

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

**BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM**

2017-2018

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Kateřina Selementová**

**Možnosti aktivizace seniorů v domovech pro seniory  
v Plzeňském kraji**

Praha 2018

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Ivana Vrátníková

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

**BACHELOR COMBINED STUDIES**

2017-2018

**BACHELOR THESIS**

**Kateřina Selementová**

**Activation of senior citizens in retirement homes in the  
Pilsen region**

Prague 2018

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

Mgr. Ivana Vratnkov

### **Prohlášení**

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

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

Kateřina Selementová .....

## **Poděkování**

Děkuji Mgr. Ivaně Vrátníkové za odborné vedení, ochotu a cenné rady, které mi poskytla při zpracování bakalářské práce. Dále bych ráda poděkovala všem domovům pro seniory, které byly ochotny zúčastnit se mého průzkumného šetření.

## **Anotace**

Bakalářská práce je zaměřena na aktivizaci seniorů v domovech pro seniory. Text je rozdělen na dvě části, a to teoretickou a praktickou. Teoretická část se bude zabývat stářím a stárnutím – konkrétně charakteristikou stáří, procesem stárnutí a změnami s ním spojenými. Dále se bude věnovat domovům pro seniory, respektive jejich popisu, cílům a poslání. Poslední kapitola je pak zaměřena na volnočasové aktivity pro seniory.

Praktická část bude obsahovat dotazníky určené pro aktivizační pracovníky ve vybraných domovech pro seniory v Plzeňském kraji. Dotazníky se budou vztahovat k volnočasovým aktivitám v daných institucích. Cílem práce je zjistit, jaké aktivizační služby svým klientům tyto domovy nabízí, a zda díky těmto službám senioři dosahují nějakých pokroků.

## **Klíčová slova**

**aktivizace, volný čas, senior, stáří, domov pro seniory, canisterapie, muzikoterapie, ergoterapie, trénování paměti**

## **Annotation**

The Bachelor Thesis deals with activation of senior citizens in retirement homes. The Thesis is divided into two parts, the theoretical part and the practical part. The theoretical part is devoted to an old age and ageing process – the characterization of age and the processes and transformations related to ageing. Furthermore, the retirement homes are discussed – their characteristics, their aim and their function. The last chapter of the theoretical part is devoted to the leisure time activities for elderly.

The practical part of the thesis introduces questionnaires intended for activation workers in selected retirement homes in Pilsen Region. The questionnaires are related to the leisure time activities that are provided for the elderly in the selected retirement homes. The aim of this Bachelor Thesis is to introduce the activation services that are provided in the retirement homes in Pilsen Region. Furthermore, the thesis analyzes impact of these services on the elderly.

### **Key words:**

Activation, ageing, canis therapy, elderly, leisure time, memory training, music therapy, occupational therapy, retirement homes,

<b>ÚVOD.....</b>	<b>9</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>10</b>
<b>1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ.....</b>	<b>10</b>
<b>2 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ.....</b>	<b>12</b>
2.1 Stárnutí.....	12
2.2 Stáří.....	13
2.2.1 Druhy stáří .....	13
2.3 Změny ve stáří .....	14
<b>3 DOMOVY PRO SENIORY .....</b>	<b>16</b>
<b>4 MOŽNOSTI AKTIVIZACE.....</b>	<b>17</b>
4.1 Volnočasové aktivity pro seniory .....	18
4.2 Pohybové aktivity a taneční terapie .....	21
4.2.1 Pohybové aktivity .....	21
4.2.2 Taneční terapie.....	22
4.3 Arteterapie .....	22
4.4 Trénování paměti .....	24
4.5 Zooterapie .....	25
4.5.1 Canisterapie.....	26
4.6 Reminiscenční terapie.....	27
<b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>29</b>
<b>5 VÝZKUMNÁ ČÁST.....</b>	<b>29</b>
5.1 Cíle průzkumu.....	29
5.2 Průzkumné otázky.....	29
5.3 Metodika a sběr dat.....	30
5.4 Etický aspekt šetření .....	30
5.5 Charakteristika zkoumaného souboru.....	31
5.5.1 Medailonky zkoumaných zařízení .....	31
5.6 Výsledky průzkumného šetření .....	37
5.6.1 Kolik uživatelů bydlí ve vašem domově pro seniory? .....	37
5.6.2 Jak často vaši klienti navštěvují aktivizační programy? .....	38
5.6.3 Jaké aktivizační služby svým klientům nabízíte? .....	38

5.6.4	Podle čeho vybíráte aktivity pro své klienty? .....	39
5.6.5	Jaké aktivity jsou nejoblíbenější? .....	40
5.6.6	Existovaly nějaké aktivity, které jste zrušily z důvodu nezájmu klientů?.....	41
5.6.7	Jakými způsoby motivujete své klienty k navštěvování aktivit? .....	41
5.6.8	Co si myslíte, že je pro vaše klienty v rámci aktivizačních programů nejdůležitější? ....	42
5.6.9	Proč podle vás klienti navštěvují aktivizační programy? Mohou být motivací k navštěvování např. jejich zájmy? .....	43
5.6.10	Vidíte na svých klientech pokroky, kterým dosáhli díky navštěvování aktivizačních služeb? .....	43
5.6.11	Setkali jste se s klientem, který se spíše stranil kolektivu, nicméně po navštěvování aktivizačních programů se začal více zajímat o své okolí, o ostatní klienty atd.? .....	44
5.6.12	Pokud jste některé pokroky zaregistrovali, můžete uvést, které jsou nejčastější? .....	45
5.7	Zhodnocení průzkumu .....	46
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>48</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....</b>	<b>50</b>



## ÚVOD

Předkládaná bakalářská práce se bude zabývat možnostmi aktivizace seniorů v domovech pro seniory v Plzeňském kraji. Stárnutí zde bylo, je a bude. Z tohoto důvodu je potřeba věnovat pozornost tomu, jakým způsobem senioři tráví svůj volný čas. Je důležité jim ukázat, že jsou tady možnosti, jak si mohou své stáří aktivně užít. Právě díky různým terapiím, které domovy pro seniory poskytují, si totiž mohou obohatit život o spoustu krásných zážitků.

Bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části se bude zabývat kapitolami o stáří a stárnutí. Budou vymezeny podstatné termíny, např. senior, věk, stáří a stárnutí. Dále bude definován proces stárnutí a také změny, které v jeho průběhu probíhají. Jelikož je bakalářská práce zaměřená na aktivizaci v domovech pro seniory, je na místě také vysvětlit, co vlastně tyto instituce představují. Jaké cíle a poslání mají, jaké sociální služby jsou v nich poskytovány atp. Závěrečná kapitola teoretické části se bude věnovat představení konkrétních aktivizačních aktivit pro seniory, např. canisterapii, muzikoterapii, trénování paměti, arteterapii, ergoterapii a dalším.

Praktická část bude zaměřena na vybrané domovy pro seniory v Plzeňském kraji. Bude zde porovnána nabídka a způsoby realizace jejich aktivizačních programů pro seniory. Tyto informace budou podloženy jednak internetovými stránkami daného zařízení, jednak standardizovanými dotazníky pro aktivizační pracovníky domovů. V analytické části práce budou zjištěné skutečnosti ze všech domovů pro seniory porovnány a přehledně interpretovány.

Cílem bakalářské práce je v první řadě zjistit, jaké aktivizační programy svým klientům domovy pro seniory nabízí. Mezi dílčí cíle patří zjistit, které programy domovy poskytují, které z nich jsou nejvíce navštěvované, případně jakých pokroků klienti díky těmto programům dosáhli.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ

Je důležité v úvodu uvést některé základní pojmy, které se k této práci vážou. V kapitole budou vysvětleny pojmy *senior*, *ageismus*, *volný čas* a *životní styl*. Ostatní pojmy, jako je např. *aktivita*, nebo *aktivizace*, budou vysvětleny v následujících kapitolách, které se k nim více vztahují.

### Senior

Janiš a Skopalová (2016, s. 31-32) ve své publikaci uvádí, že se podle různých výzkumů ukazuje, že jedinci, kteří se ocitli v seniorském věku, dnes pociťují daleko větší sebevědomí, než v mládí. Jedním z důvodů je, že se mohou opřít o své životní zkušenosti. I z tohoto důvodu je důležité podotknout, že pohled na stáří se s ohledem na minulost velmi změnil. A to v pozitivním slova smyslu. „*Senioři dnes již chápou „stáří“ jako etapu svého života, která neslouží jen k pouhému dožití*“ (Tamtéž, s. 32).

Přesné vymezení toho, kdo je chápán jako senior, není možné. Můžeme se setkat s tím, že společnost má za seniora např. osobu, která už má vlastní vnouče. To ale vylučují ve své publikaci Janiš a Skopalová (2016, s. 34-35), kteří poukazují na to, že není možné označit osobu za seniora jen na základě skutečnosti, že se jí již narodilo vnouče. Je totiž možné, že by za seniora byla označena např. žena, které je pouhých 38 let. Proto je důležité řídit se v první řadě kalendářním věkem daného jedince, nikoliv počtem vnoučat. Tento náhled na problematiku ostatně používá i světová zdravotnická organizace (WHO). Jednoduše tedy můžeme seniora označit jako jedince, kterému je 65 a více let.

### Ageismus

Ageismus je spojen hlavně s negativními situacemi, které se týkají seniorů. Dle Tošnerové (2002, s. 6) se jedná o nepříznivé hodnocení a náhled na seniory. Ageismus je spojen i s mýty a předsudky, které jsou ne vždy pravdivé, nebo nejsou ničím podložené. Ageismus může být natolik vážný, že se s ním pojí i segregace starých lidí ze společnosti.

Senioři jsou ze společnosti vyloučeni daleko častěji, než mladší generace. Děje se to na základě jejich dosaženého věku. Tehdy se totiž lidem častěji zhoršuje jejich zdravotní stav a fyzická zdatnost. Mohou se také objevit psychické a finanční problémy. U seniorů je důležité, aby aktivně zaplnily svůj volný čas a nepodléhaly depresím, že jejich život odchodem do penze skončil (Dvořáčková. In: Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 27-28).

### **Volný čas a životní styl**

Tyto termíny bývají velmi často zaměňovány. Při zkoumání jedince z pohledu trávení volného času často klasifikujeme jeho životní styl. Musíme si však říci, že ne vždy je tato teorie na zcela místě (Janiš, Skopalová, 2016, s. 9).

*„Životní styl je dynamizovaný hodnotový systém člověka, modifikovaný jeho endogenními a exogenními danostmi, promítnutý do časoprostoru životního a sociálního pole přirozeného světa v konkrétní společnosti“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 98).*

Životní styl člověku přináší jak možnosti, tak ale i určité hranice, které jen těžko dokáže ovlivnit. Většinou jsou totiž dány konkrétními strukturami společnosti, ve které žije. Podstatné je také zmínit, že životní styl člověka se po celý jeho život proměňuje. Je důležité si uvědomit, že dítě má jiné potřeby, než osoba v seniorském věku, proto se pochopitelně liší i jejich životní styl (Tamtéž).

V moderní společnosti patří volný čas neodmyslitelně ke každému člověku, a to po celou dobu jeho života. I když pojem volný čas používáme v každodenním životě, uvést jeho přesnou definici je obtížné. Janiš a Skopalová (2016, s. 16) ve své publikaci uvádí, že se jedná o takový čas, ve kterém jedinec koná ty aktivity, které jsou pro něj radostí, a při kterých si zároveň odpočine. Jedinec sám si svobodně zvolí, jakou činností tento čas vyplní. Důležité je, že volný čas je definován jako časový úsek, ve kterém se jedinec věnuje pouze sám sobě, nezapadá do něj tedy např. péče o domácnost, nebo o jiné členy rodiny (Tamtéž, s. 17).

## 2 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

Nelze vymezit přesné hranice toho, kdy probíhá stárnutí, protože se jedná o přirozený biologický proces, který začíná narozením jedince a končí jeho smrtí. Tento proces potká všechny osoby, u každé má ale jiný průběh. Vysvětlit si to můžeme tím, že každý člověk je jedinečný a individuální, proto i proces stárnutí je jiný (Dvořáčková, 2013, s. 21).

Život každého jedince prochází několika vývojovými etapami. Každá tato vývojová etapa postupuje přesně daným způsobem, kterému se musíme podřídit. Díky těmto životním etapám získáváme mnoho zkušeností, někdy nás ale také mohou omezovat. Jako příklad si můžeme představit právě období stárnutí a stáří, které je spojené s řadou nepříznivých zkušeností (Malíková, 2011, s. 13).

Je na místě představit si také disciplíny, které se zabývají stářím a stárnutím. Stručně si proto představíme gerontologii, geriatrii a gerontopedagogiku. **Gerontologii** můžeme jednoduše vymezit jako disciplínu, která zkoumá stáří a stárnutí, např. ze sociálního, nebo biologického pohledu (Holmerová, Jurášková, Zikmundová a kol., 2007, s. 12). **Geriatric** je lékařský obor, který se zabývá osobami ve vysokém věku (Tamtéž). **Gerontopedagogika** spadá do pedagogického oboru, který se věnuje edukaci seniorů. Dle několika výzkumů lze říci, že právě edukace a aktivizace seniorů napomáhá k tomu, aby se necítili méněcenní. Získávají ztracenou sebedůvěru, nebo možnost navrácení do společnosti, ve které žili (Mühlpachr, 2009, s. 11-12).

### 2.1 STÁRNUTÍ

Stárnutí je proces, který nemůžeme ovlivnit. Postihuje všechny živé organismy (Příbyl, 2015, s. 9). Malíková (2011, s. 15) ještě doplňuje, že „(...) *stárnutí je neopakovatelným biologickým procesem, který je univerzální pro celou přírodu, a jehož průběh je nazýván životem.*“

Dle Malíkové (2011, s. 14) se dost často setkáváme s tím, že stárnutí je chápáno negativně. Senioři, kteří se ocitnou v této fázi, se často bojí ztráty soběstačnosti, nedostatku úcty, či omezení svých dosavadních aktivit. Velmi často si také myslí, že už

o ně okolí nebude mít zájem, tudíž už nikdy nebudou moci fungovat tak, jak byli zvyklí dosud.

Malíková (2011, s. 14) rozlišuje dva typy stárnutí, a to stárnutí fyziologické a patologické. Fyziologické stárnutí se vymezuje jako přirozené, je běžnou součástí organismu každého jedince. Patologické stárnutí se vysvětluje jako předčasné stárnutí, na základě kterého omezena soběstačnost jedince. Příbyl (2015, s. 11) pak popisuje ještě tzv. terciární stárnutí. V této fázi se objevuje smrt jedince.

## 2.2 STÁŘÍ

Pod pojmem stáří si představujeme závěrečnou fázi života, která je ukončena smrtí jedince (Příbyl, 2015, s. 10). Sak a Kolesárová (2012, s. 14) vymezují stáří jako období ohraničené dvěma časovými úseky. Používají termíny *horní hranice* a *dolní hranice*. Horní hranice se pochopitelně uzavírá smrtí. Naopak dolní hranice je termín, který se pojí s tím, jaký vliv má na stáří čas. Je potřeba si uvědomit, že některé jevy a procesy se objevují jen v určitém časovém úseku. Nemohou nastat najednou, ale vznikají během života jedince, přičemž vždy zároveň záleží na tom kterém člověku, a jeho specifickém životním rytmu Každý člověk je jedinečný, má odlišné životní zkušenosti, jiné jsou proto i okolnosti jeho stárnutí. Ty se z tohoto důvodu u každého projevují jinak, respektive v jiném časovém období. Vliv na to má hlavně genetika jedince, ale také to, v jaké společnosti se nachází, jaká je její kultura, případně historie.

Sak a Kolesárová (2012, s. 14) se zabírají také otázkou toho, jak stáří vypadalo např. před sto lety. Upozorňují, že současní senioři by v minulosti neměli šanci dožít se tak vysokého věku, jakým se mohou pochlubit nyní. Může za to fakt, že se zvyšuje střední délka života.

### 2.2.1 DRUHY STÁŘÍ

Malíková (2011, s. 14) poukazuje na to, že podle světové zdravotnické organizace (WHO) používáme nejčastěji toto dělení:

- **30 – 44 let** (dospělost),
- **45 – 59 let** (střední věk),

- **60 – 74 let** (senescence – časné stáří),
- **75 – 89 let** (kmetství, vlastní stáří),
- **90 let a více** (patriarchum – dlouhověkost).

Podle Malíkové (2011, str. 14) ale existuje ještě jedno dělení stáří, které je v dnešní době také často využívané:

- **65 – 74 let** – mladí senioři (tito jedinci už se potýkají s problematikou volného času a s aktivizačními technikami),
- **75 – 84 let** – staří senioři (v tomto období už se u jedinců velmi často vyskytují nemoci, které omezují jejich funkční dispozice),
- **85 let a více** – velmi staří senioři (většina jedinců v tomto věku už potřebuje pomoc svého okolí. Toto období pochopitelně končí smrtí.).

## 2.3 ZMĚNY VE STÁŘÍ

Každý jedinec má stanovenou svojí genetickou minulost, ale také budoucnost. Je tedy geneticky dáno, jak bude reagovat na určité situace během svého života. Nemůžeme však tvrdit, že vše je dáno jen genetikou. Důležitý je také vliv prostředí, ve kterém se jedinec nachází. Opominout nelze ani okolnosti, které mnohdy velmi zásadně ovlivňují jeho život (Dvořáčková, 2012, str. 12).

Venglářová (2007, s. 12) ve své knize uvádí tři specifické změny ve stáří. Zabývá se hlavně tělesnými, psychickými a sociálními změnami daného jedince. V této práci jsou zohledněny jen některé, respektive ty nejpodstatnější z nich.

- **Tělesné:**
  - změny vzhledu,
  - úbytek svalové hmoty,
  - změny činnosti smyslů,
  - změny vylučování moči,
  - změny v oblasti pohybového aparátu (klouby).

- **Psychické:**
  - zhoršení paměti,
  - zhoršení sebedůvěry,
  - změna v projevování důvěry.
- **Sociální:**
  - odchod do důchodu,
  - změny životního stylu,
  - změna finanční situace,
  - smrt vrstevníků – přátel.

To, jak na seniora působí změny ve stáří, záleží na jeho osobnosti. Ke zlepšení situace mu může pochopitelně dopomoci i jeho okolí, hlavně tedy rodina. Je důležité, aby člověk věděl, že na tyto situace není sám, a že se má na koho obrátit. To platí zejména v momentě, kdy daný jedinec situaci sám nezvládá. (Selementová, osobní zkušenost podložená praxí).

Můžeme se setkat s různými způsoby, jak se senioři na stáří adaptují:

- **Konstruktivní přístup** – představuje situace, kterými se člověk během dospělého života aktivně připravuje na stáří. Má zdravý a aktivní životní styl. Je také podstatné, aby měl dobré vztahy se svým okolím, v první řadě s rodinou (pokud ji má), a neupínal se jen k jedné osobě, jejíž ztráta by jej pak pochopitelně velmi nepříznivě ovlivnila.
- **Závislost na okolí** – senior, který začne být závislý na své rodině, nebo na personálu, pokud se nachází např. v domově seniorů. Ne vždy má jeho přilnutí k dané osobě pozitivní konec.
- **Nepřátelský postoj** – daný jedinec není pozitivně naladěný ke svému okolí. Dost často se zde objevuje agrese (Venglářová, 2007, s. 12).

### 3 DOMOVY PRO SENIORY

Dle zákona č. 108/2006 Sb. o sociálních službách můžeme rozdělit sociální služby na služby pobytové, ambulantní a terénní. **Pobytové služby**, jak už název napovídá, jsou služby, které jsou spojeny s pobytem v organizacích, ve kterých se poskytují služby sociální péče. **Ambulantní služby** jsou takové služby, za kterými daná osoba musí docházet do organizace, která je poskytuje. Jak už z názvu vyplývá, nejedná se o službu, která je spojena s ubytováním. **Terénní služba** je opakem té ambulantní. Klient nemusí za službou docházet, nebo dojíždět. Naopak, pracovníci, kteří tuto službu poskytují, jezdí za klientem domů, do jeho běžného prostředí.

Domov pro seniory je typem pobytové služby. Z toho vyplývá, že v této organizaci má klient nárok na pobyt a stravu. Dále je mu poskytnuta pomoc při činnostech, které už nemůže vykonávat sám, bez asistence druhé osoby. Jsou to hlavně aktivity z oblasti péče o vlastní osobu, např. hygiena, pomoc při oblékání apod. Domov pro seniory svým klientům také zprostředkuje kontakt se sociálním prostředím. Nabízí mu nové možnosti, zkušenosti, kterých může senior dosáhnout právě i prostřednictvím aktivizačních služeb. Veškeré služby jsou klientovi poskytovány za úplatu. Poslání a cíle má každý domov pro seniory specifikované odlišně, byť v základních bodech se většinou shodují (např. zajistit seniorovi spokojené a důstojné stáří).



## 4 MOŽNOSTI AKTIVIZACE

Aktivizační techniky, které jsou součástí poskytovaných sociálních služeb v pobytových zařízeních, jsou pro seniory velmi důležité. Tyto služby napomáhají udržení dovedností, které má člověk osvojené, nebo mu dávají možnost naučit se zcela nové techniky. Zároveň klienta zapojují do kolektivu další lidí ve stejné věkové kategorii, tudíž jej socializují.

Je důležité podotknout, že využití těchto služeb je zcela dobrovolné. Aktivizační terapie nejsou povinné, klient jich tedy využívá jen na základě svého rozhodnutí. Služba mu může napomoci zlepšit jeho psychický a fyzický vztah, případně mu umožní návrat do běžného života mimo domov. Je proto potřeba zajistit, aby klient věděl, že takové možnosti existují. Pracovník by ho měl seznámit s tím, jak probíhají, jaké může získat zkušenosti atp. (*Domov pro seniory Elišky Purkyňové*, online, cit. 2018-03-02). Rheinwaldová (1999, s. 12) uvádí že, tato služba „(...) poskytuje lidem nutnou fyzickou činnost, adekvátní mentální stimulaci a příležitost ke vzájemnému sblížení a společenskému životu.“

Je důležité, aby aktivizační služby byly pro klienta vybrány s ohledem na jeho specifické požadavky, tedy takřikajíc na míru. Každý člověk je individuální, je tedy nasnadě, že každý potřebuje něco jiného. Je důležité, aby aktivizační pracovníci klienta do ničeho nenutili, a aby klient tyto aktivizační služby navštěvoval rád a dobrovolně. Mít šťastné a spokojené klienty je tak pro lektory vlastně tou nejlepší zpětnou vazbou (Tamtéž).

Spousta jedinců ve společnosti si možná představuje seniora, jako osobu, která je umístěna do domova důchodců, kde na kolečkovém křesle jen čeká na to, až mu někdo dá najíst, uklidí mu a postará se o něho. Je důležité říci, že v dnešní době to tak velmi často není (Tamtéž). Jsou samozřejmě lidé, kteří se o sebe sami nedokážou postarat, ale tato práce se zabývá primárně aktivními seniory, kteří jsou alespoň částečně soběstační.

Informace o soběstačnosti klientů jsou klíčové, pokud se organizace rozhodne, že v zařízení bude provozovat aktivizační služby. Je velmi důležité, aby se vždy vycházelo přímo z jedinečných potřeb klientů. Je proto podstatné zjistit, jaké zájmy mají, a

především, jak jsou na tom po fyzické stránce – to ovlivní, které aktivity jsou pro ně vhodné, a které už nikoliv. Každému klientovi se sestavuje jeho vlastní program, který mu má napomoci udržovat a zlepšovat dovednosti (Selementová, osobní zkušenost podložená praxí).

Problém také může nastat v situaci, kdy zařízení aktivity žádným způsobem neobměňuje. Je důležité aktivity měnit a vytvářet stále nové, aby senioři neupadli do stereotypu. To, jestli vybrané aktivity budou úspěšné, přitom nezáleží jen na klientech, ale také na personálu, který terapie vede. Je podstatné, aby uměl klienty správným způsobem vést, motivovat a podporovat (Rheiwaldová, 1999, s. 13).

#### **4.1 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY PRO SENIORY**

Dle Slowíka (2016, s. 157) se senioři v minulosti udržovali velmi v aktivitě, a to hlavně v oblasti rodiny. Byli nuceni starat se o domácnost, o domácí zvířata apod. Byli to právě babičky a dědečkové, kdo hlídal malá vnoučata. Dnes je tomu jinak. Děti jsou často umístovány do mateřských školek, případně do různých zájmových klubů. V dnešní době už i senioři odcházejí do institucí, jako jsou např. domovy pro seniory, a nezůstávají v rodinném prostředí.

Velmi často se říká, že senioři mají právo na odpočinek, což je pravda. Zároveň ale, jak už zde bylo několikrát zdůrazněno, je nutné dbát na to, aby se člověk nestal pasivním. Aktivita u seniorů je totiž jednou z nejdůležitějších podmínek toho, aby mohli naplnit své základní životní potřeby. Přispívá k tomu, aby se jedinec udržoval v dobré tělesné, ale i psychické kondici. K tomu napomáhá např. posilování paměti a fyzické kondice, různé formy tvořivosti atd. Veškeré tyto aktivity slouží, nebo spíše napomáhají k tomu, aby se člověk mohl plnohodnotně zapojit do společnosti (*Ve městě*, online, cit. 2018-03-02). K tomu, aby se senioři udržovali ve formě, napomáhají volnočasové aktivizační služby. Právě na ně se práce zaměří následně. (Dvořáčková. In: Holzerová, Dvořáčková, 2013, s. 34).

- **Ergoterapie**

Ergoterapie napomáhá klientovi, aby si získal, uchoval nebo zlepšil dovednosti, které jsou důležité k jeho soběstačnosti. Vymezení hlavního cíle

ergoterapie je velmi jednoduché. Podporuje klienta v tom, aby se o sebe dokázal sám postarat, a to aniž by potřeboval pomoc dalších osob. Klient na terapii získává poznatky z různých oblastí, mezi které patří např. běžné denní činnost, volnočasové aktivity a pracovní záležitosti (*Ergopoint.cz*, online, cit. 2018-03-02).

Je zajímavé, že v minulých letech byla právě ergoterapie považována za zcela zbytečnou. Byla ovlivněna soudobým pohledem na medicínu, proto i její historie spadá do oblasti zdravotnictví. V dnešní době už se nicméně pohled na tuto terapii změnil, ergoterapie si získala postavení samostatné disciplíny, a to nejen u nás, ale i ve světě (Dvořáčková. In: Holzerová, Dvořáčková, 2013, s. 36).

Jak už zde bylo uvedeno, ergoterapie se zaměřuje na zvládnutí soběstačnosti. U seniorů se ergoterapie využívá ve dvou hlavních směrech, a to jednak na zvládnutí jejich soběstačnosti, a jednak a na možnost individuální aktivizace. Do oblasti soběstačnosti nepochybně patří přijímání potravy, zvládnutí základních hygienických činností, oblékání a svlékání, nebo používání a následná péče o hygienické pomůcky. Další nadstavbové aktivity, které můžeme do oblasti ergoterapie zařadit, jsou např. péče o druhé osoby, péče o zvířata, vaření, pečení a uklízení, nebo třeba hospodaření s financemi (*Lupienská*, online, cit. 2018-03-02).

Podstatnou ergoterapeutickou techniku představuje smysluplná aktivita, která zaměstnává, přičemž zároveň podporuje k obnově některých funkcí u seniorů. Při správném výběru aktivit se „(...) podporují osobní, sociální, kulturní a ekonomické potřeby osoby.“ (Dvořáčková. In: Holzerová, Dvořáčková, 2013, s. 37). Aby byla ergoterapie pro seniory opravdu nápomocná, musí být promyšlená, proto většinou v rámci jedné aktivity probíhá několik dalších. Dle Dvořáčkové (Tamtéž, s. 38) lze např. během ručních prací pouštět klientům muziku, tím pádem probíhá ve stejný okamžik zároveň i muzikoterapie.

Pokud v domově žije klient, který nemůže ze zdravotních důvodů navštěvovat ergoterapii v rámci skupiny, neznamená to, že by se těchto aktivit nemohl zúčastnit. Jestliže o aktivity projeví zájem, aktivizační

pracovník by za ním měl individuálně docházet na pokoj. Žádný senior by neměl být vyloučen z možnosti zapojit se do terapií jen proto, že je imobilní (Selementová, informace získané od aktivizačních pracovníků).

- **Muzikoterapie**

Muzikoterapie se řadí do oblasti terapeutických přístupů, přesněji řečeno mezi expresivní terapie. To znamená, že pracuje s výrazovými uměleckými prostředky. Mezi ty spadají hudební, dramatické, literární, výtvarné, nebo pohybové aktivity (Kantor, Lipský, Weber a kol., 2009, s. 21).

Holzerová (In: Holzerová, Dvořáčková, 2013, s. 40) vymezuje muzikoterapii jako zvukovou terapii. Podotýká, že právě zvuk hudby napomáhá ke zlepšení komunikace mezi jedinci. Člověk může při poslechu relaxovat, uvolní se a dostane se do celkové pohody. Autorka také dodává, že muzikoterapie se nevyužívá jen u seniorů, ale i v různých zařízeních pro narkomany, psychiatrických klinikách, rehabilitačních zařízeních apod.

Martínková (2007, s. 32-33) uvádí dvě dělení muzikoterapie, a to:

- **receptivní muzikoterapie** – jednoduše můžeme říci, že je to léčebný poslech hudby,
- **aktivní muzikoterapie** – jak už název napovídá, tato terapie je spojená s aktivitou. Klienti buď zpívají, nebo se mohou při hudbě pohybovat.

Muzikoterapii můžeme dělit podle počtu klientů, a to následně:

- **muzikoterapie individuální** – terapie probíhá jen s jedním klientem, což může nastat např. tehdy, pokud klient vyžaduje individuální přístup,
- **muzikoterapie párová** – terapie probíhá se dvěma klienty současně. I tak je velmi důležité, aby byl dodržen individuální přístup. Tento druh terapie se používá např. v rámci rodiny,
- **muzikoterapie skupinová** – už podle názvu můžeme poznat, že se jedná o terapii, při níž se pracuje s více klienty najednou. Nemůžeme přesně vymezit, jaký je vhodný počet klientů při tomto druhu terapie.

Záleží to vždy přímo na konkrétním prostředí (Holczerová. In: Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 42).

## 4.2 POHYBOVÉ AKTIVITY A TANEČNÍ TERAPIE

### 4.2.1 POHYBOVÉ AKTIVITY

Pohyb je jednou z nejdůležitějších podmínek toho, aby senior mohl samostatně naplnit své životní potřeby. Pokud zůstává aktivním, přispívá tak tomu, aby se udržoval v dobré tělesné a psychické formě.

Je logické, že možnosti pohybu ovlivňuje věk (často velmi nepříznivým způsobem). V mládí nám pohyb nedělá žádný problém, ve stáří to ale může být jinak. Po přechodu do penze se hodnoty mohou změnit, což vede k tomu, že pohyb už pro člověka nemusí být ani zdaleka tak atraktivní, jako tomu bylo v minulosti. Často jej proto jedinec vymění za odpočinkové aktivity, jako je např. sledování televize, čtení, pletení atp. Hodně také záleží na rodinném a sociálním prostředí, ve kterém se senior nachází (Holczerová. In: Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 44).

Pokud bude senior mít nedostatek pohybu, vzniká riziko poruch a různých typů nemocí (*Ve městě*, online, cit. 2018-03-02). Dost často si senioři ani neuvědomují, že zdravotní problémy mohou být způsobeny nedostatkem pohybu, proto k lékaři chodí pozdě. To, že mají zdravotní problémy, přisuzují svému věku, nevidí, že za nimi stojí nedostatek pohybu. Ostatně pohyb nemá jen funkci společenskou, ale také rehabilitační (Holczerová. In: Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 44-45).

Jako u jiných činností, i zde je důležité, aby aktivita vycházela z potřeb klientů, aby se aktivizační pracovník díval přímo na klientovi možnosti. Je důležité, aby daná aktivita byla pro seniora vybraná vhodně, aby ji bez problému zvládl a necítil se ponižován tím, že na aktivitu již nestačí. Náplní pohybových aktivit pro seniory by mělo být „(...) *dynamiccko-silové a vytrvalostní cvičení aerobního charakteru.*“ Pohybové aktivity by se měly opakovat denně. V rámci denního pohybového cvičení je vhodné, aby byly prováděny cviky zaměřené na pohyblivost a pružnost páteře, na správné držení těla a celkové rovnováhy. Tyto cviky nemají jen funkci rehabilitační, ale pro spoustu jedinců mohou mít i funkci relaxační (Tamtěž, s. 46).

V České republice proběhlo několik výzkumů, díky kterým se zjistilo, že pohyb má velmi pozitivní vliv na celkovou prosperitu organismus. Je důležité dávat během našeho života pohybu dostatek prostoru. Jak uvádí ve své publikaci Suchá (2013, s. 53), měli bychom se hýbat alespoň dvakrát týdně, ideálně alespoň po dobu 30 minut. To platí i pro seniory.

#### **4.2.2 TANEČNÍ TERAPIE**

Aktivity spojené s tancem bývají u seniorů velmi oblíbené. Je zcela pochopitelné, že u tance se využívá hudební doprovod. Není navíc přesně vymezeno, že tanec musí předvádět jen pracovník, naopak. Pokud klienti tančí sami podle sebe, může to být velmi přínosné. Mohou se touto cestou velmi obohatit, protože improvizace často vede k zábavným situacím a momentům, které pomohou vytvořit lepší atmosféru, nebo také odbourat nervozitu. (Holczerová. In: Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 47-49).

Cílem taneční terapie je zlepšit klientovi vztahy s ostatními, jeho pohled na sebe sama a na schopnost jeho samostatného rozhodování. Taneční terapie u seniorů neklade důraz na estetické prožívání, ale spíše na emoční, kognitivní, sociální a fyzickou integraci. Využívá se zde nonverbální komunikace. Tanec u seniorů má pomoci k tomu, aby se před sebou nestyděli. Dále má za úkol zlepšit zdraví, a to i u lidí s chronickými nemocemi (Tamtéž).

Taneční terapie se velmi často využívá jako aktivizační technika při různých narozeninových oslavách. Tanec může v klientovy vyvolávat vzpomínky na jeho mládí. Výhodou je, že taneční terapie se může využívat i u klientů, kteří jsou nuceni používat invalidní vozík. Díky tomu si navíc posilují svalstvo, čímž se posléze zlepšuje ovládání vozíku (Tamtéž, s. 50).

#### **4.3 ARTETERAPIE**

V aktivizačních službách se nedbá na estetický projev, ale spíše na osobní projev. Je tedy zcela jasné, že arteterapie není určena jen pro umělecky nadané jedince. Ostatně během dne většina z nás provozuje nějaké umělecké činnosti. Aktivita může souviset např. se stylem oblékání, nebo s výzdobou domu (Holczerová. In: Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 51).

Každého velmi potěší, když vidí, že jeho práce k něčemu přispěla. Tak je to i u seniorů. Mají velkou radost, pokud vyrobí produkt, který následně poslouží pro dobrou věc. Z tohoto důvodu prodává mnoho domovů pro seniory výrobky svých klientů, čímž lidé mohou přispět na dobrou věc (Selementová, informace získané od aktivizačních pracovníků).

Je zajímavé, že pokud se klient těmito aktivitám nejdříve vyhýbá, má pak daleko větší radost, když jím vyrobený produkt udělá radost někomu jinému. I zde platí, že klient se do aktivit nesmí nutit. Motivace hraje, stejně jako v případě ostatních terapií, klíčovou roli. V tomto případě nastává ideální stimul k účasti na těchto aktivitách v období Vánoc či Velikonoc (Selementová, informace získané od aktivizačních pracovníků).

V arteterapii se nevyužívá jen individuální tvoření, ale i to skupinové. Aktivizační pracovník může práci rozdělit mezi skupinky klientů, kteří pak společně vytvoří produkt. Během tvoření spolu klienti musejí komunikovat, čímž se rozvíjí komunikace a přátelství. Pokud skupinová aktivita trvá déle, klienti se o sobě mohou více dozvědět, jsou otevřenější a důvěřivější. (Suchá. In: Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013, s. 131).

Arteterapie u seniorů si klade za cíl, aby se klient na svůj život nedíval jen negativním způsobem. V rámci terapie spolu mohou klienti mluvit o svých problémech, zjišťují, že nejen oni se trápí, a zároveň se mohou na problém podívat jinými očima. Dále se učí navzájem vnímat svoje problémy a podporovat se při jejich řešení. Velmi důležitá je zde komunikace (Jiroutová, 2013, s. 30-31).

V rámci arteterapie se pracovníci snaží o to, aby aktivizovali zbytky klientovy vitality, flexibility a kreativity. U seniorů se jedná o oblíbenou činnost, protože se hojně využívá při cvičení jejich krátkodobé paměti. Velmi jim napomáhá k tomu, aby si zvykli na nové situace, kterým jsou vystaveni. Musí se však využívat takové techniky, které klient zvládne, a to aniž by hrozilo, že bude nějakým nepříznivým způsobem ovlivněna jeho důstojnost (Šicková, Fabrici, 2002, s. 65-67).

## 4.4 TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Trénování paměti je velmi podstatná technika, díky které si senioři mohou udržet soběstačnost a nezávislost na svém okolí. Díky tomu mohou důstojně stárnout. Cílem takového tréninku tedy je, aby se senioři naučili techniky k zapamatování věcí či situací, které budou moci využít v každodenním životě (*Trénování paměti*, online, cit. 2018-03-02).

Stejně jako v mnoha jiných případech, i zde je velmi podstatné, aby pracovník přistupoval k seniorům individuálně. Takový přístup je nejlepší zárukou toho, že klient terapii dobře zvládne. Pracovník se totiž zaměřuje přímo na problematické otázky, které se posléze snaží spolu s klientem vyřešit. Pokud se to podaří, významně tím přispěje ke změně seniorova pohledu na sebe samého. Může dojít k uvědomění si, že senior má za svoji paměť odpovědnost (Krátká, 2011, s. 32).

Většina seniorů se někdy setkala s tím, že si občas nedokázali vzpomenout na jména nebo situace, které se odehrály v minulosti. To jen potvrzuje, jak důležité je aktivně paměť trénovat. (Tašková, 2008, s. 26).

K trénování paměti, respektive jejích kognitivních funkcí, je potřeba dostatečné motivace. To samozřejmě neplatí jen u této terapie, ale i u jiných aktivizačních technik. Je důležité, aby si klient uvědomil, že díky posilování paměti si bude i nadále udržovat dobrou orientaci, a to nejen vnější, ve smyslu orientace v prostoru, ale i vnitřní, ve smyslu orientace v sobě samém. V neposlední řadě mu to pomůže zvládnout těžké životní zkoušky (Preiss, Křivohlavý, 2009, s. 19).

To, že si pamatujeme různé situace je pochopitelně důležité. Ale jak uvádí Holczerová (In: Holczerová, Dvořáčková, 2013, t. 56) zapomínání je stejně podstatné, jako pamatování. Znamená to, že někdy je potřeba, aby člověk vytřídil ze svého života vzpomínky, které mu nepřinášejí nic pozitivního. Holczerová tyto typy vzpomínek označuje pojmem *mentální odpad*.

Paměť můžeme rozdělit na krátkodobou a dlouhodobou. Krátkodobá zaznamenává všechny informace, které k nám v daný moment pronikají. Jen její malá část se ale uloží do dlouhodobé paměti. Co se té týče, slouží k vybavování situací, které jsou klidně



několik let staré. Je velmi zajímavé, že mozek se sám rozhodne, zda jsou dané informace pro člověka natolik důležité, aby byly uloženy do dlouhodobé paměti (Tamtéž).

## 4.5 ZOOTHERAPIE

Dle Dvořáčkové (Dvořáčková. In: Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 85) můžeme zooterapii vymezit jako rehabilitační metodu, nebo metodu psychosociální podpory zdraví, která probíhá za pomoci zvířat. Podle použité metody dále můžeme zooterapii rozdělit do několika skupin, a to:

- **aktivity s účastí zvířat** – kontakt zvířete a klienta pomáhá ke zlepšení kvality života klienta, nebo ke zlepšení některých jeho dovedností,
- **terapie s využitím zvířat** – kontakt zvířete a klienta, který napomáhá ke zlepšení psychického, nebo fyzického stavu klienta,
- **krizová intervence za pomoci zvířat** – opět se jedná o kontakt klienta a zvířete. Klient, který se ocitl v krizové situaci, je vystaven kontaktu se zvířetem. Napomáhá mu to odstranit stres, zlepšit jeho psychický a fyzický stav.

Zooterapii můžeme rozdělit např. na:

- **canisterapii** – terapie za pomoci psa,
- **felinoterapii** – terapie za pomoci kočky,
- **hipoterapii** – terapie za pomoci koně,
- **delfinoterapii** – terapie za pomoci delfína,
- **lamaterapii** – terapie za pomoci lamy,
- **insektoterapii** – terapii za pomoci hmyzu,
- **ornitoterapii** – terapii za pomoci ptactva.

Mezi další zvířata, se kterými se mohou senioři během terapií setkat, patří akvarijní rybičky, želvy, papoušci, sovy, kočky, nebo ještěři. Mezi nejběžnější však patří drobní savci, jako jsou např. křečci, morčata, činčily, fretky, nebo králíci. (*Animoterapie.cz*, online, cit. 2018-03-02).

#### 4.5.1 CANISTERAPIE

Cílem canisterapie je cílené působení psa na člověka, díky kterému se zlepší psychický a fyzický stav daného klienta (*Duhovacesta.cz*, online, cit. 2018-03-02). Dle Zdenky Galajdové je to: „*Duši hojící pocit, který v nás zanechává kontakt s milým a bezprostředním psem, pocit, že nejsme sami, že někoho zajímáme, a že někdo nás má rád a těší se na nás. Pocit, který nám pomáhá čelit každodenním trampotám a dává vůli jít životem dál... Pozitivní pocit, který má nejen psychické, ale i fyzické dopady ty tečky jsou v citaci?*“ (Galajdová. In: Galajdová, Galajdová, 2011, s. 15).

Ne všichni senioři mají možnost žít ve stáří se svojí rodinou. Někteří rodinu vůbec nemají, případně se s ní nestýkají, jiní zase vyžadují specializovanou péči, kterou jim rodina nemůže poskytnout. Z těchto důvodů se uchylují do domovů pro seniory. Ty se sice snaží co nejvíce simulovat seniorovo přirozené prostředí, není to však možné zcela. Proto také ve valné většině případů není dovoleno, aby si s sebou senioři přinesli do domova vlastního domácího mazlíčka. Jak podotýká Galajdová, řada z nich přitom v minulosti s nějakým žila, přičemž nejčastěji se jednalo právě o psa, případně i o kočku. To je také důvod, proč se canisterapie stává v domovech stále více oblíbenou aktivitou. V jejím průběhu se totiž lidé dostanou do kontaktu se speciálně vycvičeným psem, který je zvyklý na doteky, mazlení a jiné projevy náklonnosti. Senioři se v jeho přítomnosti uvolní, v některých případech se i rozvzpomenou na to, jaké to bylo, když měli vlastního psa. Začnou vzpomínat, vyměňovat si s ostatními své příběhy a zkušenosti. Z tohoto důvodu lze považovat informaci týkající se toho, že většina domovů pro seniory canisterapii využívá, za velké plus (Tamtéž, s. 30-31).

Velkou výhodou canisterapie je to, že pes je pro tyto příležitosti speciálně vycvičený. Nemělo by tedy dojít k tomu, že by některého z klientů vyděsil, nebo nějakým způsobem ohrozil. Spolu se psem vždy dorazí člověk, který je za něj odpovědný. Stejně jako pes, i on je speciálně vyškolený, dokáže proto předvídat jakékoliv problémy, které by mohly nastat, přičemž jim aktivně předchází. Ručí zároveň za to, že pes je během terapie čistý a řádně naočkovaný (*Canisterapie.cz. Canisterapeutické desatero*, online, cit. 2018-04-27).

Jelikož se jedná o plánovanou službu, je nutné se rozhodnout, zda proběhne jako skupinová terapie, nebo jen jako individuální. Je nasnadě si ohlídat také to, aby pes nebyl u klienta až do jeho úplného vyčerpání. (Dvořáčková. In: Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 87).

Kromě pozitivního psychického vlivu psa na seniory, o kterém již byla řeč výše, dochází během canisterapie i celé řadě dalších léčebných procesů. V první řadě je nasnadě zmínit rozvoj hrubé i jemné motoriky, k čemuž dochází při přímém kontaktu se psem. Ten může svojí aktivitou podnítit seniory k pohybu, např. tak, že si s nimi chce hrát. I u imobilních klientů je však canisterapie velmi prospěšná, pomáhá při procvičování paměti, koncentrace a v neposlední řadě rozvíjí i orientaci v prostoru a času. Ta může být u klientů, kteří jsou z nějakého důvodu upoutáni na lůžko, značně omezena (Canisterapie.cz. *Léčebné účinky canisterapie*, online, cit. 2018-04-27).

#### **4.6 REMINISCENČNÍ TERAPIE**

Reminiscenční terapie je práce se vzpomínkami. Někdy je zkráceně označována také pojmem reminiscence. Vědomě pracuje se vzpomínkami daného jedince. To, že lidé aktivně vzpomínají, může napomoci k tomu, aby se lépe adaptovali na stáří. Při této aktivitě je potřeba aktivně naslouchat klientovi a uvědomovat si jeho individuální potřeby (Dvořáčková. In: Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 64).

Reminiscenční terapie probíhá tichým, nebo hlasitým vybavováním vzpomínek, které se koná buď o samotě, nebo s dalšími osobami. K vybavování vzpomínek se většinou používá příjemná hudba, předměty z domácností, vzpomínkové fotografie apod. Reminiscenci je možno provozovat jako individuální i skupinovou aktivitu. Může být ve formě zcela strukturované, nebo jen spontánní (Selementová, informace získané od aktivizačních pracovníků).

Cílem reminiscenční terapie je celkové zlepšení stavu klienta. Dochází k získání jeho ztracené důstojnosti, nebo ke zlepšení jeho komunikačních schopností. Tato aktivita je velmi důležitá a prospěšná, proto se předpokládá, že tato terapie by neměla chybět v žádném zařízení, které je určeno pro seniory (*Reminiscencnicentrum.cz*, online, cit. 2018-02-03).

Aby reminiscenční terapie probíhala správně, je nutné klást důraz na přirozený rozhovor terapeuta a klienta. Jak už zde bylo uvedeno, je vhodné používat předměty, které nám napomohou k lepšímu vybavování vzpomínek, nebo také k odbourání nervozity. Pracovník by se o klienta měl zajímat, proto je dobré, aby měl předem prostudovanou celou jeho minulost (pokud je to tedy možné). Pracovník tak může pochopit, co stojí za klientovým chováním. Je důležité seniorům věnovat čas a naslouchat jim (*Reminiscencnicentrum.cz*, online, cit. 2018-02-03).

Dle Suché (In: Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013, s. 93-95) je vzpomínání jednou z možností, jak si udržet svého vlastního ducha. Dále uvádí, že vzpomínání tvoří tzv. most, který nám posléze napomáhá v orientaci. Suchá podotýká, že reminiscence může probíhat i u klientů, kteří se vzpomínkových aktivit nechtějí zúčastňovat. Děje se při běžných denních činnostech, jako je např. stlaní postelí, vaření, nebo pečení, které mohou vyvolávat vzpomínky na to, jak tuto činnost senior prováděl někdy v minulosti. To vede k vybavování si situací s tím spojených.

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 5 VÝZKUMNÁ ČÁST

Jak už bylo uvedeno v úvodu, tato bakalářská práce se skládá ze dvou částí, a to z teoretické a z praktické. Praktická část se opírá o kvantitativní výzkum. Obsahuje výzkumný cíl, dílčí cíle, postup při výběru vzorku, jeho charakteristiku, metodiku a techniku sběru dat, analýzu a závěrečné zhodnocení.

### 5.1 CÍLE PRŮZKUMU

Cílem práce je zjistit, jaké aktivizační programy nabízí svým klientům domovy pro seniory a dále jakých pokroků klienti díky těmto programům dosáhli.

#### Dílčí cíle:

- I. Zjistit, jaké aktivizační programy jsou klientům nabízeny.
- II. Zjistit, jaké aktivizační programy jsou nejvíce využívány.
- III. Zjistit, jaká je motivace seniorů k navštěvování aktivizačních programů.
- IV. Zjistit, jaký je podle aktivizačních pracovníků přínos pro klienty v rámci aktivizačních programů.

### 5.2 PRŮZKUMNÉ OTÁZKY

Dotazník byl sestaven z dvanácti průzkumných otázek. Byl určen pro aktivizační pracovníky několika různých domovů pro seniory. Dotazník se skládal z těchto otázek:

- I. Kolik uživatelů bydlí ve vašem domově pro seniory?
- II. Jak často vaši klienti navštěvují aktivizační programy?
- III. Jaké aktivizační služby svým klientům nabízíte?
- IV. Podle čeho pro své klienty vybíráte aktivity?
- V. Jaké aktivity jsou neoblíbenější?
- VI. Existovaly některé aktivity, které jste zrušily z důvodu nezájmu klientů?
- VII. Jakými způsoby motivujete své klienty k navštěvování aktivit?

- VIII. Co si myslíte, že je pro vaše klienty v rámci aktivizačních programů nejdůležitější?
- IX. Proč podle vás klienti navštěvují aktivizační programy? Mohou být motivací k návštěvě např. jejich zájmy?
- X. Vidíte na svých klientech pokroky, kterých dosáhli díky navštěvování aktivizačních služeb?
- XI. Setkali jste se s klientem, který se stranil kolektivu, nicméně po navštěvování aktivizačních programů se začal více zajímat o své okolí, o ostatní klienty atd.?
- XII. Pokud jste nějaké pokroky zaregistrovali, můžete uvést, které jsou nejčastější?

### **5.3 METODIKA A SBĚR DAT**

K získání potřebných údajů byla použita metoda kvantitativního výzkumu, konkrétně pak byl použit dotazník. Otázky byly formulovány písemně, přičemž dotazník umožňoval volné odpovědi.

Před zhotovením dotazníku byly stanoveny čtyři dílčí cíle. Ke každému dílčímu cíli se vztahují tři otázky z předkládaného dotazníku. Ten byl určen pro aktivizační pracovníky sledovaných domovů pro seniory. Sběr údajů probíhal od 10. 4. 2018 do 27. 4. 2018. Dotazník byl po telefonické domluvě se sociálními pracovníky daného domova rozeslán na e-mailové adresy a následně předán aktivizačním pracovníkům k vyplnění. Po vyplnění byl odeslán zpět k vypracování průzkumné části.

### **5.4 ETICKÝ ASPEKT ŠETŘENÍ**

Při průzkumném šetření byly dodrženy etické zásady. Odeslání dotazníku nejprve předcházela slovní domluva po telefonu s daným zařízením ohledně toho, zda jim může být dotazník poslán k vyplnění. Jen v jednom ze zařízení pracovníci nesouhlasili, a to z důvodu pracovní zaneprázdněnosti. Všechna ostatní oslovená zařízení s touto prosbou souhlasila. Samozřejmostí je, že zařízení byla upozorněna na to, že odpovědi, které by byly pracovníkům z nějakého důvodu nepříjemné, nemusejí být zodpovězeny. Domovy

pro seniory byly také seznámeny s tím, že veškeré získané informace poslouží ke zpracování průzkumné části této práce. Součástí upozornění byla též informace týkající se toho, že odpovědi citované v této práci mohou být mírně poupraveny, aby byl jasný jejich kontext.

## **5.5 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO SOUBORU**

Průzkum pro tuto bakalářskou práci probíhal v Plzeňském kraji. Osloveno bylo deset zařízení, z toho se jich zúčastnilo sedm. Byla to tato zařízení:

- Senior residence Terasy
- Domov klidného stáří v Žinkovech
- SeneCura SeniorCentrum Plzeň
- Domov pro seniory Vlčice
- Domov Černovice
- Domov pro seniory Klatovy
- Domov Harmonie Mirošov

Dotazník byl určen aktivizačním pracovníkům, přičemž se ukázalo, že ve všech oslovených domovech pracuje na této pozici žena. Jak již bylo zmíněno, bylo osloveno deset zařízení. Při domluvě po telefonu došlo jen k jednomu odmítnutí, a to z důvodu pracovního vytížení. Ze stejného důvodu další dvě zařízení dotazník nestihla odeslat zpět v požadovaném časovém termínu.

### **5.5.1 MEDAILONKY ZKOUMANÝCH ZAŘÍZENÍ**

#### **Senior residence Terasy**

Senior residence Terasy je moderní, soukromý domov pro seniory, který se nachází na území města Plzně. Tento domov je velmi moderní. Je bezbariérový, klienti se tedy bez problémů mohou dostat dovnitř i ven, a to i ti z nich, kteří jsou upoutáni na invalidní vozík, nebo na lůžko. V tomto zařízení mají i výtah, který je pro tyto případ speciálně přizpůsobený.

Senior residence Terasy disponuje vlastní kuchyní, ve které svým klientům připravuje několikrát denně pestrou stravu, vždy upravenou podle jejich potřeb. Dalšími přednostmi tohoto zařízení jsou např. koupelna s vanou pro vozíčkáře, sprchový kout pro klienty, kteří jsou upoutaní na lůžko, nebo klubovny, ve kterých probíhají aktivizační, zájmové a terapeutické činnosti.

Toto zařízení může nabídnout ubytování až pro 52 klientů. Většinou jsou ubytovaní ve dvoulůžkových pokojích s předsíní, které disponují vlastním také sociálním zařízením. Dále zařízení nabízí čtyři pokoje pro jednotlivce, ale ty jsou poskytovány převážně imobilním klientům. Ve všech pokojích klienti využívají nadstandardní polohovací lůžka.

#### **Co Senior residence Terasy nabízí svým klientům:**

- praktického lékaře,
- upotřebení vlastních věcí. Klienti mohou mít i své elektrospotřebiče, musejí být ale v dobrém technickém stavu (zařízení nepožaduje po klientech zaplacení spotřeby energie),
- celodenní stravování (za to, že je jídlo správně vyvážené, odpovídá nutriční terapeut),
- posezení a procházky na území vlastní zahrady,
- aktivizaci klientů,
- společenský a kulturní program, včetně organizování výletů i mimo zařízení,
- návštěvy a pořádání rodinných oslav.

#### **Cílem Senior residence Terasy je:**

*„Vytvořit pro naše obyvatele takové prostředí a podmínky, aby prožili plnohodnotný život důstojně a spokojeně, a aby se v našem domově cítili skutečně jako doma.“*  
(Residence Terasy.cz, online, cit. 2018-04-27).

#### **Domov klidného stáří v Žinkovech**

Domov klidného stáří v Žinkovech je zřizován Plzeňským krajem. Jedná se o pobytovou službu, která je určena pro klienty ve věku od 65 let. Jedná se o seniory, kteří už z nějakého důvodu nemohou žít samostatně ve svém vlastním bytě či domě.



Domov pro seniory v Žinkovech svým klientům nabízí nejen ubytovací a stravovací služby, ale také aktivizaci a pomoc při upevnování vztahů se svojí rodinou a blízkými. Domov pro seniory nabízí ubytování pro 107 klientů, kteří jsou rozmístěni ve 4 pavilonech.

#### **Co domov Klidného stáří v Žinkovech nabízí svým klientům?**

- hodnotný život,
- schopnost samostatného pohybu a soběstačnosti,
- soukromí,
- udržení kontaktu se společností,
- individuální přístup,
- respektování práv a lidské důstojnosti,
- pocit bezpečí klientů,
- adaptaci klienta na nové prostředí.

#### **Posláním tohoto zařízení je:**

Poskytovat čtyřicetihodinovou službu určenou klientům, kteří se z důvodu zhoršení svého zdravotního stavu už sami o sebe nedokážou plnohodnotně postarat. Pracovníci samozřejmě podporují klienty v jejich soběstačnosti, ale také v kontaktu se širší společností. (*dkszinkovy.cz*, online, cit. 2018-04-27).

#### **SeneCura SeniorCentrum Plzeň**

SeneCura SeniorCentrum se nachází na území města Plzně. Toto zařízení je moderní a zcela nové, jeho stavba byla dokončena v roce 2016.

Tento domov pro seniory může pojmout až 42 klientů. Ti jsou ubytováni ve dvojlůžkových pokojích, ve kterých se nachází hygienické zařízení, vždy společné pro dva pokoje. Dále je klientům pětkrát denně podáváno jídlo, přičemž si vždy mohou vybrat ze dvou variant.

Výhoda tohoto domova je jeho bezbariérovost, a v neposlední řadě také zahrada, která slouží klientům pro aktivní i pasivní formu odpočinku.

#### **Co SeneCura SeniorCentrum nabízí svým klientům?**

- aktivizační programy,
- pomoc při zvládnutí hygieny a dalších potřeb,
- sociálně terapeutickou činnost,

- zajištění lékařské péče ve vlastní ordinaci,
- sociální poradenství,
- kontakt se sociálním prostředím,
- kadeřnické a pedikérské služby.

Tento domov je určen pro osoby starší 55 let, nebo věku, ve kterém dosáhly starobního důchodu. I v tomto domově bydlí klienti, kteří se z důvodu zhoršení jejich zdravotního stavu o sebe nemohou postarat sami.

**Posláním tohoto domova je:**

„*Život pokračuje s námi.*“ Tento domov podporuje klienty v co největší samostatnosti a soběstačnosti. Také je pro tamní zaměstnance podstatné, aby byl klientům zachován důstojný život (*plzen.senecura.cz*, online, cit. 2018-04-27).

**Domov pro seniory Vlčice**

Domov pro seniory Vlčice se nachází v obci Blovice. V tomto zařízení může být ubytováno až 58 uživatelů. Pokoje jsou převážně jednolůžkové, některé jsou i dvojlůžkové, ty jsou ale poskytovány hlavně manželským párům. Samozřejmostí jsou vlastní hygienická zařízení a moderní vybavení pokojů. Zajímavostí je, že až na devět pokojů jsou všechny vybaveny vlastním kuchyňským koutem, i když zařízení svým klientům poskytuje stravování z vlastní kuchyně.

**Co domov pro seniory Vlčice nabízí svým klientům?**

- odbornou lékařskou péči,
- pomoc při zvládnutí péče o vlastní osobu,
- sociálně terapeutickou činnost,
- kontakt se společenským prostředím,
- pomoc při uplatňování klientových práv,
- pomoc při vyřizování klientových záležitostí.

Tento domov pro seniory je určen osobám, které se o sebe z důvodu zhoršení zdravotního nebo sociálního stavu už nemohou postarat. Potřebují pomoc při zvládnání běžných úkonů.

**Posláním tohoto zařízení je:**

Domov pro seniory Vlčice chce svým klientům poskytovat kvalitní sociální služby. Pro zaměstnance je důležité plnit potřeby klientů, zaměřují se však také na aktivizaci a na přispění k soběstačnosti jednotlivých seniorů (*domov-vlcice.cz*, online, cit. 2018-04-27).

### **Domov pro seniory Černovice**

Domov pro seniory Černovice se nachází v klidném prostředí, které přímo vybízí k procházkám, během kterých mohou klienti rehabilitovat. Na pozemku domova se nachází i velká zahrada, kterou klienti využívají jak k procházkám, tak k posezení na čerstvém vzduchu.

I pro toto zařízení je samozřejmostí moderně vybavené ubytování s vlastním sociálním zařízením. Ubytování může nabídnout až 70 klientům. Jednou týdně zařízení navštěvuje praktický lékař. Problém není, ani pokud je nutné nějaké speciální vyšetření u odborného lékaře. I v tomto zařízení jsou klienti na prvním místě.

Zařízení je určeno pro klienty, kteří mají věk minimálně 55 let a potřebují pomoc jiné osoby.

#### ***Posláním tohoto zařízení je:***

Co nejvíce pomoci klientům, aby mohli prožívat co možná nejběžnější způsob života. Zaměstnanci chtějí klientům umožnit klidné a důstojné stáří (*cssdomazlice.cz*, online, cit. 2018-04-27).

### **Domov pro seniory Klatovy**

Domov pro seniory v Klatovech spadá pod Městský ústav sociálních služeb sídlící v tamtéž městě. Jeho historie spadá až do roku 1998. Domov pro seniory nabízí ubytování pro 126 klientů. Ti bydlí většinou samostatně, ale jsou zde i dvojlůžkové pokoje. Pokoje jsou moderně vybavené.

Do tohoto zařízení jsou přijímáni senioři, kteří dosáhli alespoň 60 let, nebo je jejich zdravotní stav natolik nepříznivý, že se o sebe nedokážou sami postarat. Stravování je poskytováno čtyřikrát denně, přičemž strava vždy odpovídá klientovým individuálním potřebám. Domov může nabídnout běžnou stravu, odlehčenou, ale i diabetickou.

#### **Domov pro seniory v Klatovech svým klientům nabízí:**

- pomoc při osobní hygieně,

- fyzioterapeuta,
- odbornou lékařskou pomoc,
- sociálně terapeutickou pomoc,
- aktivizaci,
- společenský život,
- kadeřnické a pedikérské služby,
- duchovní služby.

Tento domov pro seniory má velmi zajímavý projekt, který se jmenuje *Mezigenerační projekt*. Tento druh činnosti vznikl již v roce 2004 a trvá do dnešní doby. Domov spolupracuje s mateřskou školkou v Lubech, přičemž cílem je propojit různé věkové a generační skupiny. Všichni si z tohoto setkávání odnáší nové sociální vazby, ale také pozměněné sociální citění. V rámci těchto setkání se děti a senioři společně zabývají různými aktivitami, ze kterých si odnáší spoustu společných zážitků.

**Posláním tohoto zařízení je:**

Jako většina těchto zařízení, i v tomto domově v první řadě chtějí, aby u nich klienti prožili klidný a spokojený život, který bude plnohodnotně naplněn. Dále chtějí klientům poskytnout kvalitní náhradní domov (*klatovynet.cz*, online, cit. 2018-04-27).

**Domov Harmonie Mirošov**

Zřizovatelem tohoto domova je Plzeňský kraj. Toto zařízení se skládá ze dvou domovů, a to z *domova pro seniory* a *domova se zvláštním režimem*. Domov pro seniory může nabídnout ubytování až pro 207 klientů. Domov pro seniory se dále dělí ještě na několik pavilónů, ve kterých klienti bydlí buď jednotlivě, nebo ve dvoulůžkových pokojích. Několik pokojů je zařízeno i pro manželské páry. Každý pokoj je vybaven vlastním sociálním zařízením. Některé mají balkony a bezbariérový přístup – rozdělovány jsou podle potřeb daného klienta.

**Domov Harmonie svým klientům nabízí:**

- stravování podle diet,
- praní prádla a jeho opravu,
- odbornou podporu a péči v oblasti sociální a ošetrovatelské,
- rehabilitace,
- zachování a rozvoj soběstačnosti,

- zachování individuality každého klienta,
- různé formy aktivizace.

Pobytové služby jsou poskytovány klientům, kteří mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, nebo z důvodu jejich zdravotního stavu. Ubytování mohou být klienti od 65 let a více.

***Posláním tohoto zařízení je:***

Jak už zde bylo uvedeno, poskytují pobytové služby klientům, kteří mají sníženou soběstačnost a potřebují dennodenní pomoc nebo péči. Snaží se o to, aby klienti svůj život žili aktivně, proto nabízejí několik aktivizačních programů. Dále dbají na to, aby byla zachována lidská práva a svobody každého jedince (*dhmirosov.cz*, online, cit. 2018-04-27).

## **5.6 VÝSLEDKY PRŮZKUMNÉHO ŠETŘENÍ**

Otázky do průzkumného šetření se týkaly aktivizace seniorů. Cílem tohoto šetření bylo zjistit, jaké aktivizační služby jsou seniorům v domovech nabízeny, a které z nich jsou nejvíce využívány.

### **5.6.1 KOLIK UŽIVATELŮ BYDLÍ VE VAŠEM DOMOVĚ PRO SENIORY?**

První otázka směřovala ke zjištění, kolik uživatelů bydlí v daném domově pro seniory. Je naprosto logické, že každý zkoumaný domov pro seniory disponuje jinou kapacitou. Aktivizační pracovníci ve zkoumaných zařízeních uváděli různé množství klientů, ke snadnému vyhodnocení otázky proto byla stanovena dvě kritéria, konkrétně: domovy pro seniory do sta klientů a domovy pro seniory nad 100 klientů. Zahrnutí přitom byli jen aktuálně ubytovaní klienti. Pro představu je uveden procentuální nástin množství klientů umístěných ve zkoumaných zařízeních:

- Domovy pro seniory do 100 klientů: **28,5%**
- Domovy pro seniory nad 100 klientů: **71,5 %**

Ve většině domovů, které byly vybrány do průzkumu, bydlí nad 100 obyvatel. Nejméně zjištěných klientů bylo 52, nejvíce pak 200.

### **5.6.2 JAK ČASTO VAŠI KLIENTI NAVŠTĚVUJÍ AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY?**

V rámci druhé otázky bylo zjišťováno, jak často klienti navštěvují aktivity, které jim domovy pro seniory nabízí. Většina aktivizačních pracovníků se shodla na tom, že klienti aktivity navštěvují denně. Jen jedno zařízení uvedlo, že navštěvování aktivit mají klienti nepravidelné, konkrétně dvakrát až čtyřikrát týdně. Můžeme se tedy domnívat, že klienti jsou se strukturou, s nabídkou a s vedením těchto aktivit velmi spokojeni.

1. *„Klienti si aktivity vybírají dle svých zájmů, ale i dle své nálady. Každý den jsou aktivity klientům nabízeny, je na nich, jak se rozhodnou.“* (SeneCura SeniorCentrum Plzeň, 2018).

2. *„Aktivizační činnosti v našem zařízení probíhají dvakrát denně, klienti mají možnost si vybrat, zpravidla se účastní obojího.“* (Domov pro seniory Vlčice, 2018).

Na uvedených odpovědích můžeme vysledovat, že aktivizační pracovníci klienty do aktivit nenutí. Jak uvádí ve svých odpovědích, je jen na klientovy, zda se aktivit zúčastní, nebo nikoliv. Možná právě proto slaví aktivizační techniky takový úspěch.

### **5.6.3 JAKÉ AKTIVIZAČNÍ SLUŽBY SVÝM KLIENTŮM NABÍZÍTE?**

Třetí otázka průzkumné části měla za úkol zjistit, jaké aktivizační služby jsou klientům nabízeny. Už předem se předpokládalo, že poskytovaných aktivizačních služeb bude velmi mnoho. Pokud má klient více možností, jak trávit svůj volný čas, je to jen dobře, protože si může zvolit to, co mu nejvíce vyhovuje. Nezapývá se jen jednou technikou, ale v rámci několika aktivit může rozvíjet své znalosti a dovednost. Dále může navazovat nové kontakty se svými spolubydlícími.

1. *„Nabízíme společné kondiční cvičení, muzikoterapie, vaření + pečení, společné čtení, ruční dílnu, keramiku, procvičování paměti, felinoterapii, sportovní disciplíny upravené pro seniory, společné vycházky, besedy a koncerty, zahradničení a individuální aktivity na pokojích klientů – imobilních.“* (Domov pro seniory Vlčice, 2018).

2. „*Je zde k dispozici ergoterapie, arteterapie, canisterapie, animoterapie (máme vlastní terapeutická morčata), reminiscence, procházky + výlety, pohybové aktivity.*“ (SeneCura SeniorCentrum Plzeň, 2018).

3. *“Muzikoterapii, vzpomínky, rukodělnou dílnu, sborový zpěv, čtení na pokračování, vaření-pečení, výtvarné aktivity, trénink paměti, keramika”*(Domov klidného stáří Žinkovy, 2018).

Nejčastěji objevené odpovědi byly tyto: ergoterapie, pohybová cvičení, muzikoterapie. Mezi hodně čtené odpovědi patřily i procházky, které velmi často probíhají v okolí domovů, nebo i v jejich zahradách, pokud ji tedy mají domovy k dispozici.

Velmi pozitivní je to, že v rámci aktivizačních služeb se myslí i na imobilní klienty, kteří se jich mohou zúčastnit v rámci individuálních terapií (na pokoji). Opět se tu potvrzuje, že je důležité myslet na všechny klienty, protože každý z nich má právo na veškeré služby, které domov pro seniory nabízí. Je pozitivní, že dotazované domovy pro seniory si to nejen uvědomují, ale také na to dbají. Jak někteří aktivizační pracovníci uvedli, myslí v domovech také na to, aby nabídka aktivizačních služeb „ (...) *podpořila rozvoj klientovy sebedůvěry, aby došlo k podpoření smyslu života a osobních schopností a nadání.*“ (Domov Terasy, 2018).

#### **5.6.4 PODLE ČEHO PRO SVÉ KLIENTY VYBÍRÁTE AKTIVITY?**

Čtvrtá otázka měla zjistit, podle jakých měřítek domovy volí aktivity pro klienty. Jak už zde bylo několikrát uvedeno, je důležité, aby personál daného zařízení zajímal v první řadě klient, a to, jaké má zájmy (nebo, jaké zájmy měl v minulosti). Pokud budou pracovníci vědět, co nového by si chtěl klient vyzkoušet, čemu by se chtěl nadále věnovat atp., budou lépe schopní rozhodovat se, jaké aktivity jsou pro domov nejvhodnější.

Z odpovědí bylo zjištěno, že všechna zařízení dbají na to, jaké jsou zájmy seniorů, ale také na to, jaký je jejich aktuální zdravotní stav. Lze tedy tvrdit, že odpověď na tuto otázku byla ve všech případech stejná. V rámci této otázky tedy nastala 100 % shoda odpovědí.

1. „Vybíráme podle druhu aktivity, a podle zájmu klientů a jejich chuti zapojit se.“ (SeneCura SeniorCentrum Plzeň, 2018).

2. „Volíme podle zájmů klientů a jejich přání, s ohledem na jejich fyzický a psychický stav.“ (Domov Terasy, 2018).

3. „Podle jejich zájmů, koníčků, ale také nálady.“ (Domov Harmonie Mirošov, 2018).

Některá zařízení také uvedla, že jsou pro ně tyto informace natolik důležité, že se o ně zajímají ještě předtím, než přijmout seniora do svého zařízení: „Již před přijetím do zařízení zjišťujeme zájmy a koníčky klienta.“ (Domov pro seniory Vlčice, 2018).

### **5.6.5 JAKÉ AKTIVITY JSOU NEJOBLÍBENĚJŠÍ?**

Cílem páté otázky bylo zjistit, jaké aktivity senioři nejčastěji vyhledávají. Mezi nejčtenější odpovědi na tuto otázku patřily zejména muzikoterapie, skupinová cvičení a rukodělná činnost.

1. „Procházky a výlety, vaření, skupinové cvičení, dámský klub (společenské aktivity).“ (SeneCura SeniorCentrum Plzeň, 2018).

2. „Cvičení, muzikoterapie, canisterapie, Cesta kolem světa“ (Domov Harmonie Mirošov, 2018).

3. „Společenské hry, paměťová cvičení, antistresové omalovánky, zpívání, cvičení, koncerty a promítání filmů – ve velkém kolektivu. Individuálně je nejvíce žádaná arteterapie, malování.“ (Domov Terasy, 2018).

I když zde nejsou uvedeny všechny odpovědi ze všech zkoumaných zařízení, můžeme si udělat obrázek o tom, že klienti, kteří navštěvují aktivizační služby, chtějí být v kolektivu, chtějí si společně povídat, vyjadřovat si vzájemně své pocity a mít společné zážitky. Proto spíše vyhledávají skupinové aktivity. V rámci těchto aktivit mohou rozvíjet komunikační schopnosti a být ve společnosti dalších seniorů, kteří mají stejné zájmy. Vzájemně se mohou podporovat.



### **5.6.6 EXISTOVALY NĚKTERÉ AKTIVITY, KTERÉ JSTE ZRUŠILY Z DŮVODU NEZÁJMU KLIENTŮ?**

U této otázky se jednotlivá zařízení neshodují. Některé domovy na ni dokonce vůbec neodpověděly. Shodují se však na tom, že pokud vychází ze zájmů klientů a aktivity jim přizpůsobují, nemusejí je pak rušit.

1. *„Ne, naopak přidáváme podle zájmu klientů.“* (Domov pro seniory Vlčice, 2018).

2. *„Po několika letech jsme zrušili pečení, výuku angličtiny a práci na PC. V průběhu zvýšení průměrného věku obyvatel domova jsme uzpůsobily schopnostem rukodělné činnosti, aby nedošlo k demotivaci.“* (Domov Terasy, 2018).

Některá zařízení se shodují také na tom, že aktivity často úplně nezruší, ale pouze pozmění jen jejich formu tak, aby byly pro seniory přístupnější. V momentě, kdy terapii přizpůsobí potřebám klientů, zaznamenají opětovné navýšení zájmu o ni.

3. *„Upravili jsme čtenářský klub – probíhá individuální čtení na pokojích.“* (Domov klidného stáří Žinkovy, 2018).

4. *„Arteterapie se u nás změnila ze skupinové na individuální.“* (Domov Harmonie Mirošov, 2018).

### **5.6.7 JAKÝMI ZPŮSOBY MOTIVUJETE SVÉ KLIENTY K NAVŠTĚVOVÁNÍ AKTIVIT?**

V rámci sedmé otázky mělo být zjištěno, jak zařízení motivují své klienty k tomu, aby navštěvovaly nabízené aktivizační služby. V průzkumném šetření bylo vyzkoumáno, že domovy se v tomto bodě opět shodují. Největší motivací pro seniory je podle všeho fakt, že mohou být pro někoho nápomocní. Inspiruje je, a těší, když sami vidí, že jejich práce má smysl, a že může ještě někomu pomoc, nebo ho třeba jen potěšit.

1. *„Klienti mají mít pocit, že jsou užiteční. Vždy děláme aktivity tak, aby měly jasný cíl a smysl. Např. výrobky – prodejní jarmark. Cukrářské výrobky – oslavy, vernisáže, zvěřinové hody.“* (SeneCura SeniorCentrum Plzeň, 2018).

2. „Snažíme se vytvářet aktivity smysluplné, nedegradující a zábavnou formou, aktivně podporujeme sebevědomí klientů a snažíme se v každém jednotlivě hledat osobní talent a nadání, které následně rozvíjíme a podporujeme všemi možnými způsoby.“ (Domov Terasy, 2018).

Zařízení se také shodují na tom, že motivací pro klienty je dost často i osobní pozvání, během kterého dojde k vysvětlení dané aktivity – pracovník vyloží, co má aktivita za cíl, a co se v rámci společného setkávání bude dít.

3. „V našem případě funguje osobní ústní nabídka s popisem dané aktivity, následuje nabídka formou rozhlasového vysílání a plakáty.“ (Domov pro seniory Klatovy, 2018).

Zaměstnanci také velmi často dodávají, že už jen ukázka dané aktivity většinou rozhodne o tom, zda ji začnou senioři pravidelně navštěvovat, nebo nikoliv.

#### **5.6.8 CO SI MYSLÍTE, ŽE JE PRO VAŠE KLIENTY V RÁMCI AKTIVIZAČNÍCH PROGRAMŮ NEJDŮLEŽITĚJŠÍ?**

V rámci této otázky se zjišťovalo, co vede klienty k navštěvování aktivizačních programů. Dalo by se říci, že tato otázka souvisí s otázkou předchozí, proto jsou odpovědi velmi podobné. Mnoho aktivizačních pracovníků se shoduje na tom, že to, co je pro klienty nejdůležitější, je pocit, že někam patří, že někoho zajímají jejich potřeby, a v neposlední řadě i to, že každému je věnována individuální péče. Díky aktivizačním programům se rozvíjí sociální vztahy a přátelství.

1. „Důležitá je účast, zapojení se do činnosti a chodu domova, podpora soběstačnosti a sebeobsluhy.“ (Domov pro seniory Vlčice, 2018).

2. „Jsou to pro ně společenské události, během kterých dochází k udržení sociálních kontaktů v přirozeném prostředí, k tréninku a rozvoji kognitivních funkcí a zároveň k adaptaci a integraci v komunitě.“ (Domov Harmonie Mirošov, 2018).

3. „Účast, zapojení se do činností a chodu domova, podpora soběstačnosti a sebeobsluhy“ (Domov klidného stáří v Žinkovech, 2018).

### **5.6.9 PROČ PODLE VÁS KLIENTI NAVŠTĚVUJÍ AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY? MOHOU BÝT MOTIVACÍ K NAVŠTĚVĚ NAPŘ. JEJICH ZÁJMY?**

V rámci deváté otázky bylo potvrzeno, že klienti chtějí svůj volný čas trávit aktivně, a plnohodnotně ho zaplnit. Důvodem k navštěvování aktivit tedy nejsou jen klientovy zájmy, ale také společné trávení času s ostatními klienty domova. Opět se zde potvrzuje, že většina klientů má stále potřebu být v sociálním kontaktu se svým okolím. Zajímají se o dění ve svém okolí a nejdůležitější pro ně je, že si o tom mohou popovídat s lidmi ze své věkové skupiny, nebo s lidmi, od kterých pociťují zájem.

Některá zařízení uvedla, že s touto otázkou souhlasí, tedy že souzní s tím, že jednou z hlavních motivací jsou zájmy klientů. Další domovy udaly ještě jiné důvody, které jejich klienty vedou k navštěvování aktivizačních programů.

1. *„Kráčí si aktivitami volný čas a mají radost z výsledného produktu (např. výrobky při arteterapii).“* (SeneCura SeniorCentrum Plzeň, 2018).

2. *„Určitě jsou jejich zájmy v popředí, ale také jsou důležité sociální vztahy a udržení stability v komunitě, případně i úroveň jejich komunikačních schopností.“* (Domov Harmonie Mirošov, 2018).

3. *„Účast, zapojení se do činností a chodu domova, podporu soběstačnosti a sebeobsluhy.“* (Domov klidného stáří v Žinkovech, 2018).

### **5.6.10 VIDÍTE NA SVÝCH KLIENTECH POKROKY, KTERÝCH DOSÁHLI DÍKY NAVŠTĚVOVÁNÍ AKTIVIZAČNÍCH SLUŽEB?**

V rámci desáté otázky bylo zjištěno, že všechna zařízení se na 100% shodla v tom, že rozhodně lze pokroky na klientech sledovat. Pracovníci žádného ze zkoumaných zařízení neuvodili, že by pokroky na svých klientech neviděli. Je tedy patrné, že aktivizační programy nejsou zbytečné, ale že jsou pro klienty vhodné a nápomocné.

1. *„Určitě, pokroky jsou viditelné.“* (Domov Harmonie Mirošov, 2018).

2. „U některých se snažíme aktuální stav udržet co nejdéle je to možné, u konkrétních klientů nastal pozitivní obrat ve chvíli, kdy se začali věnovat činnosti, kterou jsme jim z našeho pozorování doporučili a jejich schopnosti rozvíjeli, individuálně se jim věnovali a směřovali tento proces ke konstruktivním výsledkům.“ (Domov Terasy, 2018).

Na poslední odpovědi pracovníka lze dobře ukázat, že zájem o klienty je velmi důležitý. Aktivizační pracovníci mohou seniory nasměrovat k vhodnější aktivizační technice, která jim toho bude moci hodně poskytnout.

#### **5.6.11 SETKALI JSTE SE S KLIENTEM, KTERÝ SE STRANIL KOLEKTIVU, NICMÉNĚ PO NAVŠTĚVOVÁNÍ AKTIVIZAČNÍCH PROGRAMŮ SE ZAČAL VÍCE ZAJÍMAT O SVÉ OKOLÍ, O OSTATNÍ KLIENTY ATD.?**

Je nutné si uvědomit, že je důležité klienta do ničeho nenutit, a to ani v případě, kdy si pracovník myslí, že by mu daný aktivizační program mohl v jeho stavu pomoci. Každý klient má individuální osobnost, nikdo jiný, než on proto nemá právo rozhodovat o tom, jaké služby bude vykonávat, nebo nikoliv. Je jen na něm, záleží, jak se on sám rozhodne. Oslovená zařízení tyto zkušenosti potvrzují.

1. „Ano, určitě má smysl najít pro klienta, který to takto má, individuální způsob, cestu jak se zapojit, nebo najít konkrétní druh aktivity, který ho bude naplňovat.“ (Domov Harmonie Mirošov, 2018).

2. „Ano, děje se to velmi často – právě díky vhodně vybraným aktivitám se klienti snáze zapojí do kolektivu.“ (SeneCura SeniorCentrum Plzeň, 2018).

To, že klienti začnou navštěvovat aktivity, jim může pomoci. Pozitivně na ně může působit už jen podpora, kterou získají v dané skupině. To, že je klient za něco pochválen, se zdá jako malý krok, může však vést k úspěšnému cíli, např. k pozvednutí seniorova sebevědomí.

V průzkumu se objevilo i zajímavé zjištění, které neodpovídalo předpokladům. Jedno ze zařízení totiž uvedlo tuto odpověď: „Ano, ale jsou to výjimečné případy.“ (Domov klidného stáří v Žinkovech, 2018). Je možné se domnívat, že na dotazník

odpovídal aktivizační pracovník, který zatím nemá dlouhodobé pracovní zkušenosti, nebo jen neměl štěstí setkat se s takovým úspěchem u některého z klientů. Existuje i možnost, že terapie nejsou správně vedené, proto nemají takový úspěch, jako v jiných zařízených. Stejně tak je ale možné, že tento fakt ovlivnil nějaký další, nedoložitelný jev, např. nepříznivý vliv prostředí na zdraví jedinců apod.

#### **5.6.12 POKUD JSTE NĚJAKÉ POKROKY ZAREGISTROVALI, MŮŽETE UVÉST, KTERÉ JSOU NEJČASTĚJŠÍ?**

V dvanácté, a zároveň v závěrečné otázce průzkumu bylo zjišťováno, jaké nejčastější pokroky byly u seniorů zaregistrovány. Většina pracovníků se shodovala na tom, že se velmi zlepšila jejich komunikace, a to jak s ostatními klienty, tak zároveň i s personálem daného zařízení. Pokrok je i to, že klienti vyhledávají další aktivity, které by ještě mohli navštěvovat. Díky aktivizačním činnostem se zlepšil několika klientům i pocit sebedůvěry, sounáležitosti a podpory. Někteří aktivizační pracovníci uvedli i několik pozitivních příběhů ze své praxe.

*1. „Nejčastější je zvýšení zájmu a sebedůvěry, např. u jedné klientky, která ráda psala různé texty a poezii v soukromí, jsme tuto schopnost podporovali zvýšeným zájmem a snahou odbourat strach, že její práce za nic nestojí. Kruček po kručku jsme jí dávali prostor její výtvary prezentovat v malé, a postupně větší skupině, dále projevila zájem o různé formy soutěží a nyní chystáme její vlastní sbírku poezie společně s texty další klientky, která o to v průběhu času také projevila zájem, když viděla progres u první paní.“ (Domov Terasy, 2018).*

*2. „Jedna z našich klientek se shlédla v malování a různých formách umělecké tvorby. Začala s nedůvěrou v sebe sama navštěvovat dopolední výtvarný ateliér, nikdy předtím se výtvarné činnosti nevěnovala. V průběhu půl roku si sama začala volit barvy, míchat je, vytvářet samostatné náměty a obrazy a zhruba za měsíc bude mít v centru Plzně vernisáž. Nyní si více věří a má ze své každodenní činnosti větší radost a na aktivity se velmi těší.“ (Domov Terasy, 2018).*

Na těchto dvou uvedených příkladech je vidět, že je velmi důležité dodat seniorům sebedůvěru. Podporovat je v tom, co jim jde, a co je naplňuje. Dokázat jim, že jejich

práce nemusí dělat radost jen jim samotným, ale že může udělat radost i někomu dalšímu.

3. „*Nejprve jsme musely klienta přesvědčovat, po pár návštěvách se ale začal na aktivity sám těšit a pravidelně je navštěvovat.*“ (Domov Černovice, 2018).

Je zcela jasné, že klient nesmí být do ničeho nucen, lze ho ale nějakým způsobem přesvědčit, že by danou aktivitu mohl zkusit. Důležité přitom je zdůraznit, že pokud se mu terapie nakonec nebude líbit, vůbec ničemu to nevadí. Jak je vidět na výše zmíněném případu, už jen to, že klient si aktivitu vlastnoručně vyzkouší a zalíbí se mu, může zcela změnit jeho přístup k ní. Odměnou mu pak posléze je např. zlepšení jeho psychického či fyzického stavu.

## **5.7 ZHODNOCENÍ PRŮZKUMU**

Ve zkoumaných domovech pro seniory v Plzeňském kraji je aktivizační činnost na velmi dobré úrovni. Zařízení nabízejí svým klientům mnoho možností, jak smysluplně naplnit jejich volný čas. Bylo zjištěno, že klienti v domovech pro seniory navštěvují aktivity prakticky denně, přičemž hlavní zastoupení mají aktivity skupinového rázu. Je tedy vidět, že klienti nechtějí trávit svůj čas sami, ale dávají přednost kolektivu. Jak již bylo uvedeno, aktivizačních možností je velké množství. Jako nejvíce využívanou aktivitu můžeme uvést muzikoterapii, dále pohybové aktivity a zpěv. I zde je vidět, že se jedná spíše o skupinové aktivity.

Průzkum potvrdil, že zkoumané domovy pro seniory pořádají aktivity, které jsou zacílené na všechny klienty, tedy i na ty imobilní. Všechna zařízení dbají na to, aby pro klienty vybíraly takové aktivity, které budou náležitě přizpůsobené jejich zdravotnímu a psychickému stavu. Domovy se také zajímají o zájmy svých klientů, které staví na první místo.

Aktivizační pracovníci se shodují na tom, že seniory rozhodně nenutí, aby služby navštěvovaly, pokud o ni sami nejeví zájem. Zároveň ale mezi nimi vládne souznění ohledně toho, že klientům aktivity nejdříve představí. Poté už záleží přímo na jednotlivých seniorech, zda se rozhodnou terapii navštěvovat, nebo nikoliv. Nikdo na ně tedy netlačí.

Důvodů, proč klienti navštěvují aktivizační programy, je hned několik. Většina aktivizačních pracovníků uváděla, že velkou motivací seniorů je především to, že mohou trávit volný čas ve společnosti dalších lidí. Je pro ně totiž důležitá komunikace s okolím. Díky tomu, že aktivizační programy klienti navštěvují, se jim velmi často zlepšuje nejen komunikační schopnost, ale také psychický a zdravotní stav. A to je další z důvodů, proč jsou aktivizační programy provozovány. Jde o to, aby klienti smysluplně trávili svůj čas, což se díky těmto činnostem opravdu děje.

## ZÁVĚR

Předkládaná bakalářská práce se zabývá Možnostmi aktivizačních programů v domovech pro seniory v Plzeňském kraji. Práce byla rozdělena na dvě části, konkrétně na část teoretickou a praktickou. V teoretické části byly vymezeny základní pojmy, které se vážou ke stáří. Velkou kapitolou v této práci představovalo seznámení s aktivizačními programy. V uvedené kapitole byly teoreticky zpracované nejčastěji využívané aktivizační programy, které se konají v domovech pro seniory.

Cílem práce bylo zjistit, jaké aktivizační programy jsou klientům v domovech pro seniory nabízeny. Průzkumné šetření bylo provedeno v sedmi vybraných domovech pro seniory v Plzeňském kraji. Celkem bylo osloveno deset zařízení, ale z důvodu pracovní vytíženosti, se dotazníkového šetření zúčastnilo jen sedm z nich. O každém zúčastněném zařízení byl pro představu sepsán menší medailonek.

Průzkumné šetření probíhalo formou dotazníkového šetření. Dotazník byl předán aktivizačním pracovníkům v domovech pro seniory v Plzeňském kraji, kteří ho posléze vyplňovali na základě svých zkušeností. Po přečtení všech dotazníků vyplynulo, že aktivizační pracovníci, ale i ostatní personál v daných zařízeních, dbají na to, aby se klienti v domovech pro seniory cítili dobře, a aby svůj čas mohli co nejlepším možným způsobem naplnit.

Cíl práce, který byl na počátku vytyčen, byl splněn. Bylo zjištěno, které aktivizační programy jsou klientům v domovech pro seniory nabízeny. Mezi nejoblíbenější aktivity patří podle pracovníků zejména aktivity skupinového charakteru. Zejména pak muzikoterapie, pohybové aktivity a zpěv. Na tomto zjištění můžeme jasně ukázat, že senioři chtějí trávit čas společně. Nechtějí být osamoceni.

Dalším cílem bylo zjistit, jakých pokroků klienti díky aktivizačním programům dosáhli. Zařízení se shodovala, že se zlepšila hlavně jejich schopnost komunikace s okolím. V práci jsou ale uvedeny i některé konkrétní příklady z praxe, na kterých je vidět, že aktivizační programy mají pro seniory rozhodně smysl, protože jim mohou velmi pomoci. Zvyšují jejich sebevědomí, nebo je učí novým věcem.



Téma, které je v práci zpracováváno, je velmi široké. Práce tak otevírá řadu dalších otázek a možností, které by mohly být v budoucnu vyřešeny, např. v magisterské diplomové práci. Jednou z možností je např. rozšíření dotazníku mezi více domovů pro seniory, čímž by došlo k získání mnohem většího množství vypovídajících informací. Práce se zaměřuje na Plzeňský kraj obecně, v případě vyššího počtu zapojených domovů pro seniory by nicméně bylo možné odlišit od sebe jednotlivé okresy atp.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### Seznam použitých českých zdrojů:

DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.

GALAJDOVÁ, L., GALAJDOVÁ, Z. *Canisterapie: pes lékařem lidské duše*. 1. vyd. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-879-1.

HOLMEROVÁ, I., JURÁŠKOVÁ, B., ZIKMUNDOVÁ, K. a kol. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 3. př. vyd. Praha: EV public relations, 2007. ISBN 978-80-254-0179-8.

HOLZEROVÁ, J., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.

JANIŠ, K., SKOPALOVÁ, J. *Volný čas seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5535-9.

KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. *Základy muzikoterapie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2846-9.

MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory: v pobytových sociálních zařízeních*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3148-3.

MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, 2009. ISBN 978-210-5029-7.

PREISS, M., KŘIVOHLAVÝ, J. *Trénování paměti a poznávacích schopností*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2738-7.

PŘIBYL, H. *Lidské potřeby ve stáří*. 1. vyd. Praha: Maxdorf, s.r.o., 2015. ISBN 978-80-7345-437-1.

RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-828-8.

SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. 1.vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3850-5.

SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika*. 2. vyd. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-271-9426-1.

SUCHÁ, J., JINDROVÁ, I., HÁTLOVÁ, B. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0335-3.

ŠICKOVÁ – FABRICI, J. *Základy arteterapie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-616-0.

TOŠNEROVÁ, M. *Ageismus: Průvodce stereotypy a mýty a stáří*. 1. vyd. Praha: Ambulance pro poruchy paměti, 2002. ISBN 80-238-9506-0.

VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2170-5.

ZÁKON č. 108/2006 Sb. o sociálních službách

### **Seznam použitých internetových zdrojů:**

Animoterapie.cz. *Dělení animoterapie podle typu zvířete*. [online]. © 2009 [cit. 2018-03-02]. Dostupné z: <http://www.animoterapie.cz/deleni-typ-zvirete.htm>.

Canisterapie.cz. [online]. © 2018 [cit. 2018-04-27]. Dostupné z: <http://www.canisterapie.cz/cz/>.

Domov Černovice. [online]. © 2015 [cit. 2018-04-27]. Dostupné z: <http://www.cssdomazlice.cz/index.php/domov-pro-seniory-ernovice/o-nas>.

Domov Harmonie: centrum sociálních služeb Mirošov. [online]. © 2018 [cit. 2018-04-27]. Dostupné z: <http://www.dhmirosov.cz/Domov-Pro-Seniory.aspx>.

Domov pro seniory Elišky Purkyňové: Aktivizace. [online] © 2009 [cit. 2018-03-02]. Dostupné z: <https://www.dsepurkynove.cz/aktivizace.html>.

Domov pro seniory Vlčice. [online]. © 2018 [cit. 2018-04-27]. Dostupné z: <http://www.domov-vcice.cz/>.

Duhovacesta.cz. *Duhová cesta* [online]. © 2018 [cit. 2018-03-02]. Dostupné z: <http://www.duhovacesta.cz/ZOOTERAPIE.html>.

Ergopoint.cz *Co je to vlastně ta ergoterapie*. [online]. [cit. 2018-03-02]. Dostupné na: <http://www.ergopoint.cz/co-je-ergoterapie.html>.

JIROUTOVÁ, P. *Aktivizační činnosti pro seniory v Rychnově nad Kněžnou* [online]. České Budějovice, 2013. [cit. 2018-03-15]. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta. Vedoucí bakalářské práce: Lenka Mařhová. Dostupné z: [https://theses.cz/id/w9o0c0/bakalka\\_cel.pdf](https://theses.cz/id/w9o0c0/bakalka_cel.pdf).

KRÁTKÁ, P. *Trénink paměti se seniory* [online]. Olomouc, 2011. [cit. 2018-03-17]. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, Katedra psychologie a psychopatologie. Vedoucí diplomové práce: Pavel Škobrtal. Dostupné z: <https://theses.cz/id/jgy1ww/DP.pdf>.

LUPIENSKÁ, N. Prohuman.sk – Ergoterapie v geriatrii. *Sociální služby* [online]. 2012, roč. 14, č. 10. ISSN 1803-7348. Dostupné na: <http://www.prohuman.sk/socialna-praca/ergoterapie-v-geriatrii>.

MARTÍNKOVÁ, J. *Muzikoterapie u seniorů* [online]. České Budějovice, 2007. [cit. 2018-03-15]. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Teologická fakulta, Katedra praktické teologie. Vedoucí bakalářské práce: Lenka Motlová. Dostupné z: [https://theses.cz/id/jhrhnm/downloadPraceContent\\_adipIdno\\_9333](https://theses.cz/id/jhrhnm/downloadPraceContent_adipIdno_9333).

*Městský ústav sociálních služeb Klatovy: Domov pro seniory v Klatovech*. [online]. © 2018 [cit. 2018-04-27]. Dostupné z: <http://www.klatovynet.cz/muss/domovklatovy.asp>.

Reminiscencnicentrum.cz. *Probouzíme vzpomínky* [online]. © 2015 [cit. 2018-03-02]. O reminiscenci. Dostupné z: <http://reminiscencnicentrum.cz/Remini>.

*Senecura: život pokračuje s námi*. [online]. © 2018 [cit. 2018-04-27]. Dostupné z: <http://plzen.senecura.cz/>.

TAŠKOVÁ, J. *Význam trénování paměti u seniorů* [online]. Brno, 2008. [cit. 2018-03-20]. Magisterská diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií. Vedoucí diplomové práce: Zdeňka Dohnalová. Dostupné z: [https://is.muni.cz/th/185225/fss\\_m/Text\\_prace.pdf](https://is.muni.cz/th/185225/fss_m/Text_prace.pdf).

*Terasy Senior Residence*. [online]. © 2012-2017 [cit. 2018-04-27]. Dostupné z: <http://residenceterasy.cz/>.

*Trenovanipameti.cz. Trénování paměti* [online]. © 2018 [cit. 2018-03-02]. Dostupné z: [http://trenovanipameti.cz/index.php?option=com\\_content&view=article&id=2&Itemid=103&lang=cz](http://trenovanipameti.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=2&Itemid=103&lang=cz).

*Vemeste.cz. Seniori a pohybová aktivita*. [online]. [cit. 2018-03-02]. Dostupné z: <http://www.vemeste.cz/2011/05/seniori-a-pohybova-aktivita/>.

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora: Kateřina Selementová, DiS.**

**Obor: Speciální pedagogika – vychovatelství**

**Forma studia: kombinované studium**

**Název práce: Možnosti aktivizace seniorů v domovech pro seniory v Plzeňském kraji**

**Rok: 2018**

**Počet stran textu bez příloh: 49**

**Celkový počet stran příloh: 0**

**Počet titulů českých použitých zdrojů: 18**

**Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0**

**Počet internetových zdrojů: 19**

**Vedoucí práce: Mgr. Ivana Vrátníková**