hovorem více lidí - dezorientace
- tělesná teplota - snížená termoregulace, tělo vydává méně tepla, nepřiměřená reakce na chlad, ohrožení přehřátím i podchlazením

Stuart-Hamilton (1999) uvádí, že pojem "biologický věk" popisuje celkový stav lidského organismu. Poukazuje však na některá specifická pojmenování určující biologický věk. Jedná se například o anatomický věk, který popisuje stav kosterní soustavy a tělesnou stavbu těla. Dále je to karpální věk, jež určuje stav zápěstních (karpálních) kůstek a fyziologický věk, vyjadřující stav fyziologických procesů organismu (např.: rychlost metabolismu).

Proces adaptace na projevy tělesného stárnutí jde rozdělit do následujících stadií:

1. Fáze prvních signálů stárnutí - bývají popírány nebo bagatelizovány. Změny jsou zaznamenány, ale pokud nejsou nijak zvlášť nápadné a člověka neomezují, nevěnuje se jim tolik pozornosti.
2. Fáze smlouvání - člověk si více uvědomuje, že jeho tělo stárne, ale stále si chce udržet vitalitu. Srovnává svůj zdravotní stav se svými vrstevníky a rád posiluje svoje ego porovnáváním se s nimi.
3. Fáze přijetí reality tělesného úpadku - dochází ke smíření s úbytkem fyzických sil, s tělesnými potížemi a celkovou změnou zevnějšku. (Vágnerová, 2007)

"Teorie genetická vychází z poznatků ověřených statickými údaji, že dožívají-li se rodiče vysokého věku, je pravděpodobné, že se dožijí vysokého věku i děti." (Jedlička, 1991)

2 Volný čas

Tato kapitola se bude zabývat problematikou volného času. Cílem kapitoly je definovat volný čas podle různých autorů, kteří se tématu volného času věnují. Následně budou v kapitole uvedeny funkce, které volný čas má. Také zde bude věnována část, ve které budou popsány podle odborné literatury aspekty ovlivňující volný čas a výběr volnočasových aktivit. Závěr této kapitoly bude věnován volnému času seniorů, typickým aktivitám v tomto věku.

2.1 Vymezení pojmu volný čas

Existuje mnoho odborných publikací, které pojem volný čas definují. Podstata volného času je však prostá. Je to doba, kdy jedinec nemá žádné povinnosti. Volný čas lze chápat jako protiklad doby s povinnostmi. *"Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních povinností."* (Hofbauer, 2004) Střídání pracovní aktivity a odpočinku ve volném čase vychází z biologického rytmu člověka. (Spousta, 1994) Volný čas je doba, kdy si každý člověk může svobodně vybrat aktivitu, kterou bude provádět. Každý jedinec má ve svém volném čase právo dělat to, co dělá rád, co mu přináší pocit štěstí a spokojenosti.

Bakalář (1978) tvrdí, že ve volném čase je člověk víc než kdy jindy sám sebou a dělá věci pro sebe a ze svého vnitřního zájmu. Šerák (2009) mluví o volném čase takto: *"Volný čas patří k hodnotám, které lidé nejvíce oceňují - spolu s rodinou, partnerstvím, zdravím, zaměstnáním nebo přátelstvím, a jako takovým se jim zabývají různé společenské vědy."* Dále zdůrazňuje, že je pro volný čas typická hlavně dobrovolnost, možnost svobodné volby a pružná doba, případně jistá nenucenost (člověk by měl zůstat přirozený a měl by nechat vyniknout své vlastní schopnosti). O dobrovolnosti a nenásilnosti mluví také Pávková (2002), Hofbauer (2004) a Bakalář (1978). Dále připomínají, že je nutné, aby nabízené aktivity byly různorodé a hlavně přitažlivé. Čech (2007) vymezuje volný čas jako něco krásného, jako svobodu a volnost, ke které ovšem patří i zodpovědnost a povinnost. Zmiňuje, že právě rozpor mezi svobodou a povinností tvoří u mnohých lidí neřešitelný problém, se kterým se neumí vypořádat. *"Volný čas je nejpříjemněji prožitá svoboda; má její omamnou vůni a prostor k rozletu, má ale i nutnost volby a z ní plyne zodpovědnost. Je organickou součástí života člověka ve všech fázích jeho ontogenetického vývoje."* (Čech, 2007) *"Pod pojmem volný čas se běžně zahrnují odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené."* (Pávková, 2002) Čech (2007) dále dodává, že s rostoucí dobou volného času a zkracováním

času potřebného k uspokojování základních biologických potřeb jako je například spánek, hygiena nebo stravování, roste problém s efektivním a pozitivním využitím volného času.

Podle Šeráka (2009) nárůst volného času nevede vždycky jenom k jeho aktivnímu využití. Když máme volného času přespříliš, pořád máme pocit, že se nám ho ve skutečnosti moc nedostává.

2.2 Funkce volného času

Funkce volného času se zdají být tématem, ke kterému by snad každý člověk dokázal svými vlastními slovy něco povědět. Podívejme se však na několik poznatků, které nám o tomto tématu nabízí několik odborných publikací.

Bartoš (2004) zdůrazňuje význam volnočasových aktivit a popisuje jejich důležitost pro každého jedince. Tvrdí, že mají několik kvalit jako například individualizaci osobnosti, sebevzdělání, humanizaci, duchovní růst každého jedince, získávání různých specifických dovedností atd.

Podle Hradečné (1995) a Hofbauera (2004) má volný čas tři základní funkce. První funkcí je **zábava** související s uspokojováním vlastních potřeb, regenerace duševní síly a odpoutání se od nudy. Další funkcí je **odpočinek** - jedná se nejen o duševní, ale i fyzickou relaxaci, jedinec regeneruje své pracovní síly. Poslední funkcí volného času je **vlastní rozvoj osobnosti**. Tato funkce zahrnuje osvobození jedince od jeho zautomatizovaných aktivit a spoluúčast na vytváření kultury.

Šerák (2009) upozorňuje, že mnohem podrobnější dělení funkcí volného času využívá Vážanský (1996). Ten funkce volného času dělí takto:

- *"rekreace (zotavení, shromažďování sil, psychické uvolnění, osvěžení),*
- *kompensace (rozptýlení, potěšení, vyrovnání nedostatků, vědomé zřeknutí se pravidel a norem, bezstarostnost),*
- *edukace (potřeba poznání, další vzdělávání, touha po zážitcích, výměna rolí),*
- *kontemplace (potřeba klidu, rozjímání, čas pro sebe sama, autoreflexe),*
- *komunikace (potřeba sdělení, kontaktu, vyhledávání sociálních vztahů, pospolitost, empatie, láska),*
- *integrace (potřeba společenských vztahů, hledání emocionální jistoty, pocit sounáležitosti, rituály, tradice, kolektivní vědomí),*
- *enkulturace (potřeba kreativního rozvoje, nezávislý růst schopností, tvůrčí uplatnění, fantazie, spontaneita),*
- *participace (potřeba angažovanosti, vlastní iniciativa, potvrzení sebe samého, spolurozhodování, kooperace, spoluzodpovědnost)."*

Čech (2007) rozděluje funkce volného času do pěti základních bloků: kompenzačně-rekreační, terapeutické, formativně-výchovné, kreativní a axiologické. Funkce **kompenzačně-rekreační** nahrazuje nedostatek mentální a biofyzické energie, přináší rovnováhu osobnosti, zrychluje znovuoobnovení sil organismu, podporuje pocit sounáležitosti a pospolitosti a zprostředkovává kontakt s okolním světem. Díky této funkci se jedinec pobaví, osvěží, rozptýlí, oddechne si a odpočine. Díky funkci **terapeutické** se jedinec dokáže uklidnit a uvolnit, navodí si pocit vnitřní rovnováhy a regeneruje celou osobnost, jeho obavy z běžného života jsou na velmi nízké úrovni, psychický stav jedince je velmi dobrý. Tato funkce má taky za následek dočasný únik z životních problémů a ze špatné nálady. Další funkce je **formativně-výchovná** zprostředkovává komunikaci se společností, podněcuje fantazii, vyvolává v jedinci pocit komplexní vzpruhy. Předposlední funkce volného času, funkce **kreativní** nabízí navazovat člověku pozitivní vztahy mezi lidmi a přispívá k vzájemnému porozumění, aktivuje jedince ke zkrášlování sebe sama a svého okolí, díky této funkci jedinec překračuje meze smyslového poznání. Poslední funkcí je funkce **axiologická**. Tato funkce představuje společenskou, ekonomickou a duchovní hodnotu, utvrzuje společenské hodnoty, umožňuje hlubší sebepoznání a umožňuje nám posuzovat sebe sama.

Je zřejmé, že mnozí autoři se v popisu funkcí volného času liší, ale obsah funkcí se většinou shoduje.

2.3 Aspekty ovlivňující trávení volného času

Každý člověk je jiný a ve svém volném čase preferuje odlišné činnosti. Existuje však několik všeobecných faktorů, které výběr volnočasových aktivit ovlivňují. Primárně se jedná o pohlaví, věk, fyzickou a psychickou kondici, zdravotní stav, profesi a vzdělání. (Spousta, 1994) Mezi neméně důležité aspekty patří také výchova v rodině a ve školských i mimoškolských zařízeních, typ osobnosti, společenské prostředí, kulturní tradice a jiné. Důležitou roli hrají také životní vzory a žebříček hodnot, který si každý jedinec tvoří v průběhu celého života, zejména však v dětství. (Šerák, 2009; Bakalář, 1978) Pávková (2002) tvrdí, že nejdůležitějším faktorem ovlivňujícím prožívání volného času je celkový životní styl jedince. Pojem životní styl zachycuje hodnotovou orientaci člověka, projevuje se v jeho chování a i ve způsobu využívání materiálních a společenských životních podmínek.

Volnočasové aktivity jsou mnohdy svým charakterem podobné činnostem, které jedinec dělá ve své pracovní náplni, jak uvádí Šerák (2009). Je to dáno zvykem a blízkým vztahem jedince s těmito činnostmi. Dalším ovlivňujícím faktorem při výběru volnočasových aktivit může být fyzicky nebo psychicky náročná práce, která jedince naprosto vyčerpává a proto má omezené možnosti při výběru aktivit ve svém volném čase. *"Z hlediska volného*

času lze členit lidi podle toho, jakou hodnotu volnému času přisuzují. Pro některé lidi je největší hodnotou práce, volný čas někdy posuzují dokonce jako něco nepatřičného a nesprávného. Plnění povinností chápou jako své jediné životní poslání, často sami sebe přetěžují a nedokážou odpočívat bez výčitek svědomí." (Pávková, 2002) Že pro některé jedince je největší hodnotou jejich práce a volný čas je vnímám jako něco, co není důležité a nemá v jejich životě místo popisuje i Šerák (2009). Na druhou stranu se zmiňuje i o takových lidech, kteří svou práci považují za pouhou životní nutnost a jejich zájem směřuje především do jejich soukromí a volného času. Dále ale upozorňuje na to, že jsou jedněmi z nejpodstatnějších faktorů ovlivňující výběr aktivit ve volném čase právě profese a vzdělání jedince. Tvrdí, že například dělníci se ve svém volném čase věnují především kutilství, sledování televize nebo naprosté nečinnosti. Zemědělci se podle něj věnují málo procházkám, pobytu v přírodě, sportu a kulturnímu životu. Lidé se sedavým zaměstnáním se věnují více sportu, cestují, čtou a účastní se různých kulturních akcí. Lidé s dosaženým vyšším vzděláním tolik nesledují televizní pořady a volný čas netráví nečinností. Muži s vyšším vzděláním nenavštěvují tak často hospodská zařízení a ženy nevěnují tolik času ručním pracím. S výškou vzdělání stoupá také zájem o sport, četbu, kulturní akce nebo výlety do přírody. Hafbauer (2004) poukazuje i na problematiku nezaměstnanosti: *"Takto vynucený nadbytek volného času vychyluje rovnováhu života zvláště mladých lidí po ukončení školy. Odsouzení proti své vůli k neprací, tráví svůj volný čas zploštěle, bez výhledu, náročnějších a perspektivních cílů a jejich život se stává pouhým přežíváním."*

Podle Čecha (2007) se faktory ovlivňující výběr aktivit ve volném čase v průběhu života mění. V dětství a dospívání převažují vnější činitele - mezi tyto činitele řadíme rodinu, školu a masová media. V dospělosti a stáří vnější činitele upadají a do popředí se dostávají činitele vnitřní - osobní svobodná volba, výběr.

Bakalář (1978) uvádí, že specifika trávení volného času závisí i na národnostním charakteru. Podle výzkumu jsou ve většině západoevropských zemí činnosti ve volném čase mnohem více odlišeny od činností pracovních a obstarávacích. Zatímco u nás pracovní a volnočasové činnosti mnohdy splývají. V naší zemi je pozoruhodné, jak mnozí lidé v rámci své práce umějí odpočívat nebo lenořit a zároveň se jejich pracovní činnost prolíná s volným časem.

2.4 Volný čas a senioři

Podle Haškovcové (2010) je vhodné myslet na hodnotné vyplnění volného času v každém věku. Senioři mají volného času "nekonečně" mnoho, můžou ho buď promarnit nebo využít kvalitně. Existuje hodně lidí, kteří se dožívají věku přes osmdesát nebo dokonce

devadesát a jsou naprosto samostatní, aktivní a osobně šťastní. Můžeme říct, že člověk, který dodržuje zásady duševní hygieny realizuje tzv. "úspěšné stárnutí". Člověk by si i v seniorském věku měl uchovat většinu svých zájmů a tím se udržet aktivní, měl by svůj život žít podobně, jak ho žil v mládí, tzn.: fyzická i duševní aktivita, otevřenost novým poznatkům, úsilí o adaptaci na nové požadavky, udržení starých přátelských vztahů a snaha o navázání nových kontaktů, pomoc při výchově dětí, užívání si života a vyhýbání se stresovým situacím. (Langmeier, Krejčířová, 2006)

O aktivním stáří rozhodují čtyři faktory. Jde o společenskou atmosféru, individualitu člověka, zdravotní stav a nabídku možností. Důležitými aspekty sociálního začlenění osob seniorského věku jsou bydlení a zaměstnanost, díky které je senior hmotně zabezpečen, má sociální kontakty a rytmus všedního dne. (Čevela, Kalvach, Čeledová, 2012) Bakalář (1978) uvádí, že některé osoby seniorského věku se cítí zbyteční a pociťují touhu plnit pravidelně nějaké úkoly. Někteří se vrací na své původní pracoviště nebo na podobné pracovní místo a pracují na zkrácený úvazek. Haškovcová (2010) dodává, že někteří senioři studují univerzity třetího věku a jiné se naplno věnují svým zálibám. Typické volnočasové aktivity seniorů jsou chalupaření, kutilství, sběratelství všeho druhu, zahradničení, ale také hudba, tanec nebo zpěv. Kozáková a Müller (2006) řadí do aktivizace seniorů aktivity jako jsou například rehabilitační péče ve zdravotnictví, dostatečná nabídka různých forem vzdělávání, uplatňování zájmových aktivit, společenských aktivit (kluby seniorů, knihovny, divadla, centra pro seniory) a rovné příležitosti zapojení se do veřejného života.

Volnočasové aktivity pro seniory by měly být součástí každé sociální služby vhodné pro tuto cílovou skupinu. Každý člověk by měl mít možnost žít tak, jak mu to nejvíc vyhovuje a měl by pokračovat v těch aktivitách, které jsou pro něj důležité. Pracovníci v jednotlivých sociálních službách by si měli uvědomovat důležitost a hodnotu aktivizačních programů, měli by znát touhy a potřeby svých klientů a respektovat je. (Zgola, 2003)

Aktivní styl života je důležitý po celý život člověka, tedy i ve stáří. Aktivita mobilizuje psychickou i fyzickou stránku člověka. Tzv. "nicnedělání" může jedince v pokročilejším věku života vést k nezadržitelnému úpadku, depresím a zrychlení fyziologických procesů stárnutí. Ve stáří se k aktivitě musí vždy přihlídnout k možnostem a schopnostem daného člověka. (Šimíčková-Čížková, 2008) Kozáková a Müller (2006) uvádí, že aktivitu můžeme chápat jako jeden z nejdůležitějších nástrojů naplňování kvality života seniorů. *"Je tomu tak proto, že všeobecně přispívá k jejich větší životní spokojenosti odvíjející se od kladného subjektivního prožitku (z dobře vykonané práce, dobrých rodinných vztahů, dobře stráveného času apod.), ale také proto, že přispívá k udržování potřebné tělesné*

a duševní výkonnosti (či k její rehabilitaci) (např. posilováním fyzické kondice, paměti, myšlení, tvořivosti), a tím ke smysluplnému zapojení do společnosti." (Kozáková, Müller, 2006)

2.5 Vybrané techniky aktivizačních činností

V této podkapitole bude vyjmenováno a popsáno podle odborné literatury několik vybraných technik, které se mohou použít při práci s osobami seniorského věku.

2.5.1 Muzikoterapie

Muzikoterapie se řadí mezi terapeutické metody expresivní. Expresivní znamená, že jsou v tomto druhu terapie použity výrazové umělecké prostředky. Samotný termín muzikoterapie má řecko-latinský původ. Z řeckého "moisika" a latinského "musica", což znamená hudba a z řeckého "therapeia", "therapeineio" a latinského "iatreia", což můžeme přeložit jako léčit, ošetřovat, vzdělávat, cvičit, pomáhat nebo starat se. Muzikoterapie se může přeložit jako léčení nebo pomoc člověku hudbou. Někdy se místo muzikoterapie používá i český překlad "terapie hudbou". (Kantor, 2009)

"Muzikoterapie (terapie hudbou) je forma zvukové terapie, která využívá přitažlivosti rytmického zvuku ke komunikaci, relaxaci, podpoře hojení a navození pocitu pohody." (Holczerová, Dvořáčková, 2013)

Müller (2013) uvádí, že druh této terapie má dvě formy. První forma je receptivní - vnímání a prožívání hudby. Druhou formou je forma aktivní - aktivní hudební činnost, mezi kterou se řadí hudební improvizace (spontaneita lidského hudebního projevu), hudební interpretace (reprodukce předem známého hudebního díla), zpěv písní, psaní písní a kompozice hudby (prostředek k sebeuvědomění, seberealizace jednotlivce, sdílení se se skupinou), hudební vystoupení, pohybové, dramatické, výtvarné a další činnosti při hudbě. Obě dvě tyto formy mohou tvořit celek.

Holczerová a Dvořáčková (2013) uvádějí, že forma hudební terapie je užívána v různých zařízeních (např. domovy pro seniory, všeobecné nemocnice, psychiatrické nemocnice, zařízení pro osoby závislé na návykových látkách) a pro různé cílové skupiny (např. senioři, osoby drogově závislé).

Terapie pomocí hudbou může probíhat individuálně, kdy muzikoterapeut pracuje pouze s jedním klientem. Muzikoterapie může být také párová, kdy je práce zaměřena na dva klienty současně a nebo muzikoterapie skupinová, při které muzikoterapeut pracuje s celou skupinou klientů. (Beníčková, 2011)

2.5.2 Pohybové aktivity

Pohyb je jedna ze základních potřeb lidského organismu, je projevem života. Funkce pohybu bývá s přibývajícím věkem mírně omezena. V seniorském věku je pohyb utlačován sociálním prostředím, ve kterém člověk žije a fyzickými možnostmi jedince. Pohybové aktivity nám umožňují příjemně trávit volný čas a pomáhají nám i v sociálním začlenění. Pohyb ovlivňuje nejenom fyzickou stránku člověka, ale souvisí také s jeho stránkou psychickou, s jeho intelektem, vůlí, sebedůvěrou a ctižádostivostí. Toto propojení bylo známo již ve starověkém Řecku a Římě, kde se kladl důraz na harmonický rozvoj tělesných i psychických vlastností jedince. (Bursová, 2005)

Štílec (2003) uvádí, že je třeba počítat u všech stárnoucích lidí s určitým omezením v pohybových aktivitách.

Pohybové aktivity mohou být realizovány jak v místnosti, tak i venku. Venkovní aktivity jsou ovšem závislé na počasí a ročním období. Mezi venkovní pohybové aktivity můžeme zařadit například petanque, kriket nebo kuželky. Mezi pohybové aktivity však nemusíme řadit jenom hry. Nejzákladnější a nejjednodušší aktivitou je chůze. (Walsh, 2005)

Mezi pohybové aktivity lze také zařadit taneční terapie. Tanec může být doprovázen jakýmkoli hudebním doprovodem, od klasické hudby přes bubny až po vlastní zpěv. jedná se o propojení hudby a pohybu. Někdy může být tanečním iniciátorem terapeut někdy jím mohou být sami klienti. *"Terapeuticky působí především na tyto faktory: skupina rytmus, kontakt se zemí, jednoduchost pohybů, opakování a tranz, hlasový doprovod a terapeutické prostředky vložené do rituálů."* (Holczerová, Dvořáčková, 2013)

2.5.3 Arteterapie

Kozáková a Müller (2006) uvádí, že arteterapie je ve speciální pedagogice zatím nejvíce používanou expresivní terapií. Podle Campbell (1998) je arteterapie odpočinková tvůrčí činnost, která nějakým způsobem obohacuje náš život. Šicková-Fabrici (2002) popisuje arteterapii jako soubor postupů a technik uměleckého ztvárnění.

V arteterapii se jako prostředek k vlastní interpretaci využívá výtvarného umění. Liebmann (2005) a Campbell (1998) se shodují v tom, že arteterapie není zaměřena na posuzování výsledných produktů z estetického hlediska. Prostředek výtvarného umění je určen všem, ne jenom těm, kteří jsou výtvarně nadaní. Za umění je zde považován samotný proces tvoření i jeho výsledek. Müller (2013) tvrdí, že psychické stavy, dojmy, pocity a nálady, které jsou skryté mohou být díky umělecké expresi přirozeně odhaleny, sdíleny a posléze formulovány. Campbell (1998) uvádí, že arteterapie umožňuje využití různých výtvarných technik. Je možné využít práci v ploše (malba, kresba, grafika) nebo práci

v prostoru (modelování). Využívá se arteterapie individuální i práce s celou skupinou. *"Výtvarná terapie může být použita samostatně i v kombinaci s ostatními expresivními terapiemi. Co se týká jejich vlastních metod, lze je rozdělit do následujících skupin: volný výtvarný projev, tématický výtvarný projev, výtvarný projev při hudbě, skupinové výtvarné činnosti, řízený výtvarný projev."* (Kozáková, Müller, 2006)

Cílem arteterapie je pozměnit sebehodnocení člověka, podpořit jeho sebevědomí, pomoci mu s osobním růstem a při vyjadřování pocitů. Mezi další cíle můžeme řadit vnímání a přijetí okolní společnosti, navázání kontaktů, zapojení se do společenské skupiny a komunikace s okolím. (Šicková-Fabricsi, 2002)

2.5.4 Reminiscenční terapie

Nejběžněji bývá reminiscenční terapie popisována jako proces, při kterém je ve skupině podporováno vzpomínání na hezké události z minulosti. Někteří autoři popisují reminiscenční terapii spíše jako "práci se vzpomínkami" nebo jenom "reminiscenci". Aby byla navozena správná "vzpomínací nálada", může se místnost vyzdobit starými fotografiemi, obrazy, předměty. Můžou být také použity staré filmy či zvukové nahrávky. Vzpomínky klientů mohou pomoci také pracovníkům lépe pochopit osobnosti jednotlivých klientů a tím upevnit jejich vztahy. (Špatenková, Bolomská, 2011) Zlepšení vztahů mezi klienty a pracovníky díky reminiscenční terapii zmiňují i Holczerová, Dvořáčková (2013). Upozorňují, že díky vzpomínkám a tím pádem poznání osobností svých klientů se prohlubuje jejich vzájemný vztah. *"Tím, že pracovníci rozumí individuálním potřebám seniorů a znají jejich životní příběhy, zvyšují kvalitu života samotných seniorů."* (Holczerová, Dvořáčková, 2013)

Reminiscenční terapie je uznávána jako speciální metoda při práci s osobami seniorského věku v zařízeních pro seniory. Tento druh terapie je vhodný pro zdravé seniory, u kterých působí jako prevence a má aktivizační význam. Reminiscence je vhodná také pro seniory, kteří trpí demencí. Tito lidé mají sice narušenou krátkodobou paměť, avšak dlouhodobá jim většinou slouží moc dobře a tím pádem jsou schopni si vybavit vzpomínky z dávné minulosti. (Holczerová, Dvořáčková, 2013)

3 Sociální služby pro seniory

V této kapitole budou ve stručnosti popsány sociální služby podle zákona o sociálních službách a dále zde bude zmínka o některých pobytových sociálních službách pro osoby seniorského věku.

Do roku 2006, kdy vešel v platnost zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách v České republice nebyl žádný zákon, který by upravoval problematiku poskytování sociálních služeb. Existovala pouze vyhláška č. 182/1991 Sb., která určovala problematiku ústavů sociální péče. Matoušek (2005, 2011) zmiňuje tři druhy těchto ústavů. Prvním byl domov - penzion pro důchodce. V tomto zařízení bydleli senioři, o kterých se předpokládalo, že jsou soběstační a nepotřebují pomoc jiné fyzické osoby. Zařízení tohoto typu seniorům pronajímalo byty, které si museli vybavit vlastním nábytkem. Druhý typ byl domov s pečovatelskou službou, který poskytoval uživateli byt k pronájmu a v pracovních dnech, za přítomnosti pečovatelek také sociální služby, například pomoc s vedením domácnosti, ošetrovatelská péče, pomoc při osobní hygieně. Posledním typem těchto ústavů byl domov důchodců. Jednalo se o službu, ve které bylo osobám seniorského věku poskytováno ubytování, stravování, úklid, praní prádla, žehlení, základní zdravotní a ošetrovatelská péče a dokonce i volnočasové aktivity.

Díky zákonu o sociálních službách, který nabyl účinnost 1.1. 2007 se zřídil Registr poskytovatelů sociálních služeb. Cílem tohoto zákona je ochraňovat práva a zájmy osob, které jsou oslabeny v jejich prosazování. Důvodem může být věk, zdravotní postižení, nevhodné sociální prostředí, tíživá životní situace nebo mnoho dalších důvodů. (MPSV, 2014; Malíková, 2011) *"Zákon zaručuje všem osobám, které jsou v nepříznivé sociální situaci pomoc či podporu."* (Straková, Čermáková, 2008) S novým zákonem se změnila i terminologie. Například domovy důchodců se změnilly na domovy pro seniory nebo obyvatelé domovů jsou nyní uživateli sociálních služeb. (Haškovcová, 2010)

Matoušek (2008) ve svém Slovníku sociální práce tvrdí, že sociální služby jsou: *"všechny služby, krátkodobé i dlouhodobé, poskytované oprávněným uživateli, jejichž cílem je zvýšení kvality života klienta, případně i ochrana zájmů společnosti"*. Sociální služba je činnost, která je zabezpečena poskytovateli sociálních služeb, a která je zakotvena v zákoně o sociálních službách. Sociální služby se poskytují buď jednotlivcům nebo rodinám nebo skupinám osob. Největší skupinu lidí, kteří využívají sociálních služeb tvoří osoby v seniorském věku, osoby se zdravotním postižením, rodiny s dětmi a lidé, kteří jsou sociálně oslabeni. Výčet jednotlivých aktivit, které každá služba nabízí je popsán v zákoně o sociálních službách a ve druhé části vyhlášky č. 505/2006 Sb. Sociálních služeb je dohromady v zákoně

definovaných 34. (Straková, Čermáková, 2008) Sociální služby lze rozdělit na služby pobytové, ambulantní a terénní. Pobytové služby poskytují ubytování v zařízeních sociálních služeb. Ambulantní služby nabízí takové služby, za kterými jedinec dochází. Terénními službami se rozumí takové služby, které jsou jedinci poskytovány v jeho přirozeném sociálním prostředí. (zákon č. 108/2006 Sb., vyhláška č. 505/2006 Sb.) Sociální služby jsou poskytovány na základě smluvního principu, což osoby v nepříznivé sociální situaci staví do aktivní role - ony samy musí poskytovatele sociálních služeb kontaktovat a domluvit si sociální službu, která jim bude poskytována a za jakých podmínek. Smlouvou se konkretizují mimo jiné práva a povinnosti obou stran - osoby, která bude službu využívat a i poskytovatele služby. Poskytovatelé sociálních služeb mají za povinnost plánovat spolu s klientem samotné poskytování služby. Uživatelé služeb musí počítat s tím, že pracovníci pracující v zařízeních, které poskytují sociální služby spolu s nimi budou probírat jejich osobní a sociální situaci, hledat potřeby a cíle a společně se domlouvat na formách, způsobech a konkrétních aktivitách za účelem stanovení vhodné podpory. Poskytovatelé sociálních služeb musí zajišťovat dostupnost informací o poskytované službě, předat zájemcům o službu všechny informace o povinnostech plynoucích z uzavření smlouvy, mít zpracovaná vnitřní pravidla zajištění poskytované sociální služby, mít evidenci všech žadatelů o službu, uzavřít se zájemci o službu smlouvu, dodržovat standardy kvality sociálních služeb atp. V zákoně o sociálních službách jsou také jasně stanoveny požadavky na kvalifikaci a další průběžné vzdělávání pracovníků. Zákon také stanovuje povinnost poskytovatelů sociálních služeb mít oprávnění k činnosti a být uveden v registru poskytovatelů sociálních služeb. (Straková, Čermáková, 2008; Malíková, 2011)

Pokud je soběstačnost staršího člověka snížena na takovou úroveň, že není schopen se starat sám o sebe, není schopen žít sám ve své domácnosti a pomoc rodinných příslušníků je nedostatečná nebo není možná, pak je nutné zahájení institucionální péče. Je však nutné zjistit, zda je umístění do pobytového zařízení opravdu nutné, jestli není lepší zabezpečit jedinci terénní popřípadě ambulantní služby, díky kterým může osoba zůstat ve svém přirozeném prostředí. (Průša, 2010)

Pro osoby v seniorském věku existuje několik sociálních služeb, které jim umožňují pobytové služby. V zákoně o sociálních službách jsou jako pobytové služby pro osoby v seniorském věku popsány tyto služby: domovy pro seniory, týdenní stacionáře, odlehčovací služby, domovy se zvláštním režimem, domovy pro osoby se zdravotním postižením a sociální služby poskytované ve zdravotnických zařízeních lůžkové péče. (zákon.

č. 108/2006 Sb.) Mezi další pobytová zařízení pro seniory patří léčebny dlouhodobě nemocných (LDN) a hospice.

3.1 Vybrané pobytové služby pro seniory

V zákoně o sociálních službách se dočteme o několika službách, které mohou užívat osoby seniorského věku. Jsou to například domovy pro seniory, odlehčovací služby, domovy pro osoby se zdravotním postižením nebo domovy se zvláštním režimem. V této podkapitole budou uvedeny pouze tři z těchto pobytových služeb. Jednotlivé služby budou popsány podle odborné literatury a podle zákona o sociálních službách.

3.1.1 Domov pro seniory

Domovy pro seniory jsou forma náhradního bydlení s celoročním provozem pro osoby seniorského věku, které se z různých důvodů (například osamělost, sociální izolace nebo poruchy mobility z důvodu vysokého věku) rozhodnou žít místo ve svém domácím přirozeném prostředí ve společenství svých vrstevníků v zařízení sociálních služeb, které poskytuje nejruznější služby odpovídající jejich specifickým potřebám. (Matoušek, 2013; Malíková, 2011) Podle Krejčířové a Treznerové (2013) je cílem služby poskytnout uživatelům důstojné, plnohodnotné, bezpečné a aktivní prožitá jejich života, zachovat a rozvíjet jejich samostatnost, společenské návyky a dovednosti.

V roce 2014 bylo v registru poskytovatelů sociálních služeb v České republice registrováno 543 domovů pro seniory. (Registr MPSV, 2014) Aby byl člověk přijat do domova pro seniory, je stejně jako v minulosti potřebné vyplnit žádost, kterou senior vyplní z vlastního popudu nebo na doporučení lékaře, rodiny nebo přátel. Dlouhodobými klienty domovů pro seniory se stávají jenom 3-4% seniorů starších 70 let. Domnění společnosti, že v domově pro seniory skončí většina seniorů je tedy mylné. Informacím o seniorech, kteří jsou v domácí péči rodin se totiž nevěnuje dostatečná mediální pozornost. (Haškovcová, 2010)

Služba domov pro seniory je ukotvena v zákoně o sociálních službách, v §49 se říká: *"V domovech pro seniory se poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby."*

Tato služba podle zákona o sociálních službách poskytuje několik činností: *"a.) poskytnutí ubytování, b.) poskytnutí stravy, c.) pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu, d.) pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu, e.) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, f.) sociálně terapeutické činnosti,*

g.) aktivizační činnosti, h.) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí." (zákon č. 108/2006 Sb., §49)

Většina domovů pro seniory poskytuje také doprovodné služby kadeřníků a holičů, uživatelé mohou také využít pedikúru a manikúru a mohou si nakoupit tisk a drobné zboží běžné potřeby v malých obchůdkách. Uživatelům domovů pro seniory jsou také nabízeny různé volnočasové aktivity, například společné výlety do vzdálenějších míst. Domovy pro seniory také nabízí nejrůznější kulturní programy, různé druhy rehabilitace a terapie jako třeba muzikoterapii, petterapii a mnohé další. V některých domovech pro seniory se provozují i kavárny. (Haškovcová, 2010)

3.1.2 Odlehčovací služby

Odlehčovací služby jsou v zákoně č. 108/2006 Sb. o sociálních službách zakotveny v §44 jako terénní, ambulantní nebo pobytové služby sociální péče, které jsou poskytovány pro osoby se sníženou soběstačností kvůli věku, chronickému onemocnění nebo zdravotnímu postižení. Krejčířová a Treznerová (2013) uvádějí, že terénní a ambulantní forma služby má omezenou pracovní dobu, forma pobytová je poskytována 24 hodin denně. Malíková (2011) uvádí, že tyto služby mohou být také nazývány jako respitní nebo sdílené. Služby nabízí pomoc jmenovaným osobám, o které je normálně pečováno v jejich domácím prostředí, ale z nějakého důvodu to na určitou dobu není možné. Cílem služby je umožnit odpočinek fyzické osobě (většinou se jedná o rodinného příslušníka), která se o klienta běžně stará. Pracovníci sociálního zařízení převezmou na danou dobu o člověka se s níženou soběstačností péči.

Služba klientovi nabízí pomoc při zvládání běžných věcí týkajících se péče o vlastní osobu a při osobní hygieně, nabízí ubytování a stravování, zprostředkovává kontakt se společenským prostředím, nabízí sociálně terapeutické, výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti a také nabízí pomoc při uplatňování práv a obstarávání osobních záležitostí. (zákon č. 108/2006 Sb., §44)

3.1.3 Domov se zvláštním režimem

Domov se zvláštním režimem je pobytová služba určena osobám se sníženou soběstačností kvůli chronickému duševnímu onemocnění nebo závislosti na návykových látkách a osobám, které mají stařeckou, Alzheimerovou demenci a ostatní typy demencí, a které mají sníženou soběstačnost kvůli těmto onemocněním a jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby. (Matoušek, 2013) Tato služba je podobná službám domovy pro seniory nebo domovy pro osoby se zdravotním postižením. Specifika této služby spočívá ve vytvoření vhodných podmínek, které zohledňují speciální potřeby osob s duševním

onemocněním a osob závislých na návykových látkách. (Malíková, 2011) Krejčířová a Treznerová (2013) uvádějí, že cílem služby je rozvíjet nebo alespoň zachovat stávající soběstačnost uživatelů, rozvíjet jejich schopnosti a zachování co nejvyšší kvality jejich života a důstojnosti.

Domov se zvláštním režimem obsahuje podle zákona O sociálních službách tyto aktivity: *"a.) poskytnutí ubytování, b.) poskytnutí stravy, c.) pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu, d.) pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu, e.) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, f.) sociálně terapeutické činnosti, g.) aktivizační činnosti, h.) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí."* (zákon č. 108/2006 Sb., §50)

4 Praktická část

Jak již bylo dříve zmíněno bakalářská práce je věnována možnostem využití volnočasových aktivit pro osoby v seniorském věku, konkrétně v Centru pro seniory v městě Holešov, v domově se zvláštním režimem - Kopretina (dále jen Kopretina).

Praktická část bude věnována samotnému výzkumu. Reichel (2009) považuje výzkum za obecnější, širší pojem, kterým se označuje dlouhodobá, naplánovaná činnost zahrnující teoretickou i empirickou část. Průzkum - jedna z částí výzkumu bude zaměřena na práci v terénu, dotazování se uživatelů daného zařízení. Informace o nabídce volnočasových aktivit v Kopretině budou následně zjištěny také od pracovníků zařízení. Poté budou data vyhodnocována a interpretována.

4.1 Cíl výzkumu

Cílem bakalářské práce je zjistit, jaké možnosti volnočasových aktivit jsou nabízeny seniorům v Kopretině. Pracovníci zařízení se seniorům věnují a nabízí jim různé varianty trávení volného času, avšak někdy se představy pracovníků a klientů nemusí shodovat. Cílem práce je tedy zjistit, zda nabídka volnočasových aktivit odpovídá její poptávce.

4.2 Výzkumné otázky

Hlavní výzkumná otázka této bakalářské práce zní: *"Jaký je vztah mezi nabídkou a poptávkou volnočasových aktivit v Centru pro seniory v Holešově, konkrétně v domově se zvláštním režimem - Kopretina?"*

4.2.1 Dílčí výzkumné otázky

Aby mohla být zodpovězena hlavní výzkumná otázka, musí být formulovány jednotlivé dílčí otázky.

- Dílčí otázka č. 1: *Jaká je nabídka volnočasových aktivit v Centru pro seniory v Holešově, v domově se zvláštním režimem - Kopretina?*
- Dílčí otázka č. 2: *Jaká je poptávka po volnočasových aktivitách v Centru pro seniory v Holešově, v domově se zvláštním režimem - Kopretina?*

4.3 Metodologie výzkumu

Pro zjišťování a zpracovávání dat byl vzhledem k charakteru práce zvolen kvalitativní výzkum. Technikou výzkumu byl zvolen rozhovor neboli interview. Jedná se o jednu z nejčastěji využívaných technik v kvantitativním i kvalitativním výzkumu. (Reichel, 2009) Rozhovor bude částečně řízený neboli polostrukturovaný. Tento typ rozhovoru se vyznačuje

tím, že má dány základní otázky, u kterých není zásadně určeno pořadí a které se mohou v průběhu doplňovat dalšími otázkami. Vedení rozhovoru vyžaduje značné množství dovedností a improvizace. Tazatel musí dotazovaného neustále vnímat a být otevřený novým informacím, které mohou průběžně měnit jeho myšlení. (Topinka, 2013) Rozhovor bude doplňován pozorováním. Jedná se snad o nejběžnější metodu, která je definována jako: *"technika sběru informací založená na zaměřeném, systematickém a organizovaném sledování smyslově vnímatelných projevů aktuálního stavu prvků, aspektů, fenoménů atd., které jsou objektem zkoumání"*. (Reichel, 2009) Díky pozorování chce výzkumník poznat, popsat a pochopit lidi a prostředí, ve kterém se nachází. V našem výzkumu bude použito pozorování nestrukturované, u kterého se nepoužívají předem stanovené pozorovací systémy nebo hodnotící škály. Je určen pouze cíl pozorování a prostředí, kde se pozorování koná. (Gavora, 2010)

Pro účel daného výzkumu bylo vytvořeno 10 otázek, které byly respondentům položeny a v průběhu rozhovoru doplňovány o další rozšiřující otázky.

4.4 Výzkumný vzorek

Skupinu respondentů budou tvořit uživatelé Kopretiny. To znamená osoby, které mají sníženou soběstačnost zvláště z důvodu stařecké demence, Alzheimerovy demence a ostatních typů demencí, dále osoby, které potřebují pravidelnou pomoc jiné osoby a tato pomoc nelze zajistit členy rodiny nebo jinou formou sociální služby. Informace o nabízených volnočasových aktivitách budou následně doplněny díky terapeutickým, aktivizačním a sociálním pracovníkům.

Výběr bude záměrný, nepravděpodobnostní, tzn., že všichni uživatelé Kopretiny nemají stejnou možnost stát se součástí výběrového souboru. (Reichel, 2009) *"Záměrný výběr je potřebný proto, aby vybrané osoby byly vhodné, tj. aby měly potřebné vědomosti a zkušenosti z daného prostředí. Jen tak mohou podat o něm informačně bohatý a pravdivý obraz."* (Gavora, 2010) V Kopretině je několik uživatelů, kteří jen leží na lůžku, nejsou schopni provádět žádné složité aktivity a vůbec nekomunikují s okolím. Právě proto byl zvolený výběr záměrný.

4.5 Podmínky realizace výzkumu

Celý výzkum bude realizován v Holešově v Centru pro seniory v registrované službě domov se zvláštním režimem jménem Kopretina.

Budova Centra pro seniory se začala stavět v roce 1976 a dokončena byla o dva roky později. Objekt má osm podlaží. Sedm horních podlaží slouží pro ubytování klientů, celkově

má budova k používání devadesát jedna dvoulůžkových pokojů s balkonem. Každý pokoj je vybaven sociálním zařízením a nábytkem, klienti si mohou samozřejmě přinést věci osobní potřeby a vlastní elektroniku. V každém patře je k volnému využívání bezbariérová koupelna, kuchyňka, klubovna a jídelna. V přízemí se nachází malý obchůdek se s míšeným zbožím. K hlavní budově je přistavěna dvoupodlažní budova s dalšími společenskými místnostmi - například místnost pro ergoterapii, jídelna, kaple, malá aula a velká společenská místnost. V těchto místnostech se konávají různá kulturní vystoupení, oslavy a další společenské akce. Kolem celého objektu je park s příjemným posezením a hřištěm na společenskou hru petanque (hra s koulemi), které je klienty s oblibou využíváno. (Bozděchová, 2008)

Centrum pro seniory v Holešově je příspěvková organizace, jejím zřizovatelem je město Holešov. Poskytuje několik sociálních služeb - domov pro seniory, odlehčovací služby a od 1.1. 2014 domov se zvláštním režimem Kopretina. *"V rámci zařízení poskytujeme pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku, kteří pro trvalé změny svého zdravotního stavu potřebují pravidelnou péči, ale také pomáháme rodinám, které se pravidelně starají o své blízké a z nějakého důvodu krátkodobě tuto péči nemohou zajistit (odlehčovací služby)."* (Cps, 2014)

V současné době je celá budova Centra rekonstruována. Ve všech patrech na všech pokojích bude uživatelům k dispozici bezbariérová prostorná koupelna. Nyní jsou uživatelé přechodně umístěni do improvizovaných pokojů, které jsou vytvořeny ve společenských místnostech. Z toho důvodu jsou velké společenské akce pro tento rok omezeny. Ukončení rekonstrukce je plánováno na červen 2015. Poté budou všechny společenské akce opět v plném rozsahu.

Klientům Kopretiny jsou sociální služby poskytovány podle zákona č. 108/2006 Sb., zákona o sociálních službách. Všechny poskytované služby jsou upravovány dle individuality a potřeby každého z klientů. (Cps, 2014)

Samotný výzkum začal v Kopretině koncem měsíce února a skončil v druhé polovině března. Vyhodnocení a kompletování výsledků probíhalo v měsíci březnu.

Každé interview probíhalo v přirozeném prostředí klienta (v Kopretině, v klientově pokoji). Na začátku každého rozhovoru byl respondent seznámen s výzkumem a jeho cílem a byl požádán o svolení si rozhovor nahrávat na diktafon. Miovský (2006) uvádí, že audi záznam rozhovoru je pro výzkumníka výhodou, protože se nemusí celý rozhovor zaznamenávat písemně a díky tomu mu může věnovat větší pozornost a soustředěnost. Zvukový záznam zaznamenává veškeré potřebné informace, tón hlasu, tempo, pomlky atd.

Z důvodu zachování anonymity respondentů byla jejich reálná jména nahrazena jmény vymyšlenými.

4.5.1 První interview

První rozhovor probíhal s pánem, který do Kopretiny nastoupil po smrti své manželky. Uživatelem služby je třetím rokem. Pan Sovák je z důvodu rekonstrukce budovy přechodně ubytovaný v malé společenské místnosti spolu s dalšími pěti pány, proto samotná schůzka proběhla na chodbě. Byl zrovna čas návštěv a tudíž chodbou občas někdo prošel. Místo to nebylo nejvhodnější a nejklidnější na nerušený rozhovor, avšak v pokoji s dalšími uživateli služby, kteří měli zrovna plno návštěv to bylo ještě méně vhodné. Soustředěnost respondenta však okolním ruchem nebyla nijak zvlášť rozptylována.

Otázky byly ze začátku kladené tak, jak byly připravené, ovšem v průběhu rozhovoru musely být doplňovány dalšími upřesňujícími otázkami. Musely být použity i otázky návodné, například u otázek na konkrétní výplň volného času musely být použity otázky typu: "Třeba nějaké výtvarné aktivity?" nebo "Nějaké výlety?" Pan Sovák často usilovně přemýšlel a snažil se odpovídat velmi odborně. Samotný rozhovor trval třicet tři minuty.

4.5.2 Druhé interview

Druhý rozhovor byl veden se spolubydlícím pána, se kterým probíhalo první interview. Setkání opět neprobíhalo úplně standardně, probíhalo v pokoji pana Cestičky, kde byli přítomni další tři uživatelé služby. Dva nerušeně spali, ale třetí seděl vedle nás u stolu. Byl však v naprosté tichosti a skládal nějakou dřevěnou skládačku. Pan Cestička si ho vůbec nevšiml a jeho soustředění na rozhovor značně viditelné.

Od předem připravených otázek bylo po prvním rozhovoru upuštěno, otázky byly značně upraveny, zjednodušeny a rozhovor se podobal úplně běžné rozmluvě. Po první otázce (kolik je dotyčnému let) se ovšem pan Cestička docela rozmrzel, nemohl si totiž ani po dlouhém přemýšlení vzpomenout a potom řekl: *"To musím spočítat...eee... Kolik já mám roků..já nevím. Ráno mívám tak čtyři, pět prášků a dneska mám jenom dva. Nechceš se jít ptát někoho jiného? Já toť toto neovládám."* Pan Cestička byl uklidněn a požádán, jestli by nemohl odpovědět na nějaké jiné otázky, na které určitě odpověď znát bude. Souhlasil. Ovšem téměř všechny otázky končili u stejného tématu, které pan Cestička opakoval pořád dokola. "Jeho tématem" byla zahrada a všechno kolem ní - okopávání, rytí, setí, pěstování zeleniny, sekání trávy a vyjmenovávání různých druhů sekaček, které vlastnil a nejčastěji opakoval druhy ovocných stromů, které na zahradě spolu s manželkou pěstovali. Celý rozhovor trval padesát čtyři minuty.

4.5.3 Třetí interview

Třetí setkání bylo s paní Sojkovou, uživatelkou Kopretiny, která je také kvůli přestavbě přechodně přestěhovaná do improvizovaného pokoje zařízeného v malé společenské místnosti. Rozhovor probíhal nerušeně na tomto pokoji, ostatní uživatelé byli zrovna pryč, takže nebyly přítomny žádné rušivé elementy. Paní Sojková byla z počátku trochu nervózní a zmatená, ale později se uklidnila a zkoncentrovala. Sama říkala, že je na výběr z různých činností, ale že není schopná si teď najednou na všechno vzpomenout. Dokonce sama prosila o radu, o nějaké příklady, co by tam tak mohlo být za aktivity. Když dostala příklad, buď ho vyvrátila nebo potvrdila. Byla orientovaná. Celý rozhovor trval čtyřicet tři minuty.

4.5.4 Čtvrté interview

Čtvrté interview proběhlo s paní Hubičkovou. Paní Hubičková byla velmi sdílná, avšak na kladené otázky odpovídala zmateně a nevyjadřovala se příliš k tématu. Mluvila pořád jen o své minulosti. Vůbec si nepřipouští, že žije v domově se zvláštním režimem, myslí si, že pořád ještě chodí do práce a žije doma. O věcech ze svého mládí hovořila s potěšením, ale o současnosti se moc vyjadřovat nedokázala. Rozhovor byl velmi zmatený a pro výzkumné otázky ne moc účelný. Ačkoli bylo zjištěno, že uživatelka chodí na většinu volnočasových aktivit, ale musí jí být několikrát připomenuty a nejlépe musí mít na každou takovou akci doprovod. Celý rozhovor byl spíše monolog paní Hubičkové. Když dostala otázku, odpověděla zmateně a téměř si nenechala vzít slovo. Bylo téměř nemožné se do jejího monologu dostat s nějakou další otázkou. Celý rozhovor trval třicet šest minut.

4.5.5 Páté interview

Poslední rozhovor byl s paní Novákovou. Setkání probíhalo podobně jako s paní Hubičkovou. Paní Nováková byla taky docela zmatená a neorientovaná v čase ani v místě ani v osobách. Na otázky téměř nebyla schopná smysluplně odpovídat, chytala se každého slova a zazpívala na něj písničku, pořád se jenom smála a opakovala stejné věci. Pořád jenom zpívala. Nebylo téměř možné zjistit, zda se orientuje v nabízených aktivitách a zda jich využívá. Celé setkání trvalo dvacet čtyři minuty.

4.6 Vyhodnocení

V této podkapitole budou ve stručnosti charakterizovány všechny vykonané rozhovory. Všechna data v audi podobě byla převedena do textové podoby. Tato operace se nazývá transkripce. Další fází zpracovávání dat bylo tzv. kódování. *"Kódování je procesem,*

v němž neagregovaná data (prvotní, autentickou podobu záznamu dat) převádíme do datových segmentů (jednotek), s nimiž je možné dále pracovat." (Miovský, 2006)

4.6.1 Nabídka volnočasových aktivit

Nabízené aktivity byly zjištěny z malé části od uživatelů služby a poté doplněny o ucelené informace od rehabilitačních, aktivizačních a sociálních pracovníků Kopretiny. Uživatelům jsou zde nabízeny velmi různorodé aktivity. Mají možnost jak pracovat ve skupině, tak individuální činnosti.

Každý den mají uživatelé možnost smysluplně trávit své volné chvíle. Vždy mají na výběr z několika možností. Z běžných denních aktivit můžeme jmenovat například skládání puzzle nebo různých barevných stavebnic, třídění různých předmětů (knoflíky, kolíčky na prádlo, kaštiny, vršky, atd.) a vymalovávání omalovánek. Velmi oblíbenou činností uživatelů je házení a chytání měkkého molitanového balónu. Tyhle aktivity rozvíjí jejich motoriku a pozornost. Další velmi oblíbenou aktivitou je předčítání knížky nebo společné zpívání. Novinkou v Kopretině je rotoped, který se stal u uživatelů velmi oblíbený. Díky němu mohou být v lepší fyzické kondici a cítí se lépe. Každý týden se ve zdejší kapli konají bohoslužby, které jsou hojně navštěvovány. Uživatelům je také umožněno osobní setkání s knězem, se kterým mohou řešit své problémy, vyzpovídat se nebo si jen tak promluvit.

Některé aktivity jsou náročnější na koordinaci a organizaci, proto se nekonají každý den. Jedná se například o výtvarné rukodělné činnosti, kde je zapotřebí vše dopředu nachystat a poté uživatele kontrolovat a dohlížet na jejich bezpečnost. Dalšími akcemi jsou návštěvy různých výstav. Oblíbené jsou návštěvy zdejšího zahradnictví nebo zámeckého parku. V Kopretině mají uživatelé možnost i sportovního vyžití. V parku u budovy je uživatelům k dispozici pískové hřiště na společenskou hru s koulemi - petangue. Tato hra je u uživatelů velmi oblíbená. Jednou z nejvýznamnějších společenských akcí je soutěž o pohár starosty města v této hře. Jedná se již o tradiční akci, která je uživateli vždy hojně navštěvovaná. Další sportovní aktivitou jsou šipky, které si mají uživatelé možnost zahrát kdykoli chtějí.

Při každém významném svátku je uživatelům Kopretiny nabízeno společné posezení u muziky s možností tance a společného zpívání. Mezi nejoblíbenější patří vánoční posezení nebo vodění medvěda při masopustu.

Nejvíce oblíbený je však jakýkoli společně strávený čas, pocit důležitosti a jedinečnosti, který pracovníci uživatelům dopřávají.

4.6.2 Specifikace respondentů

Celkem se výzkumu zúčastnilo 5 respondentů, z nichž byli 3 ženy a 2 muži. Na otázku, kolik je jim let dva z respondentů nebyli schopni adekvátně odpovědět. Odpovědi jsou zaznamenány v následující tabulce.

Respondent	Věk
Číslo 1	84
Číslo 2	<i>"To musím spočítat...eee... Kolik já mám roků..já nevim.. Nechceš se jít ptát někoho jiného? Já to' toto neovládám."</i>
Číslo 3	81
Číslo 4	<i>"Kóli je mě roků? Ehmm..přes padesát roků mám..já bych řekla jestli mám tři..čtyři..pětapadasát..nemožu to přesně říct. Nechcu si říct moc a nechcu si říct málo, nemožu to přesně říct..."</i>
Číslo 5	88

Tabulka č. 1: Věk respondentů

Na otázku, jestli zvládají provádět činnosti denní potřeby, jako je například osobní hygienu, oblékání nebo obouvání, zcela samostatně nebo potřebují pomoc jiné osoby všichni odpověděli, že zatím zvládají vše samostatně. Jeden z respondentů dokonce pomáhá jiným klientům Kopretiny: *"Ještě tady pomáhám toté paní (ukazuje na jednu ze svých spolubydlících) ..ona tu přišla nová, tak já ju obsluhuju..čaj jí podávám, na záchod ju vedu a tož takový věci no.."* Jen muži se nechávají holit a stříhat od zdejšího personálu. *"Ačkoliv...už mě holila tady vrchní..prchni (smích) ...protože holička nepřijela. Tož vytáhla náčiní a prý: "tak jdeme na to", tak mě oholila..nebylo poznat, jestli holí holička nebo někdo..z lidu (smích). Holička tady chodí dvakrát týdně.. (dlouhá pauza) ..úterý...a v pátek..dvakrát za týden. (přemýšlení) Jinak dobrý, no."*

Odpovědi na otázku ohledně dřívějšího bydlení byly rozdílné, výsledky jsou zapsány v následující tabulce.

Respondent	Vesnice	Město	Rodinný dům	Byt
Číslo 1		X		X
Číslo 2		X	X	
Číslo 3	X		X	
Číslo 4	X		X	

Číslo 5	X		X	
----------------	---	--	---	--

Tabulka č. 2: Dřívější bydlení respondentů

Všichni respondenti mají výuční list, všichni pracovali manuálně. Každý z dotazovaných žije v Kopretině déle než rok a půl, ovšem přesný čas nebyl nikdo z nich schopný vymezit.

Všichni z respondentů na otázku, co dříve dělávali ve svém volném čase odpověděli podobně. V následující tabulce jsou u každého respondenta jednotlivě vypsány jeho nejoblíbenější volnočasové aktivity.

Respondent	Nejoblíbenější volnočasové aktivity
Číslo 1	Houbaření, procházky přírodou, práce na zahradě, chalupaření, sledování televize.
Číslo 2	Rybaření, práce na zahradě - rytí, setí, okopávání, sekání trávy, péče o ovocné stromy, luštění křížovek.
Číslo 3	Práce na zahradě - pěstování zeleniny, péče o květiny.
Číslo 4	Péče o domácí zvířata - slepice, krávy, práce na zahradě, sledování televize, zpěv.
Číslo 5	Tanec, výlety, bruslení na ledu, vaření.

Tabulka č. 3: Výčet nejoblíbenějších volnočasových aktivit u respondentů

4.6.3 Specifika života v Kopretině

V Kopretině je stanoven denní řád, který je uživateli i pracovníky dodržován. Respondenti byli tázáni právě na život, řád a využití volného času v Kopretině.

Respondenti při otázkách, jestli mají na výběr z nějakých volnočasových aktivit a jestli mají o těchto nabízených aktivitách přehled odpovídali velice podobně. Odpovědi jsou stručně shrnuty v následující tabulce.

Respondent	Povědomí o volnočasových aktivitách v Kopretině
Číslo 1	Respondent č. 1 nebyl schopen vyjmenovat nabízené aktivity. Ovšem jeho účast na těchto akcích je velmi hojná. <i>"Tady se pořádají různý takový...akce. Obyčejně pro mě přídó: "pane Sovák, podte mezi nás", tož pak si dám říct, nenechávám se prosit nebo něco."</i>
Číslo 2	Povědomí o každodenních aktivitách je u respondenta č. 2 celkem dobré, ale o větších společenských akcích je již

	<p>poměrně horší. Rozpovídal se pouze o společenské hře petangue a o vánočním posezení, na které se podle jeho slov již teď těší.</p>
Číslo 3	<p>Ze všech dotazovaných respondentů bylo povědomí o volnočasových aktivitách u respondenta č. 3 největší. Byly vyjmenovány téměř všechny každodenní činnosti i jednorozční větší společenské akce.</p>
Číslo 4	<p>Rozhovor s respondentem č. 4 byl pro výzkumníka velmi náročný. Respondent nemá větší povědomí o nabízených aktivitách a potřebuje neustálé připomínání. Na kladené otázky bylo odpovídáno velmi zmateně, zdouhavě a se zpěvem. Jako příklad je zde uveden krátký úsek rozhovoru.</p> <p>"4: Tož..malovat se nemaluje..my to neumíme (smích) ale není to tu špatný..</p> <p><i>Paní zase začala zpívat..</i></p> <p>Výzkumník: A tady vidím nějakou stavebnici na stole. To skládáte?</p> <p>4: Co? Co? A tož baže..tož ba...</p> <p><i>Paní opět začala dlouze zpívat..</i></p> <p>Výzkumník: A když tady tak pořád zpíváte..máte tady nějaké společné zpívání?</p> <p>4: Nee..my si tak začneme zpívat..ale tak celkově..</p> <p><i>..a zase zpívá.</i></p> <p>4: Já sem se tu už nazpívala..</p> <p><i>..zpěv.</i></p> <p>4: Ale je nás tu takových zpěváků víc, to je pravda.."</p>
Číslo 5	<p>Respondent č. 5 se domnívá, že do Kopretiny chodí jenom na návštěvu, že pořád chodí do práce a tomu také odpovídaly odpovědi na kladené otázky o nabídce volnočasových aktivitách. Odpovědi byly toho typu, že "oni" tady dělají to a to a "já" tady občas umyju nádobí, vyperu a občas zajdu na nějaké to promítání filmu nebo na nějakou tancovačku.</p>

Tabulka č. 4: Povědomí respondentů o volnočasových aktivitách v Kopretině

Z výzkumu vyplývá, že uživatelé mají nějaké povědomí o nabídce volnočasových aktivit a společenských akcích, ale pouze malé, v žádném případě nejsou schopni si pamatovat přesné datum konkrétní aktivity nebo akce, potřebují neustálé připomínání, popřípadě i doprovod.

Odpovědi na otázku o spokojenosti s nabídkou nabízených volnočasových aktivit byly všechny shodné. Respondenti jsou spokojeni a nabídka jim zcela vyhovuje. Jeden z respondentů poznamenal: *"..holky se o nás starají..je to tu parádní"*. Na poslední otázku, která zněla, zda jim nějaká činnost v Kopretině chybí byly odpovědi rovněž shodné a všechny záporné. Respondent č. 3 odpověděl: *"Nee..su spokojená. Tady je všechno. Tady je všechno ke spokojenosti. Nechybí mi tu nic.."* Dotazovaní uživatelé nejmenovaly žádnou volnočasovou aktivitu, která by jim v zařízení nějak chyběla.

4.7 Výsledky výzkumu

V této podkapitole budou postupně uvedeny odpovědi na jednotlivé dílčí otázky. Poté bude zodpovězena hlavní výzkumná otázka této bakalářské práce.

4.7.1 Dílčí otázka č. 1: Jaká je nabídka volnočasových aktivit v Centru pro seniory v Holešově, v domově se zvláštním režimem - Kopretina?

Na první dílčí otázku jsme dostali odpověď od uživatelů služby, kteří byli ve výzkumu dotazováni, ale především díky terapeutickým, aktivizačním a sociálním pracovníkům Kopretiny.

Z výzkumu vyplynulo, že v daném zařízení jsou uživatelům nabízeny opravdu různorodé volnočasové aktivity. Mohou pracovat individuálně nebo si mohou vybrat z velkého množství skupinových aktivit. Jde o především o to, aby zdejší senioři smyslupně trávili svůj volný čas, rozvíjeli své motorické schopnosti, navazovali nové a udržovali staré sociální kontakty a vazby. Uživatelé mají vždy možnost výběru z několika možností. Aktivity se pokaždé přizpůsobují jejich momentální náladě a přání. Pracovníci jsou velmi kreativní a přizpůsobiví. Mezi téměř každodenní činnosti volného času můžeme zařadit například skládání puzzle a všelijakých barevných dřevěných stavebnic a skládaček, třídění různorodých malých předmětů (např. knoflíky, kaštiny, kuličky na prádlo, vršky atd.) nebo třeba vybarvování omalováněk. Mezi nejoblíbenější činnost patří házení a chytání molitanového měkkého balónu, což umožňuje nejen trénovat postřeh a pozornost, ale také motoriku. K dalším velmi oblíbeným aktivitám patří společné zpívání a předčítání z knížky. Novinkou ve zdejším zařízení je rotoped, který je již od počátku velmi využíván. Umožňuje uživatelům udržet se v lepší fyzické a tím i v psychické kondici.

Jeden den v týdnu je ve zdejší kapli sloužena bohoslužba, která bývá uživateli hojně navštěvována. Je možnost také osobního setkání s knězem, který s uživateli řeší jejich osobní problémy, povídá si s nimi, udělí svátost smíření nebo pomazání nemocných.

Některé z aktivit jsou náročnější na přípravu, koordinaci a organizaci, a proto nejsou uživatelům nabízeny každý den. Jedná se především o výtvarné rukodělné aktivity, u kterých je třeba vše dopředu nachystat a potom na uživatele neustále dohlížet a kontrolovat je. Dalšími občasnými a u uživatelů velmi oblíbenými výplněmi volného času jsou návštěvy různých výstav. Především se jedná o výstavy ve zdejším zahrádkářství.

V Kopretině je uživatelům poskytnuto i sportovní vyžití. V parku přímo u budovy je vytvořeno speciální pískové hřiště na společenskou hru s koulemi - petangue. Jedná se o velmi oblíbenou činnost. Jedna z nejvýznamnějších společenských akcí v zařízení je soutěž o pohár starosty města právě v této hře. Jde již o tradiční akci, které se účastní nejen uživatelé služby, ale i širší veřejnost. Další nabídkou ze sportovních aktivit jsou šipky, které jsou k dispozici neustále.

Při každém větším svátku nebo oslavě narozenin je uživatelům Kopretiny nabídnuto společné posezení u živé hudby s možností tance a společného zpívání. K nejoblíbenějším patří vánoční posezení a vodění medvěda při masopustu.

Nejvíce vážený a hodnotný je však jakkoli strávený čas, pocit důležitosti a jedinečnosti, který uživatelům pracovníci dopřávají.

4.7.2 Dílčí otázka č. 2: Jaká je poptávka po volnočasových aktivitách v Centru pro seniory v Holešově, v domově se zvláštním režimem - Kopretina?

Na druhou dílčí otázku jsme dostali odpověď díky samotnému výzkumu, díky rozhovorům s uživateli, kteří byli osloveni.

Ve druhé kapitole této práce, v podkapitole s názvem "Aspekty ovlivňující trávení volného času" je uvedeno, že pohlaví, věk, nejvyšší dosažené vzdělání nebo třeba bydlení v bytě či v rodinném domku může ovlivňovat výběr volnočasových aktivit. Z toho důvodu byly zpočátku u respondentů zjišťovány informace týkající se jejich osoby jako takové a jejich minulosti. Ve výzkumu však nebylo jasně prokázáno, že by některé ze zmíněných oblastí života nějakým zvláštním způsobem ovlivňovaly výběr volnočasových aktivit. Všichni z dotazovaných uživatelů Kopretiny odpovídali na otázky v rozhovoru podobným způsobem, možná právě proto nám výzkum neumožnil vyvrátit, ale ani potvrdit teorii, že důležité věci v životě jedince jako je například věk, samostatnost v sebeobsluze nebo výběr činností ve volném čase v dospívajícím a dospělém věku ovlivňuje výběr volnočasových aktivit i ve stáří. Pro představu si uveďme jednotlivé konkrétní případy. Všichni respondenti jsou

osobami staršími osmdesáti let. Každý z nich se zvládá samostatně, popřípadě s malou dopomocí jiné osoby samostatně obléknout, obout nebo provést osobní hygienu, jsou tedy ve své podstatě aktivní a samostatní. Dalším kritériem výběru volnočasových aktivit by mohla být oblast domácího přirozeného prostředí respondentů. I když dva z dotazovaných uživatelů uvedli, že dřív bydleli ve městě a jeden dokonce v bytě, později řekli, že většinu volného času trávili (stejně jako ostatní respondenti, co bydlila na vesnici) v přírodě, konkrétně prací na zahradě. Tudíž ani místo bydlení výběr volnočasových aktivit nijak neovlivnila. Další možnou oblastí, která by mohla výběr činností ve volném čase ovlivnit je vzdělání a s tím spojená práce. Ani tato oblast však neukázala diferencii ve výběru. Posledním, avšak pravděpodobně nejdůležitějším možným kritériem, které ovšem souvisí se všemi již jmenovanými oblastmi je výběr volnočasových aktivit v dětství, mládí a posléze po celý život až do stáří. Všichni dotazovaní uživatelé Kopretiny odpověděli na otázku svých nejčastějších volnočasových aktivit obdobně - příroda, práce na zahradě, výlety, luštění křížovek. Ani tato oblast nám tedy neumožňuje nijak vyvrátit nebo potvrdit teorii, zda podstatné věci v životě člověka mají zásadní místo při ovlivňování výběru činností ve volném čase.

Každý z dotazovaných uživatelů daného zařízení se účastní téměř každé činnosti, avšak není schopen zcela sledovat a orientovat se v četnosti a aktuální nabídce volnočasových aktivit. Jsou schopní vyjmenovat několik činností, které se konají téměř každý den jako je například společné zpívání, házení s molitanovým měkkým balonem, vymalovávání omalovánek nebo třeba stavění různých barevných a dřevěných stavebnic nebo puzzle a společné předčítání z knih, které je u uživatelů moc oblíbené. Po připomenutí některých zážitků nebo po ukázce fotografií z dané akce jsou také schopni povykládat o jiných akcích, které se konají třeba jen jednou za rok - například vánoční nebo velikonoční posezení u muziky nebo masopustní vodění medvěda.

Na otázku, zda jim v Kopretině chybí nějaká činnost nebo aktivita, kterou by chtěli dělat, ale není jim to umožněno, všichni dotazovaní uživatelé odpověděli, že jsou z nabízenými činnostmi zcela spokojeni a nemají k nim žádné připomínky.

4.7.3 Hlavní výzkumná otázka: "Jaký je vztah mezi nabídkou a poptávkou volnočasových aktivit v Centru pro seniory v Holešově, konkrétně v domově se zvláštním režimem - Kopretina?"

Po zodpovězení obou dílčích otázek může být zodpovězena i hlavní výzkumná otázka, která se ptá jaký je vztah mezi poptávkou a nabízenými aktivitami v daném zařízení. Díky úspěšně vyhodnoceným oběma dílčím otázkám tedy můžeme najít odpověď i na otázku hlavní.

Hlavními dvěma oblastmi výzkumné otázky jsou nabídka a poptávka volnočasových aktivit. Obě tyto oblasti jsou rozepsány v textu výše, pojďme si je tedy jen krátce ve stručnosti shrnout. Nabídka činností provozovaných ve volném čase je opravdu různorodá. Uživatelům služby jsou poskytovány aktivity šité přímo na míru, zdejší pracovníci jsou velmi kreativní a vždy konkrétní činnost přizpůsobí individualitě a přání uživatele. Je zde velká nabídka výtvarných a rukodělných prací, činnosti rozvíjející motoriku, pozornost a postřeh jako například házení a chytání molitanového balonu, skládání barevných dřevěných stavebnic či puzzle, třídění různých podobných drobných předmětů (např. kaštanů, knoflíků, vršků atd.) nebo vymalovávání omalovánek. Je zde také nabídka sportovního vyžití a to ve formě šipek, jízdy na rotopedu nebo společenské hře petangue. Uživatelům jsou také nabízeny různé návštěvy výstav, zejména ve zdejších zahradnictví. V Kopretině jsou také v průběhu celého roku uživatelům služby nabízeny větší společenské akce jako například společné posezení u muziky s možností tance a zpěvu u příležitosti Vánoc, Velikonoc, oslavě narozenin či při nějakém jiném svátku nebo významné události. Poptávka po volnočasových aktivitách je velká. Nabízené činnosti uživatelům jsou hojně navštěvovány a využívány. Uživatelé však většinou nepřichází z nějakými inovativními návrhy na trávení volného času. Škála nabízených aktivit je tak široká, že si zde vybere každý s uživatelů daného zařízení.

Ze zkoumání této problematiky tedy vyplynulo, že uživatelé mají velký zájem o volnočasové aktivity všeho druhu. Mezi nejoblíbenější aktivity patří skládání barevných stavebnic a puzzle, házení a chytání molitanového měkkého balónu, společné zpívání, předčítání knih, návštěvy zejména zahrádkářských výstav nebo společenská hra s koulemi - petangue. Všechny aktivity se těší vždy hojné účasti. Činnosti jsou vždy přizpůsobovány individuálním potřebám a přáním uživatelů.

Na výběr volnočasových aktivit nemá ve větší míře ani pohlaví, dřívější bydlení, dosažené vzdělání a ani práce dotazovaných uživatelů služby.

Všichni z oslovených uživatelů uvedli, že jsou s nabídkou nabízených služeb naprosto spokojeni a nenapadly je nějaké další činnosti, které by rádi ve svém volném čase dělali. Nabídka tedy zcela odpovídá poptávce.

Závěr

Tato bakalářská práce se zabývala možnostmi volnočasových aktivit pro osoby v seniorském věku v domovech se zvláštním režimem. Pojem volný čas i osoby seniorského věku jsou široké společnosti velmi známé. Avšak mnozí lidé podléhají názorům, že starý člověk, který žije v nějakém pobytovém zařízení sociálních služeb již nepotřebuje nijak aktivizovat a smysluplně vyplňovat svůj volný čas. Toto téma bylo vybráno právě kvůli těmto předsudkům veřejnosti a také z důvodu, že je to téma velice aktuální, protože lidská společnost stárne a postupně na tuto problematiku mění názor.

Cílovou skupinu bakalářské práce tvoří osoby v seniorském věku, kterým byla diagnostikována Alzheimerova demence. Tato skupina seniorů byla vybrána proto, že je její výskyt v současné době stále častější.

Práce byla rozdělena na dvě základní části - část teoretickou a část praktickou. V první části byla popsána terminologie spojená s danou problematikou dle různých autorů odborné literatury. Tato část byla rozdělena do tří kapitol, přičemž každá kapitola popisuje jinou oblast - stáří a stárnutí, volný čas a pobytová zařízení pro osoby v seniorském věku. Druhá část práce je zaměřena prakticky. Z důvodu finanční i časové náročnosti bylo vybráno jedno konkrétní zařízení, kde byl samotný výzkum vykonáván. Jedná se o Centrum pro seniory, p.o. Holešov v registrované službě domov pro osoby se zvláštním režimem s názvem Kopretina (dále jen Kopretina)

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jestli nabídka volnočasových aktivit v daném zařízení sociálních služeb odpovídá její poptávce. Výzkum probíhal pomocí polostrukturovaných rozhovorů s uživateli služby a poté byly jejich odpovědi zpracovány a porovnávány. V neposlední řadě byly zodpovězeny dílčí otázky celého výzkumu, pomocí níž mohla být zodpovězena také hlavní otázka toho šetření. Ukázalo se, že přes všechny předsudky široké veřejnosti, že osoby seniorského věku již nepotřebují ve větší míře aktivizaci a smysluplné využití volného času je poptávka seniorů po volnočasových a společenských aktivitách stále velká a tudíž by jí měla odpovídat také její nabídka. Výzkum v Kopretině potvrdil vzájemný vztah mezi poptávkou a nabízenými volnočasovými aktivitami.

Seznam použité literatury:

- BAKALÁŘ, Eduard. *Umění odpočívat*. 1. vyd. Praha: Práce, 1978. Astra. Erb klub. Výběrová řada; Roč. 9.
- BARTOŠ, Václav. *Kapitoly z výchovy mimo vyučování a pedagogiky volného času: pomocný studijní text pro kombinované studium*. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně, 2004. ISBN 80-7044-608-0.
- BEDNÁŘ, Martin. *Kvalita v sociálních službách*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. 153 s. ISBN 978-80-244-3069-0.
- BENÍČKOVÁ, Marie. *Muzikoterapie a specifické poruchy učení*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011. Pedagogika. ISBN 978-80-247-3520-7.
- BOZDĚCHOVÁ, I. *Centrum pro seniory, p.o.* [online], 2008 [cit. 4.10. 2014]. Dostupné z: <http://www.cpsholesov.cz/onas.html>
- BURSOVÁ, Marta. *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-0948-1.
- CAMPBELL, Jean. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi: skupinové výtvarně-terapeutické činnosti pro děti i dospělé*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-204-1.
- Centrum pro seniory, p.o., charakteristika zařízení*. [online] 2013 [cit. 11.9. 2014] Dostupné z: <http://www.ddhol.cz/charakteristika.html>
- ČECH, T.: *Výchova a volný čas 2*. MSD, spol. s.r.o. ve spolupráci s Katedrou sociální pedagogiky a Kabinetem multikulturní výchovy Pedagogické fakulty MU, Brno 2007, s. 214. ISBN 978-80-86633-97-8.
- Český statistický úřad [online] 1.1. 2014 [cit. 20.12. 2014] Dostupné z: [http://www.czso.cz/csu/2014edicniplan.nsf/t/BC00298FFF/\\$File/1300721403.pdf](http://www.czso.cz/csu/2014edicniplan.nsf/t/BC00298FFF/$File/1300721403.pdf)
- ČEVELA, R., KALVACH, Z. a ČELEDOVÁ, L.: *Sociální gerontologie*. Grada Publishing. a.s., 1. vydání, Praha, 2012. ISBN: 978-80-247-3901-4.
- ČORNANIČOVÁ, R.: *Edukácia seniorov*. Univerzita Komenského v Bratislave, 1998. ISBN 80-223-1206-1.
- Deset let vzdělávacích aktivit pro seniory* (Sborník příspěvků z odborného semináře se zahraniční účastí, Olomouc 17.-18. října 1996). Univerzita Palackého v Olomouci - Univerzita 3. věku, Olomouc, 1997, str. 89. ISBN 80-7067-824-0.
- GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.
- HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.
- HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927.

- HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D.: *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha, Grada Publishing, a.s., 2013. ISBN: 978-80-247-4697-5.
- HRADEČNÁ, M. a KOL. *Vybrané problémy sociální pedagogiky*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 199. ISBN 80-7178-0157.
- HROZENSKÁ, Martina a DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Sociální péče o seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013. 191 s. ISBN 978-80-247-4139-0.
- JEDLIČKA, Václav. *Praktická gerontologie: Učeb. text*. 2. přepracované vyd. Brno: Inst. pro další vzdělávání prac. ve zdrav., 1991. 182 s. ISBN 80-7013-109-8.
- KANTOR, Jiří a kol. *Základy muzikoterapie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. Psyché. ISBN 978-80-247-2846-9.
- KOZÁKOVÁ, Zdeňka a MÜLLER, Oldřich. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. Monografie. ISBN 80-244-1552-6.
- LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché. ISBN 80-247-1284-9.
- LIEBMANN, Marian. *Skupinová arteterapie: nápady, témata a cvičení pro skupinovou výtvarnou práci*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-864-3.
- MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. 1. vyd., Praha: Grada, 2011. ISBN: 978-80-247-3148-3.
- MATOUŠEK, O. *Základy sociální práce*. Praha: Portál. 2005. ISBN 80-7367-002-X.
- MATOUŠEK, Oldřich a kol. *Encyklopedie sociální práce*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0366-7.
- MATOUŠEK, Oldřich a kol. *Sociální služby: legislativa, ekonomika, plánování, hodnocení*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2011. 194 s. ISBN 978-80-262-0041-3.
- MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*. Vyd. 2., přeprac. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-368-0.
- MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006. Psyché. ISBN 80-247-1362-4.
- MÜLLER, Oldřich. *Expresivní terapie ve speciální pedagogice*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. 101 s. Studijní opory. ISBN 978-80-244-3686-9.
- Odbor 22. *Standardy kvality sociálních služeb*. [online] 26.10. 2009 [cit. 24.11. 2014] Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/5963>
- PÁVKOVÁ, J. et al.: *Pedagogika volného času*. 3. vyd., Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.
- PRŮŠA, L. a kol. *Poskytování sociálních služeb pro seniory a osoby se zdravotním postižením: závěrečná zpráva o řešení projektu Analýza a prognóza potřeb poskytování sociálních služeb pro seniory a osoby se zdravotním postižením: ZVZ 209*. 1. vyd. Praha: VÚPSV, 2010. ISBN 978-80-7416-048-6.

Registr poskytovatelů sociálních služeb [online] [cit. 2.10. 2014] dostupné z: http://iregistr.mpsv.cz/socreg/hledani_sluzby.do?SUBSESSION_ID=1418122629033_2

Registr poskytovatelů sociálních služeb [online] [cit. 3.10. 2014] dostupné z: http://iregistr.mpsv.cz/socreg/vitejte_fw.do;jsessionid=6451E8AC4C4100DF186220CFD690541F.node1?SUBSESSION_ID=1412276580670_1

REICHEL, Jiří. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. Sociologie. ISBN 978-80-247-3006-6.

SOKOL, Radek a TREFILOVÁ, Věra. *Sociální pracovník v rezidenčních zařízeních sociálních služeb*. Praha: ASPI, 2008. Meritum. Meritum Segment. ISBN 978-80-7357-316-4.

SPOUSTA, Vladimír. *Teoretické základy výchovy ve volném čase: (Úv. do stud. ped. volného času)*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1994. ISBN 80-210-1007-X.

STRAKOVÁ, M., ČERMÁKOVÁ, K. *Standardy kvality sociálních služeb*. Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR v rámci projektu "Vzdělávání v zavádění standardů kvality sociálních služeb" koordinované společností EuroProfis, s.r.o. Projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky, 2008.

STUART-HAMILTON, I.: *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999, s. 319. ISBN: 80-7178-274-2.

ŠERÁK, M.: *Zájmové vzdělávání dospělých*. 1. vyd., Portál, Praha 2009, s. 208. ISBN 978-80-7367-551-6.

ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002., VIII s. obr. příl. ISBN 80-7178-616-0.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka et al. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. Studijní texty. ISBN 978-80-244-2433-0.

ŠTILEC, Miroslav. *Pohybově-relaxační programy pro starší občany*. 1. vyd., Praha: Karolinum, 2003. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0788-3.

TOPINKA, Daniel. *Metody a techniky výzkumu v sociální práci: studijní text pro kombinované studium*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. Studijní opory. ISBN 978-80-244-3853-5.

VÁGNEROVÁ, M.: *VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE II. : dospělostí a stáří*. Praha : Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

VALENTA, M., MÜLLER, O., a kol.: *PSYCHOPEDIE*. 5. vyd., Parta s.r.o. 2013. ISBN 978-80-7320-187-6.

WALSH, Danny. *Skupinové hry a činnosti pro seniory: interakce a sebepoznávání, hry se slovy, kvízy, cvičení a relaxace, každodenní aktivity*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-970-4.

Zákon č. 108/2006 Sb (Zákon o sociálních službách)

ZGOLA, Jitka M. *Úspěšná péče o člověka s demencí*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2003. Psyché. ISBN 80-247-0183-9.

Seznam příloh:

Příloha č. 1: Polostrukturovaný rozhovor

Příloha č. 2: Třetí interview - přepis rozhovoru

Příloha č. 1: Polostrukturovaný rozhovor

specifikace respondenta

- 1.) Kolik je Vám let?
- 2.) Zvládáte dělat aktivity denní potřeby zcela samostatně nebo potřebujete pomoc jiné fyzické osoby?
- 3.) Bydlel/a jste dřív na vesnici nebo ve městě? (rodinný dům/byt?)
- 4.) Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?
- 5.) Jaké bylo Vaše zaměstnání?
- 6.) Co jste dřív dělával/a ve svém volném čase nejčastěji, nejraději?
- 7.) Jak dlouho už jste v Holešově v Centru pro seniory?

život v Centru pro seniory v Holešově

- 8.) Co děláte nejčastěji ve svém volném čase v Centru?
- 9.) Jaký je denní režim v Centru? Máte na výběr z nějakých volnočasových aktivit?
- 10.) Víte o všech aktivitách, které jsou v Centru nabízeny?
- 11.) Jste spokojen/a z nabídkou nabízených volnočasových aktivit?
- 12.) Nechybí Vám tady nějaká činnost, co byste rád/a dělal/a?

Příloha č. 2: Třetí interview - přepis rozhovoru

Tazatel: První se Vás musím zeptat, jestli souhlasíte s tím, abych si náš rozhovor nahrávala a použila ho ke své bakalářské práci.

Respondent: Když nikde nebude moje jméno, tak jo. A kde že to studuješ? já sem to zapoměla zas..

To vám můžu slíbit, jméno nikde zveřejňovat nebudu. V Olomouci na pedagogické fakultě.

S tím mojím vnukem?

Ne toho já neznám.

Aha

Zeptám se Vás, kolik je Vám let?

81.

A aktivity denní potřeby jako třeba osobní hygienu, tak to zvládáte úplně sama?

Všecko. Ještě tady pomáhám toté paní (ukazuje na jednu ze svých spolubydlících)..ona tu přišla nová, tak já ju obsluhuju..čaj jí podávám, na záchod ju vedu a tož takový věci no..

A bydlela jste dřív na vesnici nebo ve městě?

Na vesnici..v rodinném domku se zahradou...já nemám nikoho, jenom syna. Ten za mnou chodí.

Kam jste chodila do školy?

V Holešově.

A kde jste dřív pracovala?

Ve Všetulích, v dřevopodniku..nábytek..těžká práca, byla to dřina..to bych neměla takové důchod jaké mám.

A co jste dřív dělala nejraději ve volném čase?

Zahradu..kvítka...pěstovala jsem zeleninu.

A jak dlouho jste tady v domově?

Půldruhého roku, ale celkově su v důchodě..dlouho.

A co tady v domově tak děláte nejčastěji?

Díváme se na kino...přes léto jsem dělala soutěž, jsem vyhrála druhý místo.

V čem?

Ehm..to jsou takový kuželky...takový koule spíš..tým sem házela a vyhrála jsem druhý místo.

Myslíte kuželky nebo petangue?

Noo..to druhý, to je ono! Nésu dobrá..jsem se snažila..a povedlo se (smích).

A co se tady vůbec celé dny dělá?

Tak..říkám..kino je tady, přes léto, dokud bylo teplo, tak byla zahrada..park teda oni temu říkají..Noo a nějaká návštěva. Ted'ka se třeba vodil medvěd. Noo..a co ještě jsme tu měli? Dyt' už si to ani nepamatuju (smích).

A třeba nějaké výtvarné činnosti?

Jooo! Tož motýlky (ukazuje na zed')..to je obyčejné papír..a hen (ukazuje) na lustru ty červený hvězdičky. To tady máme tři děvčata a ony to vedó a...jako tak se tím vyžíváme..ledajaký věci děláme. Jestli ste šla chodbó dlóhó, tak na té chodbě důle só truhlíky a v tým só takový kvítka..a prostě ta se bavíme tým. Co eště?

Třeba nějaké trénování paměti nebo luštění křížovek?

Tak to nee. Tak to já sem neto..dělalý to děvčata, ale já ne..to mě nebavilo..pak skládáme různé skládačky. To só kópený dětský stavebnice a to se skládá..aby se člověk nějak bavil, tož oni to kópili..a tak se bavíme..kvítka máme plný oken..tady..vedle je jich nejvíc..tož tak. Já si nevzpomenu na všechno, co jsme dělali.

To nevdá. Ještě mi řekněte, jestli jste tady s tou nabídkou aktivit spokojená nebo jestli Vám tady nějaká činnost chybí.

Ne..su spokojená. Tady je všechno. Tady je všechno ke spokojenosti. Nechybí mi tu nic..tož só ženský, kterým se to nelíbí, ale..já su spokojená. Každá má ráda něco jinýho.. Ted'ka se tady dělají mše..farář tu chodí. Já nechodím..su katolička, ale nechodím tam.

A třeba nějaké společné zpívání tady je?

Joo! Zpívání! (přemýšlení) Co tu ještě tak máme?

Tak třeba nějaké výlety nebo zájezdy?

Tak..nebyli jsme nikde na zájezdě..jenom já se svojó drecó jsem byla v..kde só ty zvířata..na Lešné (zoo), v Kroměříži v květné zahradě..tam je to pěkný...tam jsme to prochodili..kde ještě? Kdybych já si na všechno vzpomněla.. V té květné zahradě je to nádherný..na té Lešné jakbysmet..tam se mi hrozně líbilo.. (přemýšlení) Nějaký nepřijemnosti sem tu zatím neměla..a to su tu víc jak rok..mám tu jednu známó, jemuje se Lumi (pečovatelka v domově) a s tó sme si naplánovaly, že si uděláme výlet někam..asi do Pece pod Sněžkó..tam mám dceru..a ona tam má dvě ty chaty..nebo jak to mám říct (pauza) ..chaty ne...ty penziony. A tož chceme tam jet. Ráno sem s ňó telefonovala. (přemýšlení) Jinak se díváme na televizu..na pohádky...pohádky sledujeme, šlágr.. Je mi horko..jak tu svítí to slunko... A jak jsme hráli ten petangue, tak to jsme tam měli aji harmoniku.. Joo..chtěli jsme jet' autobusem na Hostén, ale to tenkrát tak přšelo, že jsme

nejeli nikde..ale já už jsem byla s dceró.. Holešovské zámek je taky pěkné..tam je nová restaurace a byla jsem tam na obědě, hezký je to tam... Vzpomínět na něco (smích).

Mě už asi ani nic nenapadá (smích).

(smích)

Jo, ještě jsem si vzpoměla..nechodívají tady s pejskama?

Joo! Tady chodí s takovýma malýma (ukazuje). Ale ne často..asi dvakrát'..mi se zdá, že dvakrát'.

Ještě mě teď napadlo, jestli tady nechodí třeba děti ze školky dělat nějaká vystoupení?

Ne-e. Nebyl tu zatím nikdo..akorát teď se tu vodil medvěd'..tak to bylo krásný. To bylo bezva! Měli bezvadný masky..nebylo možný jich poznat..

Mě už nic nenapadá.

Mě taky ne (smích).Tož teho už máš dost', ne? (smích)

Tak Vám děkuju za rozhovor.

Není za co.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Klára Pospíšilíková
Katedra:	Ústav speciálně pedagogických studií
Vedoucí práce:	Mgr. Oldřich Müller Ph.D.
Rok obhajoby:	2015

Název práce:	Možnosti využití volného času pro osoby v seniorském věku v domovech se zvláštním režimem
Název v angličtině:	The Ways of Spending Free Time for Senior Citizens in Special Homes
Anotace práce:	<p>Bakalářská práce je zaměřená na možnosti využití volného času seniorů, kteří jsou uživateli domova se zvláštním režimem.</p> <p>Teoretická část se zabývá pojmem stáří, stárnutí, volný čas a jsou zde popsány vybraná pobytová zařízení pro osoby v seniorském věku.</p> <p>Praktická část je věnována výzkumu v domově se zvláštním režimem - Kopretina v Holešově.</p>
Klíčová slova:	Senior, stáří, volný čas, volnočasové aktivity, domov se zvláštním režimem, rozhovor
Anotace v angličtině:	<p>This bachelor thesis focuses on the possibilities of spending free time by the senior citizens from special homes.</p> <p>The theoretic part discusses the terms old age, leisure and describes chosen residential facilities for the elderly people.</p> <p>The practical part is dedicated to research made in special homes - Kopretina Holešov.</p>
Klíčová slova v angličtině:	Senior, old age, free time, leisure activities, special homes, interview
Přílohy vázané v práci:	<p>Polostrukturovaný rozhovor</p> <p>Třetí interview - přepis rozhovoru</p>
Rozsah práce:	51 stran
Jazyk práce:	Český jazyk