

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

**BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM**

2021-2023

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Iveta Mauleová**

**Aktivizační činnosti pro podporu zdravého stárnutí v  
domově pro seniory v okrese Praha**

Praha 2023

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Jan Josl, Ph.D.

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

**BACHELOR COMBINED PART TIME STUDIES**

2021-2023

**BACHELOR THESIS**

**Iveta Mauleová**

**Activation activities to promote healthy ageing in a home  
for the elderly in the Prague district**

Prague 2023

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

Mgr. Jan Josl, Ph.D.

### **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 5. 3. 2023

Iveta Mauleová .....

## **Poděkování**

Děkuji Mgr. Janu Joslovi Ph.D., vedoucímu mé bakalářské práce za odborné vedení, cenné připomínky a rady.

**Motto:**

„Ať už jsme ve svých životech dokázali najít vlastní cíl, tak nakonec, zapomeneme i na něj.“ (Autorka)

## **Anotace**

Cílem bakalářské práce je zjistit a popsat aktivizační činnosti pro podporu zdravého stárnutí v domovech pro seniory. Teoretická část práce obsahuje kapitoly stárnutí a stáří, domovy pro seniory, aktivizační činnosti a popisuje jednotlivé fenomény a jevy a vysvětluje proč jsou důležité. Při teoretické části výzkumu byla využita dostupná odborná literatura, články, sborníky a výzkumy odborníků, které jsou v kontextu s bakalářskou prací.

Praktická část obsahuje teoretické vymezení použitých metod a jejich aplikace v kvalitativním výzkumu bakalářské práce. Cílem výzkumného šetření bylo získat metodou polostrukturovaných rozhovorů potřebné informace od respondentů a zjistit, jak klienti hodnotí volnočasovou nabídku aktivit v souvislosti s osobním nastavením. Při výzkumu byla dále použita autobiografie respondentů a metoda pozorování při polostrukturovaných rozhovorech.

## **Klíčová slova**

Aktivizační metody, domov pro seniory, kvalitativní výzkum, rozhovor, seniři, sociální práce, stárnutí, stáří

## **Annotation**

The aim of the bachelor thesis is to identify and describe activation activities to promote healthy ageing in homes for the elderly. The theoretical part of the thesis contains chapters on ageing and old age, homes for the elderly, activation activities and describes the different phenomena and phenomena and explains why they are important. In the theoretical part of the research, the available literature, articles, proceedings and research by experts were used in the context of the bachelor thesis.

The practical part contains the theoretical definition of the methods used and their application in the qualitative research of the bachelor thesis. The aim of the research investigation was to obtain the necessary information from the respondents using the method of semi-structured interviews and to find out how clients evaluate the leisure activities offer in relation to their personal settings. The research also used the respondents' autobiographies and the observation method of semi-structured interviews.

## **Keywords**

Activation methods, aging, home for the elderly, interview, old age, qualitative research, seniors, social work

<b>ÚVOD.....</b>	<b>10</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>12</b>
<b>1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ.....</b>	<b>12</b>
1.1 Dělení stáří.....	15
1.2 Změny ve stáří .....	15
1.2.1 Změny biologické, psychologické a sociální .....	16
1.3 Koncept aktivního stárnutí .....	19
1.4 Celoživotní učení .....	22
<b>2 DOMOVY PRO SENIORY .....</b>	<b>25</b>
2.1 Individuální přístup a plánování .....	27
2.2 Příspěvek na péči .....	28
2.3 Ochrana práv klientů.....	29
2.4 Autonomie seniorů.....	30
<b>3 AKTIVIZAČNÍ ČINNOSTI .....</b>	<b>34</b>
3.1 Výzkumná zjištění .....	39
3.2 Vybrané jednotlivé přístupy.....	41
3.2.1 Muzikoterapie .....	41
3.2.2 Arteterapie.....	42
3.2.3 Terapeutické vaření.....	43
3.2.4 Kognitivní trénink .....	43
3.2.5 Smyslová aktivizace.....	44
3.2.6 Virtuální realita .....	44
<b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>46</b>
<b>4 CÍLE VÝZKUMU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....</b>	<b>46</b>
4.1 Výběr výzkumné strategie .....	46
4.2 Výzkumná metoda a technika sběru dat .....	48
4.2.1 Kvalitativní výzkum.....	48
4.2.2 Autobiografie .....	49
4.2.3 Pozorování .....	50
4.2.4 Rozhovor, Interview.....	50
4.3 Etické zásady výzkumníka.....	52



4.4	Charakteristika základního souboru a výběr vzorku.....	53
<b>5</b>	<b>INTERPRETACE ZÍSKANÝCH DAT .....</b>	<b>54</b>
5.1	Zpracování získaných dat .....	54
5.2	Diskuse.....	63
5.2.1	Respondentka č. 1 .....	63
5.2.2	Respondentka č. 2 .....	63
5.2.3	Respondent č. 3 .....	64
5.2.4	Respondentka č. 4 .....	64
5.2.5	Respondentka č. 5 .....	65
<b>6</b>	<b>ZPRACOVÁNÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU .....</b>	<b>66</b>
6.1	Výtvarné aktivity .....	67
6.2	Ergoterapeutické činnosti .....	67
6.3	Tvořivá dílna.....	68
6.4	Společenské akce .....	68
6.5	Ostatní .....	69
6.6	Výsledná zjištění .....	69
6.7	Doporučení pro praxi .....	70
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>71</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....</b>	<b>73</b>
	<b>SEZNAM ZKRATEK .....</b>	<b>78</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ .....</b>	<b>79</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>84</b>

## ÚVOD

Vzhledem ke skutečnosti, že stárnutí populace je charakteristickým rysem každé společnosti a kdy je nejvyšší míra zastoupení počtu obyvatel nad 65 let. Nárůst počtu seniorů, prodlužování průměrné délky života a s tím související fakt, že přibývá lidí ve velmi vysokém věku i počet lidí s Alzheimerovou chorobou a demencí. Česká alzheimerovská společnost predikovala k roku 2021, 161 tisíc lidí s demencí. S narůstajícím věkem je výskyt těchto onemocnění výrazně vyšší, a to u osob starších 85 let.

ČSÚ uvádí, že kolem roku 1940 bude zastoupení běžných seniorů v populaci více jak 2,75 milionu což bude tvořit téměř čtvrtinu české populace. Ačkoliv budoucí stav českých seniorů bude podstatně lepší, je zřejmé, že snížená míra soběstačnosti seniorů je neodmyslitelnou myšlenkou sociální práce. Proto je zde tolik potřebná nutnost aktivit v domovech pro seniory a nejen tam. Důležitá ovšem není jen v rámci pobytových sociálních služeb, ale v rámci celé cílové skupiny oboru sociální práce. Rychlé stárnutí populace tak přináší nové a nové přístupy, které zohledňují potřeby seniorů a reagují na ně právě v kontextu zdravého a aktivního stárnutí v souvislosti se zachováním jejich autonomie a důstojnosti.

Motivací při sepsání této bakalářské práce byla práce odborníků, kteří se této problematice věnují. Jsou to např. O. Matoušek, H. Haškovcová, D. Sýkorová, L. Čeledová, Z. Kalvach, V. Holczerová, I. Holmerová, M. Petrová Kafková, J. Ondrušová a B. Krahulcová a další. V souvislosti s pojmem gerontologie jsou uskutečňovány výzkumy např. ve spolupráci a výměny zkušeností mezi studenty, pracovníky Univerzity Palackého v Olomouci a institucemi veřejné správy a aplikační sféry v oblasti psychoterapie, arteterapie, dramaterapie, muzikoterapie a tanečně pohybové terapie nebo projekt Senioři ve společnosti, strategie zachování osobní autonomie.

Myšlenka bakalářské práce tak pochází z oblasti gerontologie. Cílem bakalářské práce, která je rozdělena na část teoretickou a část praktickou je obsáhnout podstatu sociální práce v pobytových zařízeních, konkrétně v domovech pro seniory.

Teoretická část práce je rozdělena na tři hlavní kapitoly. Stáří a stárnutí, domovy pro seniory a aktivizační činnosti. Cílem první kapitoly je popsat proces stárnutí a stáří, který zahrnuje přípravu na stáří z hlediska celoživotního učení, z hlediska konceptu aktivního

a zdravého stárnutí, stáří z hlediska dělení a jeho charakteristické změny. Cílem druhé kapitoly je popsat domovy pro seniory a vybrané přístupy péče, které jsou v sociální práci využívány. Ve třetí kapitole je cílem popsat jednotlivé metody a techniky, pro udržení kognitivních funkcí vedoucí do určité míry k zachování autonomie či soběstačnosti. I přesto, že je nemožné považovat tyto přístupy za léčebné jsou nezbytnou a potřebnou součástí domovů pro seniory.

V praktické části bakalářské práce je cílem výzkumu zjistit a popsat jak klienti registrovaní u sociální služby Domov pro seniory v okrese Praha, hodnotí nabídku volnočasových aktivit. Pro výzkum byla využita kvalitativní výzkumná strategie a metody pozorování, autobiografie a polostrukturovaného rozhovoru.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

*„Stárnutí je neodvratný, celoživotní proces, na jehož konci je stáří.“ (Ondrušová, Krahulcová, 2019, s. 16)*

Dle Haškovcové (2010) je stárnutí a smrt jedinou spravedlivou jistotou, ale přesto o vlastním stárnutí neuvažujeme do té doby, než se nás začne bezprostředně týkat. Neboť je nám natolik vzdálené, že pokud se nám stáří nezprostředkuje nějak jinak, nemáme tendence se o něj zajímat. Možná za to může obecně známý fakt, že stáří nestojí za nic. Tato idea je logickým důsledkem postojů o stáří. Současný ideál mládí, hospodářský konzum, nebo hédonismus lidské osobnosti.

Celý průběh našeho života, je sled neustále se měnících činností našeho těla, během kterého se kompletně vymění celá tělesná substance. Mohou za to kmenové buňky, které se mohou téměř neomezeně a beze ztráty dělit. Schopnost regenerace kmenových buněk, je známa již z řeckého mýtu o Prométheovi kdy Zeus, bůh nebe, jej nechal přikovat ke skále kam každý den přilétával orel, aby se živil jeho játry. (Gruss, 2009, s. 9)

V dnešní době, se ale člověk nespokojuje s odpověďmi v rovině mýtu, nýbrž při svém hledání odpovědí na své otázky, používá racionální přístupy. S každou velkou otázkou, vyvstává sled dalších nekončících otázek, neboť se nám otevírá horizont našeho poznání, vědění, a tak stále dychtíme po dalších a dalších informacích. (Jankovský, 2018, s. 17)

K pochopení stáří je nezbytná sociologie, která se zabývá životními fázemi a skupinami populace, které jsou součástí těchto životních fází. V každé fázi dochází k určité proměně, např. pro seniora se čas ve stáří zkracuje, vše je pocitově krátké. Senior vnímá časoprostor mnohem rozlehleji a není tak příliš vzdáleno od vnímání dítěte. (Sak, Kolesárová, 2012, s. 15-22)

*„Generace seniorů byla největším generačním objektem i subjektem změn sociálních podmínek a životního stylu, včetně hodnot a sociálních norem za celá staletí, subjektem zásadních změn společnosti a hlavním subjektem zlaté éry české kultury v šedesátých letech.“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 10)*

Pro nás, kdo jsme se narodili v 90. letech minulého století, jsou některé věci samozřejmostí. To, co nás momentálně obklopuje, za jakých okolností tyto věci vznikaly pravděpodobně vůbec nejsme schopni pochopit jakými změnami, si procházeli naši rodiče a prarodiče. Během jejich života, se vyměnili dvě zásadní totalitní strany, které přinášeli do společnosti spoustu změn, omezení a restrikcí. Oba režimy přinášely strach o své bytí, jedno v souvislosti s vlastním názorem a druhý s válkou. Všeobecně za to, režimy byly kruté a nenabízeli ani desetinu toho, co můžeme dělat dnes. Nemůžeme se tedy divit, že dnešním seniorům, stačí k životu tak málo a že jsou schopni „si vystačit“ s prakticky ničím.

V dnešní době, která se souběžně může popisovat jako moderní či postmoderní, industriální či postindustriální, kapitalistická či pozdně kapitalistická nebo jako riziková společnost, se stále rozděluje podle disponovatelného, nerovnoměrně rozloženého majetku. Sociální nerovnost členů společnosti, je tak v neustálém rozporu s hodnotovým přístupem nebo rovných šancí ke společenským zdrojům, kterých se ona moderní doba chtěla odlišit od předchozích stavovských režimů. (Šmausová, 2004, s. 15-16)

Je tedy prakticky nemožné, dostat se z oné pozice sociálního vyloučení, špatného sociálního statusu, či role. Ona startovní pozice, je sice chápána v kontextu vlastního výkonu, ale přístup na některé pozice, není vždy pro všechny dostupný.

Člověk, je obklopen neustále se měnícími sociálními souvislostmi, které ovlivňují jeho osobnost prostřednictvím prostředí, lidí, skupin, kultury, politických poměrů, povoláním nebo zaměstnáním. (Stárek, 2022, s. 37)

Za hlavní prvek sociálního aspektu české společnosti považujeme názory, postoje, hodnoty a umělecké artefakty, které utvářejí většinu české identity. Hodnota a význam stáří je tak výpovědí české společnosti, definuje ji. Můžeme tak říct, že pozice stáří je v českém sociálním vnímání zakódována a jejímž konstruktem je pozice stáří. Vše je v pohybu, reflexe na stáří a stáří samotné se v sociálním pohledu mění. (Sak, Kolesárová, 2012, s. 160)

Je patrné, že za biologický rytmus života považujeme dva základní body a těmi jsou zrození a smrt. Život rozdělujeme na několik stádií. Období stáří můžeme také definovat především jako dosažená moudrost a integrita. Na současné stáří dnešní společnost pohlíží jako na to, co již vyšlo z kurzu, co již není na špičce trendu, nedosahujíc takových estetických krás, fyzických nebo pracovních výkonů. To, co je však zjevné, dnešní senior má největší zásobu životních zkušeností, které má potřebu sdílet s okolím. A proto, je pro společnost cenný, z hlediska společenského ducha. Je tím, který předává znalosti, zkušenosti, dovednosti, jako člověk znalý společenského dění. Starý člověk, vnímá čas mnohem pomaleji než člověk mladý. Dle Saka a Kolesárové (2005) u seniora vyvstávají definice typu vyvrcholení života a životní fáze. Duchovní zrání. Tradiční moudrost. Moudrost, však není součástí každého stáří, ale je odměnou autentického života, který zahrnuje komplex intelektu, mravnosti, citu a jednání.

Nakonečný (2011, s. 689) naopak popisuje „*moudrost stáří*“ jako fikci, neboť jen málo lidí, si zanechá mentální čilost či tvořivost.

V každé společnosti vždy žili staří lidé, ale pakliže byl jejich počet po celá staletí malý, v posledních šedesáti letech jejich počet trvale a dramaticky roste. Lidé žijí déle a odborníci tak uvádějí tzv. inflaci stáří. To je důvod, proč bychom měli vytvořit prostor pro realizaci individuálních cílů zdravých seniorů a zajistit pro ně síť kvalitních služeb. Avšak nezbytným předpokladem pro tento argument, je celospolečenská informovanost problematiky stáří. Tím pádem, se tak stáří dotýká všech lidí ve společnosti. Dle definice WHO je starý člověk tehdy, kdy: „*se poškození fyzických či psychických sil stává manifestní při srovnání s předešlými životními obdobími.*“ (Haškovcová, 2010, s. 19-20)

Stáří tak můžeme označit za proměnlivý stav, který se může měnit dle momentálního stavu organismu a nemusí tak být definováno jen věkem.

Negativní představa o stáří není pro společnost dobrá neboť senioři jsou nositeli společenského ducha a tento fakt tak plní funkci jistoty a uklidňuje právě na základě oněch zkušeností.

## 1.1 Dělení stáří

Dle Ondrušové (2019) se vymezuje lidský věk podle různých hledisek. Dělí jej na kalendářní věk, biologický věk, funkční stav, sociální stáří, třetí a čtvrtý věk a postproduktivní věk. Kalendářní stáří je podle Světové zdravotnické organizace (WHO) periodizováno takto:

- 1) „60–74 let rané stáří.
- 2) 75–89 vlastní stáří.
- 3) 90 a více let období dlouhověkosti.

Vzhledem k demografickému vývoji a zlepšování funkčního stavu seniorů je v současnosti za počátek stáří považován věk:

- 1) 65–74 let, mladí seniori.
- 2) 75–84 let, staří seniori.
- 3) 85 a více let velmi staří seniori.“

(Ondrušová, Krahulcová, 2019, s. 18)

Dle Saka a Kolesárové (2005) je senior ten, který završil životní fázi ve společnosti. Seniorský věk dělí na „*rané stáří, pravé stáří a kmetství*.“ (Sak, Kolesárová, 2005, s. 21) Matoušek (2005) charakterizuje starého člověka dovršením 65 let. Je to věk, který je spojován se sociálním statutem seniora. Je považován za neaktivního a neproduktivního. Předpokládány jsou i zdravotní charakteristiky spojené se ztrátou funkčních schopností, multimorbiditou a postupnou ztrátou soběstačnosti.

## 1.2 Změny ve stáří

„*Stáří a dětství jsou od sebe nejvíce vzdálené, a přesto mají k sobě blízko. Stáří i dětství, jsou ohraničené nebytím, dítě přichází z nebytí, starý člověk do něho odchází.*“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 12-13)

„*Obecně můžeme říct, že z hlediska společenského je člověk starý, když je za takového pokládán ostatními členy společnosti.*“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 203)

V úvahách o stáří, které sebou přináší řadu změn, můžeme pozorovat stádium vývojových etap. U gerontologie toto stádium označujeme, jako období osamělosti, a proto, hlavním a důležitým ukazatelem je rodina. Pokud rodina chybí, nahrazuje ji institucionální péče. Procesem smíření, můžeme dosáhnout nalezené jistoty a sebeuspokojení. Sebepojetí je tudíž klasifikováno na minulé role a kompetence. K nabídnutí smyslu života, můžeme zařadit aktivizační činnosti, kterými jsou například zahradničení, práce v kuchyni, společné „čaje o páté“, tvořivé činnosti, hudební, pohybové a výtvarné aktivity, kulturní aktivity, mezigenerační aktivity, duchovní setkávání s farářem či kaplanem aj. Zpomalení ztráty kognitivních schopností a motorických dovedností seniorů nás stimuluje být, trpělivým a empatickým pracovníkem, který nesmí zapomenout na křehkost duše seniora.

Dle Benešové (2014) je stárnutí velmi individuální a nelze jej definovat. Nelze vymezit zákonitosti stáří. Stáří je spojováno i s množstvím sociálních změn, například odchod dětí, odchod ze stálého zaměstnání a další změny sociálních rolí. Novější a mladší generace stárnou, v lepším zdravotním stavu a kondici. Jako každý věk i stáří má svá specifika. Všeobecně je však chápáno spíše negativně a s obavami. Mohou za to problémy, které seniorský věk přináší. Jedná se například o ztrátu samostatnosti, snížení mentálních funkcí a snížení kontaktu s okolím. Adaptace na toto období, je nedílnou součástí lidské psychiky a pomáhá člověku zvládat nelehké situace. Ta je závislá na osobnosti člověka, ale také na nabytých zkušenostech a životní filozofii. Příprava na stáří je dlouhodobý proces, který by měl vznikat nějakou dobu, před jeho dosažením. V dnešní moderní době lze předcházet a minimalizovat některé negativní vlivy, které ovlivňují tento proces. Konkrétně se jedná o prevenci s cílem podpořit co nejdéle nezávislost seniorů v rodinném prostředí a odstraňovat pokles kvality jejich života.

### **1.2.1 Změny biologické, psychologické a sociální**

Pod pojmem stárnutí popisuje 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 smrti. Biologické projevy stárnutí jsou nápadné. Je snížena odolnost vůči infekcím, zvyšuje se sklon k nádorovým onemocněním, zpomaluje



se hojení ran, ztrácí se pružnost vaziva. Je přitom zřejmé, že proces stárnutí je u každého druhu geneticky zakódován a že také pro každý druh existuje určité maximální hranice délky života. U člověka bývá za tuto hranici nejčastěji pokládán věk sto dvacet pět let. (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 202)

Vyztřelá stáří má své typické estetické změny, které se však vyskytují pozvolna. Lidem nad 75 let ubývá fyzických a psychických sil. Stáří se podepisuje ve tváři, v gestech a v chůzi. Vlasy šedivějí, mužům řádnou. Na tváři žen přibývá vrásek, kůže pigmentuje. Svalstvo ochabuje, jeho pružnost klesá. Pohyby se zpomalují, postava se nachyluje a zmenšuje. Často se proto říká, že starý člověk roste do země. Nejen tělo ale i smysly stárnou. Čich je ustálený bez proměn ale chuť bývá oslabená, respektive, rozeznávání chutí bývá oslabeno. U hmatu narůstá vyšší práh citlivosti. Psychické změny jsou taktéž běžnou změnou stárnocího procesu. Charakteristické jsou například povahové změny, které zahrnují umíněnost, přecitlivělost, vztahovačnost, nedůvěru k ostatním a zdětinštění. (Nakonečný, 2011, s. 688). Vnímání se zpomaluje, může za to zhoršování zraku a sluchu, která se obecně nazývá nedoslýchavost a s tím i souvisí obtížnější orientace v běžném životě. (Haškovcová 2010, s. 31)

Stáří a stárnutí sebou přináší spoustu involučních změn. Odvíjejí se nejen od biologického modelu, ale i psychického a sociálního. V dnešní době o tom můžeme hovořit jako o bio-psycho-sociálním modelu. Někteří autoři k němu přidávají i tzv. spirituální model. Stárnutí nelze zastavit, ani neprobíhá u každého stejně. To znamená, že se projevuje v různé podobě. Typická je polymorbidita, tedy výskyt několika onemocnění současně. Ve stáří se mohou také vyskytovat duševní poruchy. Mezi nejčastější duševní poruchy řadíme demenci a depresi. Demence je typická třemi základními skupinami symptomů, poruchami chování, narušením kognitivních funkcí a běžných denních činností. Deprese je u nás stále podceňovanou a přehlíženou poruchou. Dochází i k emočním změnám, může se objevovat nedůvěřivost, sugestibilita, nízká sebedůvěra apod. S vyšším věkem narůstá tedy i počet rizikových faktorů, které mohou vést k poruchám chování. (Ptáčková, Ptáček, 2021, s. 18-22)

Podobný výčet duševních poruch přidaný o dva symptomy, kterými je delirium a drogová závislost, vydal časopis Sociální služby v článku: „*Duševní poruchy ve stáří s důrazem na potřebu sociální interakce z roku 2020.*“ kdy uvádí že: “*Ve stáří se*

*nejčastěji setkáváme s poruchami spánku, poruchami paměti, depresí, úzkostí, hypochondrií a patologickou vztahovačností. Ke zjednodušení orientace v klasifikaci duševních nemocí ve stáří, může sloužit mnemotechnická pomůcka, tzv. 4 D: demence, deprese, delirium, drogové závislosti.“* (Sociální služby, 2020, s. 26–28)

Dle autorů Ptáčkové a Ptáčka (2021) kteří uvádějí, že stárnutí neprobíhá u každého stejně. Stárek (2022) podobně upozorňuje na důležitý fakt, že demence, nemá přímou souvislost se stárnutím. Ondrušová (2019) považuje stárnutí za multifaktoriální jev, na kterém se podílí genetická výbava jedince, jeho životní styl a faktory zevního prostředí. Můžeme tak říct, že proces stárnutí, lze do jisté míry ovlivnit. Charakteristickým rysem je degenerace jednotlivých orgánových systémů, snížená adaptabilita, pomalejší psychomotorické tempo a proměna ve všech rovinách jedince. Jde o rovinu biologickou, psychickou, sociální a spirituální. (Ondrušová, Krahulcová, 2019, s. 16)

Být seniorem je sociální status, který má i negativní obraz určené role. Nezřídko dochází i k sociálnímu vyloučení. Nakonečný (2011) popsal jednotlivé typy reakcí na stáří:

- 1) *„Konstruktivnost (potěšení ze života a srdečné vztahy s lidmi).*
- 2) *Závislost (spoléhání se na ostatní v rámci opory a odpovědnosti).*
- 3) *Obranný postoj (nedostatečná sebekritičnost).*
- 4) *Nepřátelství (svalování viny na ostatní, agresivní a podezřavý).*
- 5) *Sebenávist (nešťastní ve svých životech, manželstvích, úspěších).“*

(Nakonečný, 2011, s. 689)

Prožívání stárnutí je tedy zcela individuální a závisí na osobnosti jedince, na jeho povahových rysech, životních zkušenostech a přístupu v průběhu života. Je to tedy výsledek celého předchozího vývoje a zároveň schopnost adekvátně reagovat na změny, které stáří přináší. V přístupu k seniorovi je potřeba zohlednit jeho životní styl, osobní přání a respektovat právo volby a osobní svobodu. (Čeledová a kol., 2016, s. 109)

To, že lidské tělo stárne a spěje ke svému konci, zde nemusíme nijak zdůvodňovat. Ovšem proces stárnutí, z hlediska významných aspektů, totiž z biologického, sociologického a psychologického upřesnit chceme. Z biologického hlediska jde o

přibývající onemocnění, ztrátu smyslových orgánů, dochází k úbytku svalové hmoty a váhy, které vedou k pomalejší lokomoci těla, zmenšování postavy. Z hlediska sociologického se jedná o odchod do penze, osamostatnění dětí, které již mají své rodiny, úmrtí partnera či blízkých. Postupně se svět zužuje na stereotypní činnosti v domově pro seniory, jako je denní režim stravy či dopomoc při osobní hygieně z čehož vyplývá riziko sociální izolace. Čas tak získává novou dimenzi, je ho pocitově méně a klesá zájem o jiné aktivity. Z hlediska psychologického se člověk stává více pasivním k nabízeným činnostem, ztrácí zájem a aktivity a o kontakt s okolním světem, přibývá poruch chování a emocí, snižuje se míra osobní autonomie.

### 1.3 Koncept aktivního stárnutí

Pokud chceme porozumět procesu zdravého stárnutí, je třeba si uvědomovat, že stáří je tělesný, psychický, sociální a duchovní jev, který se vyznačuje variabilitou mezi funkcemi a osobami, s vysokou mírou biografické individuality a že stáří obsahuje procesy, které se mění ve své genetické, společenské a psychologické podstatě. (Gruss, 2009, s. 11)

Světová zdravotnická organizace (WHO) používá Koncept aktivního stárnutí, který reaguje na realitu stárnutí populace. I další autoři uvádějí podobné koncepty. Holmerová (2013) pro něj využívá název Koncept zdravého stárnutí, nebo úspěšné stárnutí, americký lékař, gerontolog a psychiatr Robert Butler (1927–2010), který je známý svojí prací o sociálních potřebách a právech seniorů, svým výzkumem, zdravého stárnutí a demence, používá termín Produktivní stárnutí, Kafková (2014) používá pojem Aktivní stárnutí, avšak výstižnější termín, než je onen výraz aktivní stárnutí, bychom hledali jen těžko. Strategie aktivního stárnutí je zaměřená z hlediska jednotlivce, skupiny. Je významnou součástí studií, sociálních politik a konkrétních programů. WHO definuje aktivní stárnutí jako:

*„Proces zajištění optimálních příležitostí pro zdraví, účast na životě společnosti a bezpečí s cílem zajistit co nejlepší kvalitu života během stárnutí.“* (Ondrušová, Krahulcová, 2019, s. 53-54)

Český statistický úřad (ČSÚ) uvádí, že k roku 2020 bude zastoupení seniorů v České republice téměř 28 % seniorů, což je téměř třetina obyvatelstva. Odhaduje se, že v roce 2050, u nás bude žít asi půl milionu občanů ve věku nad 85 let. Tento nárůst sebou přináší, velké ekonomické důsledky, z čehož vyplývá, že senioři se stávají pro společnost ekonomickou zátěží. Avšak, obecně dobrou zprávou je fakt, že senioři ve věku 75-80 let, jsou v průměru zdravější a aktivnější. (Český statistický úřad, 2022, online, 2023-01-08)

Národní akční plán taktéž uvádí jako současnou demografickou situaci, stárnutí populace. Příčinou je přesun poválečných ročníků do penze, korelující s prodlužováním střední délky života a s nízkou porodností. Dle demografické statistiky odhaduje ČSÚ v roce 2030, nad hranicí 65 let odhadem 2,4 mil., obyvatel, což je přes 22 % z celkové populace. (MPSV, Strategie sociálního zabezpečení, 2021–2030, online, 2023-01-08)

Haškovcová (2010) na to navazuje myšlenkou o Metuzalémovi, který se dle pověsti dožil 969 let. Proto se používá v hovoru i vyjádření „*starý jako Metuzalém*“. Na světě se nám prostě líbí a nechceme jej předčasně opustit. Podle odborníků má člověk jako biologický druh 120-130 let. Tato hranice, je nám ale dána a je přímo závislá na genetické výbavě jedince. I když bychom si přáli žít dlouho, tušíme, že i smrt má svá pozitiva. Velmi vysoký věk není příjemný. Prof. MUDr. Josef Thomayer (1853-1927), lékař, profesor vnitřního lékařství, jeden ze zakladatelů české lékařské vědy, napsal:

*„Pokud je věk ten výjimečný, jest osud starých lidí asi vždy stejný. Známosti a přátelství uzavírá člověk zpravidla v mládí. Přátelství mezi lidmi teprve v pokročilém věku uzavřené jest vzácné. Kdo déle žije, ztrácí přitele za přítelem. Jsem v sedmé desítce životní, a když se po svých přátelích a dobrých známých rozhlížím, vidím, že dvě třetiny odpočívají v hrobě a mezi nimi i lidé, jejichž ztráta se mě přetěžce dotkla. Jak teprve se má člověk a málo kdy má dobře. Zbývají mu jen vzpomínky na lepší časy.“*

(Haškovcová, 2010, s. 26-27)

Koncept aktivního stárnutí, je nejčastěji používán v kontextu zapojení seniorů na trh práce či s celoživotním vzděláváním. Avšak pojem aktivní stárnutí neodkazuje pouze na fyzickou aktivitu, ale k zajištění možnosti být součástí dění ve společnosti ve všech fázích života. Zahnuje respektování práva starších lidí na rovné příležitosti, účast na veřejných

rozhodování, nezávislost, důstojnost, seberealizaci a možnost získat odbornou ošetrující péči. Nejde jen o koncept pro společnost, ale pro seniory samotné. Je důležité, aby měl starší člověk smysluplné činnosti, která vedou k seberealizaci a sebeaktualizaci, neboť právě nesoběstačný senior je nejvíce rizikový. (Špatenková, Smékalová, 2015 s. 11-13)

Nakonečný (2011) zmiňuje model aktivního stáří jako možný způsob zpomalení procesu stárnutí. Dle Bártové (2019) hovoříme o konceptu aktivního stárnutí ve chvíli, kdy aktivní životní styl pozitivně působí na hodnoty jako je, osobní autonomie, lepší zdraví, životní spokojenost a kvalita života obecně.

Kafková (2013) pojem Aktivní stárnutí spojuje s aktivitou a zdravím. Vyvrací ideu prvního diskurzu o správném způsobu stárnutí, odkazuje k jeho sociálním významům a k přípravě na stáří. Vidí v ní smysluplnou strategii jak z ekonomického, tak ze sociálního hlediska. „*Koncept aktivního stárnutí, je tak přínosný pro všechny občany, jakéhokoliv věku, s možností maximalizovat kvalitu života. Nesmí však vyústit ve špatné a dobré stárnutí.*“ (Kafková, 2013, s. 28-31)

Dle Čeledové (2016) podpora zdravého životního stylu musí začít v dětství, neboť rané zkušenosti jsou zásadní pro chování v dospělosti. Proto tedy, investice do vzdělání v mladém věku, pozitivně ovlivňuje zdraví, sociální začlenění a participaci ve starším věku. Stejně tomu je tak i u aktivního a zdravého stárnutí. Dříve vložená investice přináší efektivitu v prostředí školy, zaměstnání a v komunitě.

Ministerstvo práce a sociálních věcí vydává v této souvislosti akční plány týkající se stárnutí. Byl vydán národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období 2013-2017. Na něj navazuje strategie přípravy na stárnutí společnosti pro období 2019-2025. Jedná se o doporučení pro podporu aktivního stárnutí, které jsou: „*Zajištění a ochrana lidských práv starších osob, celoživotní učení, zaměstnávání starších osob a seniorů, dobrovolnictví a mezigenerační spolupráce, kvalitní prostředí pro život seniorů a zdravé stárnutí.*“ (Ondrušová, Krahulcová, 2019, s. 55)

Z výše uvedených informací vyplývá fakt, že koncept zdravého stárnutí, je řešen na makro i mikro úrovni. Jsou předloženy možnosti řešení, které zahrnují prevenci i

intervenci ze strany státu pro společnost, ale i pro občany samotné. I přes fyzické limity, které stáří provádí můžeme hovořit o možnosti vytvářet možnosti v oblasti volného času, kulturního vyžití a způsobu života v kontextu se stářím. (Šmausová, 2011, s. 19). Stále častěji slyšíme pojmy jako investice do budoucnosti v podobě vzdělání, zdravý životní styl nebo zvýhodněné ceny do komunitních center pro seniory.

#### 1.4 Celoživotní učení

Celoživotní učení má pro aktivní stárnutí stěžejní roli. Podporuje udržení pracovních schopností, přispívá k aktivnímu přístupu na společenském dění, zvyšuje zdravotní gramotnost, posiluje mezigenerační solidaritu a celkově zvyšuje kvalitu života. Národní akční plán, definuje celoživotní učení jako: „*Kontinuální proces získávání a rozvoje vědomostí, intelektových schopností a praktických dovedností v průběhu celého života.*“ (MPSV, Strategie sociálního zabezpečení, 2021–2030, online, 2023-01-08)

Vzhledem tomu, že se stále prodlužuje průměrná délka života a dnešní sedmdesátníci jsou tělesně a duševně stejně zdatní jako pětadesátníci před třiceti lety, je dnes možné lépe stáří utvářet, protože se rané stáří stalo přijatelnějším. I přes nedostatky v oblasti učení, kdy je pro starší dospělé tak obtížné rychle se něčemu novému naučit, k silným stránkám patří životní a každodenní zkušenost, protože ty mohou dobře fungovat až do pozdního věku. „*Dobré stáří je výsledkem osobního nasazení a vlastního způsobu života.*“ (Gruss, 2009, s. 12-14)

Jak se tedy na stáří nejlépe připravit, abychom efektivně zacházeli s tím, co ve stáří máme. Jednou formou jsou vzdělávací aktivity, které vedou k posílení a vytváření sociálních vztahů, o péči o vlastní autonomii a o zdraví zachovávající chování. Například v péči o vlastní zdraví, nám jej může přinášet sport. Nicméně, síla osobního postoje ke stárnutí, která nám dodává více optimismu a přání kontrolovat svá jednání je další z oněch na stáří připravujících doporučení. (Gruss, 2012, s. 14-17)

Bártová (2019) uvádí, že k nejrozšířenějším možnostem formálního vzdělávání seniorů řadíme univerzity třetího věku (dále jen U3V). Další možností vzdělávání jsou akademie třetího věku, (dále jen A3V), které jsou alternativou pro seniory, kteří žijí mimo

univerzitní města a nemají ke vzdělávání na U3V ať už je to z hlediska vzdálenosti nebo jiného důvodu, přístup.

Podobně uvádějí ve své publikaci i autorky Špatenková, Smékalová (2015), kdy hlavním cílem edukačních aktivit je příprava na stáří. Další gerontologickou možností vzdělávání jsou programy a kurzy. Mezi oblíbenými jsou například jazykové kurzy, trénování paměti, kurzy bezpečnosti včetně vlastní sebeobrany, výtvarné a rukodělné dílny, práce s fotoaparátem, rozvoj osobnosti, přednášky se zdravotní tematikou, cestopisné besedy nebo počítačové kurzy. (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 28)

Základní myšlenkou iniciátorů U3V bylo vytvořit druhý životní program pro aktivní seniory, kteří se nechtěli spokojit jen se svými koníčky. Zakladatelem byl francouzský prof. Pierre Vellas (1924-2005), který se později stal prezidentem Asociace U3V. Hlavní náplní této univerzity byl medicínský, sociokulturní a sociální element. Bylo to místo, které bylo z důvodu akademické půdy vysoce kladně hodnoceno. Bylo ověřeno, že když senioři studují a aktivně se účastní odborně garantovaných programů, méně si všimají vlastních problémů, lépe je překonávají a méně stůňou. Daný program, jim totiž nedovolí lenivět a myslet na bolesti těla. Vzdělání má vysokou individuální i společenskou hodnotu. Má podobu duševního omlazení, neutěšené dychtivosti a seniorům odkrývá svět s velkou svěžestí. Je zřejmé, že ne každý senior je studijní typ ale pro ty, kterým přináší výše jmenované uspokojení, je studium na U3V prospěšné. Cílem seniorského vzdělávání je smysluplně kultivovat čas stárnoucích dní. Dalšími prospěšnými funkcemi jsou prevence, rehabilitace, posilování a trénování vlastní osobnosti a komunikace s okolím. První U3V vznikla roku 1986 v Olomouci a ve stejném roce i na Karlově Univerzitě v Praze, kde se otevřel obor na tehdejší fakultě všeobecného lékařství. (Haškovcová, 2010, s. 129-130)

Rozdíl mezi A3V a U3V je v tom, že zatímco akademie seniorům život zpříjemňuje a kultivuje volný čas, univerzity vybízejí studenty k vysoké aktivitě a osobní angažovanosti. Proto tedy účastník musí své studium na akademii doplnit samostudiem, písemnými pracemi a ukončit závěrečnými zkouškami. Není to ale tak, že by akademie byla o něco méně hodnotného než univerzita, jen je určena a oslovuje jinou skupinu seniorů. Pro někoho to může být zážitek, který nabízí akademie a pro jiného naopak univerzita, které vybízí k lepším výsledkům. (Haškovcová, 2010, s. 136)

Rádi bychom upozornili na důležitost univerzit, akademií, nebo volnočasových organizací. Vzhledem k tomu, že tyto instituce zvyšují všeobecný status vzdělanosti společnosti mají velký přínos pro uživatele samotné. Podporují přirozený zájem o sebe a své potřeby, o společnost a její celkové dění v souvislosti s vlastní iniciativou. Prodlužují chuť účastnit se aktivit mimo svoje bydliště a aktivně se zapojovat na veřejných akcích.



## 2 DOMOVY PRO SENIORY

Odborná literatura a naši čeští autoři jako je Dvořáčková, Malíková, Gulová, Krahulcová a Ondrušová, uvádí spektrum stejných principů v péči o seniory v pobytových službách. Podobně i Haškovcová, která výstižně hodnotí problematiku bydlení a cesty seniorů v závěru života, napříč jednotlivými aspekty ovlivňující přístupy k osobám ve stáří.

Matoušek (2005) charakterizuje domov pro seniory takto: „*Domovy pro seniory představují klasickou formu institucionální péče o seniory nabízející trvalé ubytování a široké spektrum služeb od péče a domácnost klienta, přes nejrůznější programy aktivit až po náročnou ošetrovatelskou i rehabilitační péči o těžce zdravotně postižené seniory a hospicovou péči o umírající.*“ (Matoušek, 2005, s. 179)

Není nasnadě říct, že v těchto zařízeních je sociální práce velice potřebná a nepostradatelná. Je součástí přímé pomoci seniorům, která zahrnuje bydlení, podporu nezávislosti a autonomii obyvatel. (Matoušek, 2005, s. 179)

Dvořáčková (2012) odchod do domovů pro seniory definuje jako: „*fyzický stav, který se zhoršil a soběstačnost staršího člověka se snížila natolik, že již není možné, aby sám setrval ve své původní domácnosti, a pomoc ze strany rodinných příslušníků není dostatečná.*“ A v tom případě přichází na řadu péče institucionální.

Miroslav Erdinger, ředitel Domova odpočinku ve stáří spojuje se sociální prací i etiku sociální práce, která je její nedílnou součástí: „*Sociální péče potřebuje etiku, aby byla skutečnou pomocí bližnímu v nouzi. Aby pomoc nebyla urážlivá, degradující, ale naopak partnerská, aby pomáhala budovat lidskou důstojnost v situaci, kde dochází vlastní síly.*“ (Gulová, 2011, s. 39)

Podobnou definici domovů pro seniory můžeme nalézt u Dvořáčkové, která je definuje tak, že: „*Domovy pro seniory jsou typickým pobytovým zařízením, které poskytují služby osobám, které mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku a jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.*“ (Dvořáčková, 2012, s. 85)

Obecně tedy můžeme říct, že domovy pro seniory řadíme do pobytových služeb a jde o institucionální péči. Senior se rozhodne pro tuto možnost v momentě, kdy se není schopen sám o sebe postarat, a proto tedy volí tuto cestu. Z výše uvedených definic vyplývá fakt, že jde o komplex různých služeb zahrnující ubytovací, stravovací, společenskou a aktivizační službu s cílem poskytnout danému jedinci důstojnou pomoc na této cestě životem. Institucionální péče staví své působení na lidském vztahu, jež je součástí pomáhajících profesí proto je v sociálních službách kladen důraz na etiku, neboť ta vytváří takové podmínky, které jsou nepostradatelné v této profesi. Chrání práva samotných poskytovatelů, zaměstnanců i klientů.

Do pobytových sociálních služeb kromě domovů pro seniory řadíme ještě domovy pro seniory se zvláštním režimem, které poskytují pomoc osobám se sníženou soběstačností z důvodu chronického duševního onemocnění nebo závislosti na návykových látkách a osobám s Alzheimerovou nemocí a ostatními typy demencí a jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby. (Dvořáčková, 2012, s. 85), a dále týdenní stacionáře, chráněné bydlení a odlehčovací služby. (Ondrušová, Krahulcová, 2019, s. 63)

Abychom mohli zařadit obecnou rovinu domovů pro seniory, je třeba doložení v kontextu zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. Dlouho očekávaný zákon, který přišel v platnost v roce 2006, změnil pole působnosti sociální práce téhož roku. Dalším důležitým zdrojem informací o sociální službě je i Registr poskytovatelů sociálních služeb, který je dostupný na stránkách [www.iregistr.cz](http://www.iregistr.cz) a obsahuje základní údaje o poskytovateli sociálních služeb a o vybrané sociální službě. Vymezuje kontaktní údaje, poskytovanou službu, okruh osob, pro které je služba určena, názvu a místě zařízení, kapacitě poskytovaných sociálních služeb, časovém rozsahu, popisu realizace, popisu personálního a zdravotního zajištění, den vzniku instituce, kontaktní údaje jako je telefon, fax, email a web a seznam inspekčních kontrol, který je základním vodítkem při rozhodování, zdali služba splňuje zákonem stanovené požadavky. (Ondrušová, Krahulcová, 2019, s. 61-62)

Neméně důležitou součástí domovů pro seniory jsou i standardy kvality sociálních služeb, které mají zajistit určitou úroveň péče. Některé se ovšem mohou rozcházet ve svém naplnění, a to ze dvou důvodů. První je ten, že standardy kvality nerozlišují

specifické odlišnosti druhů a služeb a za druhé, existují různé názory na pojem kvalita a ty se pak odlišují v celkovém chápání tohoto naplňování. (Malíková, 2011, s. 134)

My, zmiňujeme standardy kvality sociálních služeb jako nezbytnou úroveň péče v domovech pro seniory, která, je poskytována s důrazem na klienta.

Dle Matouška (2005) je nedílnou součástí v domovech pro seniory adaptace na nové prostředí. Adaptace pokračuje po přijetí klienta a je jí proto třeba věnovat pozornost. Není to úkol pro jednotlivce, ale pro celý tým. Sociální pracovník může být osobou, která celý proces koordinuje. Spolu s příchodem vzniká individuální plán péče, jenž pomůže všem zúčastněným, v úspěšném zvládnutí tohoto náročného období. To zahrnuje dostatek informací o prostředí, podporu v navázání přátelských a sousedských vztahů, členství v různých skupinách, připravení jeho prostoru a aby dostal příležitost k preferovaným aktivitám, které mu připadají smysluplné. V tomto procesu může pomoci rodina, přátelé, sousedé z původního bydliště, osobní předměty a jeho vzpomínky. Nový klient musí dostat klíčového pracovníka jenž se mu bude věnovat a který mu bude věnovat maximální pozornost.

## **2.1 Individuální přístup a plánování**

Poskytovatel je v rámci procesu poskytování sociální služby povinen individuálně přistupovat ke každému klientovi, to znamená, že s každým klientem, je uzavřená smlouva, ve které jsou ujednána pravidla poskytování i rozsah služeb. Z toho vyplývá, že ke každému klientovi je třeba přistupovat individuálně, poskytovat mu službu podle plánu, v souladu s jeho cíli a možnostmi. Zároveň je nutné tyto dokumenty uchovávat. Jedná se o individuální záznamy o poskytované sociální službě. Dalším nezbytným krokem je, pravidelné vyhodnocování, zda jsou naplňovány stanovené cíle spolupráce. Každý klient má ze zákona nárok, na přiděleného zaměstnance, v sociálních službách je používán též název klíčový pracovník, který jeho potřeby, přání, cíle a další změny reflektuje a zajišťuje. Pro tento proces, musí mít každý poskytovatel zpracována pravidla, která vychází z konceptu sociální služby. (Ondrušová, Krahulcová, 2019, s. 67)

Dvořáčková (2012) vymezuje individuální plánování jako předem sjednaný dialog mezi klíčovým pracovníkem a klientem. Celý rozhovor je zaměřen na osobní cíle, potřeby uživatele, na které je nahlíženo s odstupem, který umožňuje zaměření v širším kontextu a na hodnocení průběhu poskytované služby. Výstupem je písemný záznam individuálního plánu služby. Mezi základní zásady plánování služby řadíme individuální a rovnocenný přístup ke klientovi, který by se měl spolu se svou rodinou, tedy pokud je to možné, na plánování podílet.

Individuální plánování vyžaduje plné nasazení jednotlivců, jejich vytrvalost a flexibilitu a podporuje sjednocení pracovního týmu. „*Správně chápaná činnost zjišťování potřeb a individuálního plánování v zařízení přispívá k zásadní změně komunikace a spolupráci.*“ I u individuální plánování jde o proces, který spěje k rozvoji a kontinuálnímu růstu celé organizace. Za nebezpečí je považováno nevytvoření podmínek pro pracovníky v zařízení k opravdové smysluplné realizaci. Zjišťování potřeb a individuální plánování v průběhu sociální služby znamená: „*vyjádření nejvyšší úcty k člověku bez ohledu na jeho současný stav a situaci, pokud mu projevujeme upřímný zájem a pečujeme o něj tak, abychom jeho potřeby a představy maximálně uspokojili.*“ (Malíková, 2011, s. 190-191)

I přestože není snadné nalézt vhodný přístup k seniorovi, mnohdy je to proces velmi trnitý vzhledem ke skutečnostem, že postupně ztrácí svou autonomii a integritu. Inspirací tak může být humanistická psychologie, jejímž zakladatelem je Carl Rogers (1902-1987), americký psycholog a terapeut. Jeho poznatky a principy spojují přístup člověka, důstojnost člověka, hodnotu lidského života a vidí ho v jeho nedokonalé normě a respektuje jeho duševní stav. (Matýšková, 2004, s. 51)

## **2.2 Příspěvek na péči**

Příspěvek na péči je dávkou sociální péče, která je hrazena ze státního rozpočtu. Je určen osobám, které jsou závislé na péči jiné osoby nebo jiné formě pomoci a které pomáhají k naplňování základních životních potřeb. O jeho potřebnosti a výši rozhoduje krajská pobočka Úřadu práce. Ten je poskytován ve čtyřech stupních. Každý stupeň je

definován počtem základních životních potřeb, které není osoba schopna zvládat. Při posuzování stupně závislosti se hodnotí schopnost zvládat základní životní potřeby, jako jsou mobilita, orientace, komunikace, stravování, oblékání a obouvání, tělesná hygiena, výkon fyziologické potřeby, péče o zdraví, osobní aktivity a péče o domácnost. Pro uznání výše příspěvku musí existovat příčinná souvislost mezi poruchou funkčních schopností a pozbytím schopnosti zvládat základní životní potřebu v přijatelném životním standardu. Výše příspěvku je podle zákona vymezena takto:

- 1) *„I. Stupeň – lehká závislost 880 Kč.*
- 2) *II. Stupeň – středně těžká závislost 4400 Kč.*
- 3) *III. Stupeň – těžká závislost 12 800 Kč.*
- 4) *IV. Stupeň – úplná závislost 19 200 Kč.“*

(Ondrušová, Krahulcová, 2019, s. 69-70)

### **2.3 Ochrana práv klientů**

Každá sociální služba v našem případě domov pro seniory, musí mít dle zákona, stanoveno, že poskytovatel musí zachovávat lidskou důstojnost a důsledně zajistit dodržování lidských práv a základních svobod jedinců, k čemuž existuje řada právních předpisů, včetně Listiny základních práv a svobod, je definována občanským zákoníkem a dalšími úmluvami, které se týkají lidských práv a jsou součástí právního předpisu. Poskytovatel je tak povinen postupovat tak, aby vytvářel takové podmínky, které umožní klientům naplňovat jejich lidská a občanská práva a zamezí střetům zájmů klienta se zájmy jeho osobně. To vše dodržuje pomocí standardů sociálních služeb, jež jsou součástí zákonné normy, jak má poskytovatel postupovat. Tyto standardy musí obsahovat písemné pracovní postupy, které vedou k naplnění zákonné povinnosti. Zákonné povinnosti vyžadují od poskytovatele, aby předcházel situacím, ve kterých by mohlo docházet k porušování práv klientů, popřípadě tyto situace vymezit, jako možné riziko porušení práv klienta. S touto problematikou úzce souvisí i oblast stížností na kvalitu poskytovaných služeb. Poskytovatel musí nastavit mechanismus pro přijímání a vyřizování stížností na službu, a současně je povinen i vyhodnocovat a využívat tyto

informace k rozvoji sociální služby, zda je v souladu s definovaným posláním, cíli a zásadami sociální služby. (Ondrušová, Krahulcová, 2019, s. 71-72)

Dle Haškovcové (2010) se za elementární slušnost považuje náležité oslovování, vyslechnutí názorů seniora v kontextu léčby či ošetrovatelských úkonů, respektování soukromí, udržení funkčních schopností a nepodceňování intelektové schopnosti seniorů.

Klient s poruchou vnímání a orientace nebo nekomunikující klient, má podle potřeby nárok na zajištění náhradního způsobu tak, aby mu byla nabídnuta pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí. Většinou se to týká pomoci v oblasti komunikace, která vedou k naplnění výše uvedených. (Malíková, 2011, s. 122)

Do naší práce je důležitá profesní etika. Jankovský (2018) ji formuluje jako obecná etická ustanovení, tzv. etický kodex, o kterém hovoříme, v kontextu pomáhajících profesích. Jako další uvádíme dělení Malíkové (2011), která vymezuje pravidla etického chování sociálního pracovníka, která jsou popsána ve vztahu ke klientovi, ve vztahu k zaměstnavateli, ve vztahu ke kolegům, ve vztahu ke svému povolání a odbornosti a ve vztahu ke společnosti. Co je ale třeba dodat, Stárek (2022) uvádí, že etický kodex nemá závaznost právního charakteru. Volně navazuje na Všeobecnou deklaraci lidských práv, Listinu základních práv a svobod, na zákon č. 108/2006 Sb. O sociálních službách a zásady etiky sociální práce definované Mezinárodní federací sociální práce. Smyslem etického kodexu je tak ochrana klienta, sociálního pracovníka i pracovníka v sociálních službách, s tím že se určují pro toto chování hranice.

## **2.4 Autonomie seniorů**

Senior třetího věku, je stále více konfrontován se ztrátou sociálního statusu, ztrátou funkce či role kterou doposud zastával. Tato ztráta má za následek oslabení vlastního sebevědomí a hodnoty, přináší těžkou újmu v poslední fázi života. Onen strach z úbytku tělesné a duševní atraktivity, energie, rozumu, samostatnosti představuje jakousi konečnost života. Smrt je přírodní zákonitostí, a přestože se s ní musí vyrovnat každý

organismus, zdá se, že veškerý společenský a kulturní konsens, cílí o její popření. (Šmausová, 2004, s. 22-23).

Krátce bychom chtěli zmínit, rozvoj paliativních přístupů a péče v domovech pro seniory a možnost připravit se na důstojný odchod, na dříve vyslovená přání, pomocí implementace podpůrných opatření.

Autonomie ve smyslu soběstačnosti, svébytnosti a nezávislosti můžeme najít u Hartla a Hartlové (2000), rozhodování o sobě ve smyslu autonomie zase u Schmidbauera (1994). Z praxe uvádíme, že vytvoření procesu autonomie je složitou cestou, která nemusí být nikdy zcela objevena. Zahrnuje schopnost činit samostatná rozhodnutí a nést za ně odpovědnost, schopnost zabezpečit se, být soběstačný a nezneužívat druhé v situacích, ve kterých se o sebe dokážu postarat sám. Stáří v kontextu autonomie přináší mnohá omezení. Obecně ji dělíme: 1) v *oblasti zdravotního stavu a pohyblivosti* – míra a počet onemocnění, které jsou ukazatelem pro poskytování lékařské a ošetrovatelské péče. 2) v *oblasti soběstačnosti a sebeobsluhy* – zahrnuje péči o osobní hygienu, péči o domácnost, zajištění možnosti o osobní stravování. 3) v *oblasti psychické* – působící zejména při rozhodování, organizaci a naplňování vlastního volného času, vnímání a udržování sociálních kontaktů, orientování místem, prostorem a časem, a ve schopnosti reálného náhledu na sebe a své možnosti. Můžeme tak říct, že psychická oblast hraje v autonomii takřka nejvýznamnější úlohu. S psychickou pohodou souvisí i ztráta autonomie. K následujícímu výčtu můžeme zařadit další dělení, a to je ztráta autonomie dobrovolná a nedobrovolná. Dobrovolná ztráta autonomie, která se týká oblasti soběstačnosti a sebeobsluhy u které je klient realisticky schopen posoudit jeho možnosti a vzdát se tak dobrovolně části své autonomie. Nedobrovolná autonomie, která vychází z oblasti zdravotního stavu kdy jsou onemocnění natolik vážná, že jedinec se není schopen sám o sebe postarat a z oblasti psychické, kdy je senior většinou zbaven svéprávnosti, nejčastěji v kontextu k právním či finančním úkonům. (Matýsková, 2004, s. 46-48)

Z výzkumu *sociální pracovníci a senioři*, z roku 2002, který je součástí *Strategie zachování osobní autonomie*, bychom chtěli upozornit na představy sociálních pracovníků o vhodné pomoci seniorům, kdy třetina dotázaných doporučuje zapojení rodiny, v souvislosti s povinností postarat se o své blízké a vrátit tak péči, kterou dostávali

v dětství. Další část sociálních pracovníků si myslí, že pokud rodina není je pomoc na straně státu, ale musí si ji senior zaplatit sám a působit pouze v oblasti naplňování základních potřeb seniorů. Třetina sociálních pracovníků zdůrazňuje důležitost uspokojování potřeby sociálních kontaktů. Téměř čtvrtina sociálních pracovníků upozorňuje na nutnost dodržování autonomie seniorů jak při nabízení, tak při samotném poskytování péče. Mezi nejčastější nevhodnou pomoc seniorům bylo „přepečovávat“ a narušovat autonomii v souvislosti s manipulací, nevyžádanou pomocí a narušování hranic. (Příhodová, 2004, s. 78-85)

Chtěli bychom navázat na toto téma ve vztahu k navazování sociálních vztahů. Jakákoliv změna a tím spíše změna v podobě institucionálního bydlení sebou přináší několik zásadních postupů které bychom zde chtěli zmínit.

Skutečnost být přijat do domova pro seniory, trvá od šesti měsíců do dvou let. Mnohdy zájemci o službu podávají žádost do domova jen tak pro jistotu, v souvislosti s výše zmíněnou čekací dobou. Ve většině případů si zájemci o službu představují, že mění adresu ne životní styl. Mnohdy se stává, že ani po několika letech obyvatelé nepřijali domovy pro seniory jako své domovy ale pouze jen jako dočasná řešení. Stále se v rozhovorech vrací ke svým dřívějším domovům.

Z výzkumu *„Možnosti zachování autonomie jedince v domově pro seniory“* bychom chtěli zmínit, co obyvatelé nejvíce nepříjemně překvapilo, na co si nejhůře zvykali: *„spolubydlení s cizím člověkem a nemoci si vybrat kdo to bude, ztráta soukromí, stravovací režim, respektování řádu domova jako ve škole.“* (Levická, Tomašovičová, 2004, s. 136-139)

K udržování sociálních vztahů, ať v přirozeném prostředí, nebo v domově pro seniory, je podstatné, umět dělat kompromisy, být tolerantní, neprosazovat sebe, nebýt egocentrický, egoistický, naslouchat druhým, zajímat se o jejich problémy a radosti, respektovat druhé. (Sýkorová, 2004, s. 106)

V této souvislosti bychom chtěli zmínit ještě osobní biografii klienta, která je nezbytným nástrojem u osob s demencí a taktéž samozřejmě u klientů domova pro seniory.



Způsob trávení volného času a využívání volnočasových aktivit se jeví skutečným problémem, neboť po určitém čase, přestává mít velká část obyvatelů zájem o aktivity tohoto typu. (Levická, Tomašovičová, 2004, s. 138)

### 3 AKTIVIZAČNÍ ČINNOSTI

*„Aktivity u seniorů, by měly být důležitou součástí kvalitní komplexní péče.“* (Suchá a kol., 2013, s. 13)

Dle Suché (2013) je činorodost ve vysokém věku potřebná. Co ale baví jednoho, nemusí bavit druhého, proto je důležité přistupovat ke každému klientovi individuálně. Právě důležitost individuální přístupu, ve vztahu ke klientovi a jeho uplatňování při práci s ním, jsme zdůvodnili v minulé kapitole. Můžeme se také setkat, ale i s negativní zkušeností k aktivitám, např. spojení aktivity s nepříjemným zážitkem, nebo osobou, zprostředkovatelem dané aktivity, které vedou k odmítání této aktivity. Dalším důvodem k odmítnutí aktivizační činnosti může být nepříznivý zdravotní stav či jiné zdravotní znevýhodnění, které limituje jedince k výkonu nějaké činnosti.

Aktivizační činnosti vzhledem ke svému širokému využití v různých kategoriích, mohou vést k uspokojování lidských potřeb, které v roce 1943 definoval americký psycholog Abraham Harold Maslow (1908–1970) a rozdělil je do jakési pomyslné pyramidy, kterou tvoří pět úrovní, seřazené od nezákladnějších lidských potřeb, po ty hodnotové, které jsou na vrchu oné pyramidy, jež vycházejí z těch, které jsou položeny nejnižše. Díky aktivitám, jsou uspokojovány následující:

- 1) *„Potřeba seberealizace.*
- 2) *Potřeba uznání a úcty.*
- 3) *Potřeba lásky, přijetí a sounáležitosti.“*

(Nakonečný, 2011, s. 386)

Za terapeutické, můžeme považovat takové způsoby odborného a cíleného jednání s člověkem které směřuje k odstranění či zmírnění nežádoucích potíží či odstranění jejich příčin k prospěšné změně. Ty mohou být využívány buď přímo v rámci terapií nebo v jiných odborných či cílených na člověka zaměřených činnostech. Terapie bývají realizovány v oblastech pedagogické, pracovní a sociální péče. Valenta a kol. (2012) je definují jako: *„svěbytné disciplíny, v nichž jsou vědomě aplikovány terapeutické*

*prostředky, metody, formy a techniky, za účelem pomoci změnit klientům jejich chování, myšlení, emoce a další osobní předpoklady.*“ (Valenta a kol., 2012, s. 123-124)

Je tedy zřejmé, že každý vědní obor v našem případě sociální práce si pro podnětné stimuly, které působí na lidskou zdravotní kondici určuje vlastní terminologii. Ať se jedná o pojem aktivizace, terapie, nefarmakologická metoda, sociálně–terapeutické činnosti vždy znamenají a spějí k tomu stejnému. K vybuzení k nějaké aktivitě.

Dle Michalíka (2011) se dnešní terapeutické postupy vyvíjely v rámci jednotlivých druhů umění. Jako období vzniku považujeme polovinu 20. století. Ty čerpaly z dramatického, výtvarného, slovesného a hudebního. Pokud bychom se vrátili o tisíce let zpátky věděli bychom, že už naši paleolitičtí a neolitičtí předkové používali jakési preumělecké formy které měly terapeutickou povahu. Z počátků naší civilizace ve druhém století našeho věku můžeme zmínit léčbu deprese hudbou a divadlem kdy Aristotelova myšlenka o katarzi byla použita při sledování tragédie.

Slovník sociální práce vymezuje terapii ve smyslu léčby léčebného programu, jehož cílem je zmírnění či odstranění nežádoucího stavu. V původním významu terapie znamená podporu. Ten, kdo terapii poskytuje bere na sebe i tíhu péče. Neznamená to, že jen poskytuje službu. Je tím, na koho se klient může spolehnout kdo klientovi pomůže. (Matoušek, 2003, s. 240-241)

Bohužel pro nás literatura, nevymezuje osobnostní předpoklady pro výkon profese aktivizačního pracovníka stejně jako je tomu u učitelství, v předškolním vzdělávání, či vedoucího pracovníka. Vždy v této souvislosti hovoříme o osobnosti pedagoga, osobnosti vedoucího pracovníka. Co ale literatura vymezuje je osobnost pracovníka v pomáhajících profesích kde se v této souvislosti můžeme setkat s empatií, ochotou, vstřícností. My víme, že i aktivizační pracovník by měl vynikat vlastnostmi které jsou v sociální práci potřebné. Uvádíme pro nás důležité spíše charakterové vlastnosti jako je píle, pracovitost, svědomitost, spolehlivost, laskavost, vstřícnost, empatie aj. Ochota být pro seniory tím kdo je vyslechne a respektuje jejich názory a zvyky. Pracovník, který s pomocí metod, technik a postupů, pracuje na udržení jejich kognitivních funkcí.

Dle Ninota (2019) se nefarmakologické metody dají vymezit jako „*neinvazivní intervence, které působí pozitivně na celý lidský organismus.*“ Mají za cíl předcházet zdravotnímu znevýhodnění, podporovat rekonvalescenci a ošetřování. Zahrnují soubor různorodých produktů, metod, programů nebo služeb. Mají úzkou vazbu s biologickými a fyziologickými procesy. Mají významný vliv na zdraví, kvalitu života, chování jedince a socioekonomické ukazatele. Pro úspěšné využití vyžaduje znalosti a vztahové komunikační a etické dovednosti pracovníků. Jirkovská dále uvádí, že všeobecným cílem těchto intervencí je především podpora lidské důstojnosti, zlepšení kvality života, zvýšení pocitu osobní pohody, zachování soběstačnosti a snižování stresové zátěže. (Jirkovská, 2022, s. 14-15)

V naší práci použijeme pro porovnání sociální práce a speciální pedagogiku které využívají ve své práci terapie. Slowík (2019) zmiňuje ve své odborné literatuře úspěšnost terapie jako rozpoznání problému. Je založena na kvalitní diagnostice a vhodně zvolených kombinací přístupů k problému klienta a definuje je takto:

- 1) *„Hledání příčin a souvislostí v klientově případě.*
- 2) *Spolupráce odborníků.*
- 3) *Systémové řešení problému.*
- 4) *Poznávání klienta v jeho přirozeném prostředí.*
- 5) *Respektování klientovi osobnosti.*
- 6) *Stanovení cílů a způsobu jejich dosažení.*
- 7) *Nabídka přitažlivých podnětů a činností.*“

(Slowík, 2016, s. 56)

Pro nás je nejdůležitější sedmý bod, který plní aktivizační funkci a nabízí přitažlivé podněty a činnosti. My vnímáme aktivizační činnosti jako povzbuzující a terapeutické metody s cílem podporovat přirozený stav, oddalovat nesoběstačnost, popřípadě naučit se pracovat se získaným znevýhodněním. Jak z textu vyplývá, jsou aplikovány podle individuálních potřeb a přání a smysluplně v tomto kontextu využívány.

Jirkovská (2022) uvádí 32 nefarmakologických přístupů:

- 1) *„Aromaterapie.*

- 2) *Arteterapie.*
- 3) *Bazální stimulace.*
- 4) *Ergoterapie.*
- 5) *Fototerapie.*
- 6) *Fyzické cvičení – pohybové aktivity.*
- 7) *Informační a komunikační technologie, virtuální realita, telemedicína.*
- 8) *Kognitivně – behaviorální terapie.*
- 9) *Kognitivní intervence – trénink a rehabilitace.*
- 10) *Life review.*
- 11) *Maieutický přístup.*
- 12) *Masáže a dotekové terapie.*
- 13) *Milieu terapie.*
- 14) *Montessori přístup.*
- 15) *Multisenzorická stimulace, terapie snoezelen.*
- 16) *Muzikoterapie.*
- 17) *Namasté péče.*
- 18) *Orientace v realitě.*
- 19) *Péče o pečující.*
- 20) *Psychobiografický model péče.*
- 21) *Reminiscence.*
- 22) *Režimová úprava spánku.*
- 23) *Sebeudržovací terapie.*
- 24) *Smyslová aktivizace.*
- 25) *Taneční terapie.*
- 26) *Terapie prostřednictvím simulované přítomnosti.*
- 27) *Terapeutické vaření.*
- 28) *Úprava prostředí a prostoru.*
- 29) *Validace.*
- 30) *Vztahová péče.*
- 31) *Zahradní terapie.*
- 32) *Zooterapie. “*

(Jirkovská, 2022, s. 6-7)

Stárek (2022) k výše jmenovaným přidává ještě bibliografii, dramaterapii, preterapii, psychomotorickou terapii a terapeutické panenky. Do aktivizačních metod bychom zařadili ještě dle Müllera (2015) expresivní terapii v níž: „*člověk spontánně a s důrazem na formu projevu vyjadřuje své vnitřní psychické stavy, dojmy, pocity, nálady a s nimi spjaté zkušenosti nebo poznatky.*“ Polínek (2014) uvádí skazkoterapii která: „*využívá pohádky jako prostředek k terapeutickým cílům.*“ Müller (2014) jako terapeutickou metodu při které „*dochází k ovlivňování duševních funkcí a osobnosti člověka za pomoci aktivace jeho motoriky*“ uvádí psychomotorickou terapii.

Pojem aktivizace náleží sociální práci neodmyslitelně a je nejužívanější. Gulová (2011) uvádí definici aktivizace z psychologického slovníku jako: „*Nespecifické označení úrovně aktivity, vybuzenosti na bázi smyslové, žlázové, hormonální a svalové připravenosti k činnosti.*“ Můžeme u ní nalézt i pojem jako aktivace který definuje jako uvedení v činnost větší zapojení centrálního nervového systému v souvislosti určitého stimulu.

Že aktivizace celkově mobilizuje oběhový systém je zřejmé z výše uvedené definice, a proto je v domovech pro seniory tak hojně využívána. My už jsme zmínili aktivizace individuální, skupinové a komunitní, kde převážně jde o kluby kam senioři docházejí ze svého bydliště, a proto se dále zaměříme na individuální a skupinové aktivity v domovech pro seniory.

Můžeme tedy potvrdit, že celkový přínos volnočasových aktivit v domovech pro seniory je značný. Kromě výčtu od Jirkovské (2022), jsou populární mezigenerační spolupráce, která jsou v rámci společenských akcí využívány. Čeledová a kol. (2016), uvádějí, že mezigenerační spolupráce vede ke zlepšování sociální soudržnosti, podporu pozitivních mezigeneračních sociálních vazeb, ovlivňuje kvalitu rodinného života, je přínosem sociokulturním i ekonomickým. Mezigenerační spolupráce přináší pozitivní postoje k problematice stáří a stárnutí, a je tedy nezbytné edukovat jedince už od útlého věku v rodině a ve školském vzdělávacím systému.

Nesmíme zapomenout na důležitý fakt který je, že i imobilní nebo klient s limity má nárok na aktivizaci. Matoušek (2005) upozorňuje na tento častý nedostatek domovů pro seniory kdy jsou klienti v tomto ohledu poněkud opomíjeni. Proto by měl aktivizační

pracovník, terapeut, nebo pracovník v přímé péči dávat důraz, že i pro tuto skupinu je zde v rámci aktivit určeno místo. Právě ono podněcování aktivit u této skupiny snižuje senzorickou deprivaci a sociální izolaci které jsou u těchto osob často přítomny.

My víme, že aktivizace je metoda, která využívá volný čas a spojuje jej s příjemným prožíváním. Má blahodárný vliv na lidskou psychiku, jemnou motoriku a vytváří společenství, ve kterém mohou vznikat vzájemná přátelství a vztahy. Aktivizační činnosti jsou neodmyslitelnou součástí domovů pro seniory, můžou být i důležitým aspektem pro výběr konkrétní instituce. Značná část domovů pro seniory má veškeré aktivizace propagované na svých informačních a komunikačních kanálech.

### 3.1 VÝZKUMNÁ ZJIŠTĚNÍ

Rádi bychom uvedli právě probíhající základní výzkum *Stárnutí a senioři v čase klimatické změny*, který je uskutečňován v letech 2020–2023 za podpory Grantové agentury. Tento výzkum nemůžeme tedy zahrnout do námi prezentovaných výzkumných zjištění vzhledem k jeho trvání nicméně tento výzkum by měl pro nás z aspektu zdravého a aktivního stárnutí seniorů přínos.

V roce 2022 se uskutečnil ve spolupráci České a Polské Akademie věd, výzkum na téma: „*O sociální práci využívané během aktivizace seniorů na základě polských zkušeností.*“ (*Media i społeczeństwo*, 2022, 279–292). Z kterého vyplývá, že aktivizace přináší životní aktivitu a jejím cílem je prožívání dobrého stáří. Mezi nejčastější druhy aktivizace v rámci výzkumu patřily Kluby seniorů a U3V. Kluby seniorů poskytovaly například 1) dobrovolnickou činnost seniorů, 2) vzdělávací besedy a přednášky, 3) návštěvy divadel, kin a muzeí, 4) pohybové a kineziologické aktivity, 5) ergoterapeutické činnosti.

Studie s názvem *Realizace kvantitativního výzkumu – životní postoje a preference seniorů* kterou zrealizoval tým z Mind Bridge Consulting a.s. a kterou zadalo Ministerstvo práce a sociálních věcí podala přehled mimo jiné i o způsobu trávení volného času seniorů a nabídce volnočasových aktivit v roce 2020. (Online, 2023-01-29)

Zde se jednalo o výzkum seniorů, kteří žijí ve své domácnosti nicméně zde můžeme pozorovat podobný zájem o aktivity. Uvádíme sledování televize, vycházky do přírody, návštěvy kamarádu, povídá si s nimi, trávení volného času na počítači, četba knih, práce na zahrádce, cestování, vaření a pečení, nakupování, návštěva divadel, muzeí a kin, tvořivé práce, chataření, sportování a rybaření.

V letech 2013–2015 bychom rádi zmínili výzkum Friedlová, Lečbych (2015) *Rozvoj spolupráce a výměny zkušeností mezi studenty, pracovníky Univerzity Palackého v Olomouci a institucemi veřejné správy a aplikační sféry v oblasti psychoterapie, arteterapie, dramaterapie, muzikoterapie a tanečně pohybové terapie*. (online, 2023-02-09) Můžeme o něm slyšet i jako o „projektu TERA“ který přinesl propojení těchto všech sfér v jeden celek. Zde bychom rádi uvedli publikace, která vznikly za podpory tohoto projektu, která nese název „*Expresivní terapie jako podpora kvality života u různých klientských skupin a Psychoterapeutické směry, sborník ze seminářů*“.

Dále bychom rádi upozornili na aktivity jako je arteterapie, muzikoterapie a tanečně pohybová terapie, které mají v našem výzkumu nezastupitelné místo vzhledem k dostupnosti těchto aktivit v domově pro seniory.

V letech 2002–2004 uvádíme výzkum, Sýkorová (2004) v rámci projektu *Senioři ve společnosti. Strategie zachování osobní autonomie* za podpory Grantové agentury České republiky. I přesto, že tento výzkum nebyl přímo zacílen na aktivizaci seniorů uvádíme jej zde proto, že obsahuje prvky chování seniorů s cílem porozumět způsobům díky nimž senioři zvládají běžné denní činnosti, jak zvládají problémy a krize a které v podstatě vyvolávají kauzální příčiny námi zkoumaného jevu v domovech pro seniory.

Tento výzkum nám zařadil v kontextu námi zkoumaného problému aktivity, které se v domovech pro seniory běžně zařazují. Jsou to 1) pravidelná kondiční cvičení, 2) výlety za poznáním, 3) práce v ergoterapeutické dílně, 4) čtení na přání a pokračování, 5) společné zpívání, 6) poslech vážné hudby, 7) návštěvy výstav, 8) terapeutický tanec, 9) přednášky a besedy.

V letech 2007–2013 se uskutečnil projekt s názvem *Aktivní a zdravé stárnutí, potřeba a prevence dlouholeté péče* (online, 2023-02-09). Který zahrnoval nejen Koncept



aktivního stárnutí, ale i prevenci, včasnou diagnostiku, autonomii seniorů a poměr mezi léčbou a péčí.

Hlavními jsou pro nás zmiňované aktivity v rámci projektu, které měli seniorům zajistit pestré aktivity které zahrnují společenské, rukodělné i zábavné aktivity, aktivity seniorů, do kterých se řadí například dobrovolnictví nebo vzájemné vzdělávání. Dále také v rámci projektu podpora aktivního a zdravého stárnutí, podpora zdraví a zdravého stárnutí.

## **3.2 VYBRANÉ JEDNOTLIVÉ PŘÍSTUPY**

V této kapitole uvedeme některé z přístupů, které se v sociální práci v domovech pro seniory často vyskytují. Zařadili jsme i virtuální realitu která je poměrně novým projektem. Jirkovská ve své publikaci jej datuje k loňskému roku, tj. rok 2022.

### **3.2.1 Muzikoterapie**

Dle autorů Valenty a Müllera (2005) jde při muzikoterapii o aplikaci hudebního umění. Muzikoterapie má základní stavební prvky jako je melodie, rytmus, harmonie, zvukovou barva, tempo, dynamika a metrum. Dělíme ji na oblast prožívání a vnímání hudby a aktivní hudební tvorbu která se soustředí na zpěv, hru na tělo nebo hudební nástroj, ale také na projev řečový, pohybový, dramatický či výtvarný. K hlavním metodám aktivní muzikoterapie patří hudební improvizace, hudební interpretace, zpěv písní, psaní písní a kompozice hudby, hudební vystoupení.

Na světě snad neexistuje nikdo, kdo by neměl rád písničky, kdo by je nerad poslouchal anebo při nich trávil volný čas. A neméně je tomu i klientů domova pro seniory kde je muzikoterapie využívána jako aktivizační metoda. Z vlastní zkušenosti víme, jak hudba působí na psychiku a osobnost jedince proto jsme tuto metodu vybrali jako ukázkou do naší praktické části. Poslech hudby je velmi oblíbenou činností všedního dne, my přinášíme hudební bingo, které jsme s klienty hrály v rámci aktivizace. Můžeme se setkat

s určitým odmítnutím ze strany interpretace písni, natolik známé „*Já, neumím zpívat*“ slýcháváme často, ale tomuto mýtu nevěříme. Váňová (2017) zmiňuje tuto myšlenku v kontextu nerozepsívaného jedince. Přeci jen se každý, byť jen potichu ke zpěvu s námi přidá.

### 3.2.2 Arteterapie

Arteterapie se řadí mezi nejvíce rozšířené terapie vzhledem k tomu, že ostatní zbylé mohou vzbuzovat pocity strachu. Mohou zde být odhaleny skryté psychické stavy, dojmy, pocity, nálady, které mohou být sdíleny i formovány díky kresbě. Kresba se totiž řadí mezi významné komunikační prostředky. Jde o specifický druh jazyka, který dokáže nahradit nedostatky běžně používané řeči. Arteterapii lze dělit podle těchto skupin: „*Volný výtvarný projev, tematický výtvarný projev, výtvarný projev při hudbě, skupinové výtvarné činnosti a řízený výtvarný projev.*“ (Valenta a kol., 2012, s. 134-135) Mezi hlavní cíle arteterapie řadíme redukce psychické tenze, uvolnění kreativity pro plnění dalších úkolů, odblokování komunikačních kanálů, relaxaci, interakci osobnostních složek, celkovou socializaci osobnosti, úpravu aspirace a nácvik sebereflexe, seberealizace a vůle.

My jsme arteterapii v naší práci pojali jako práci s barvou, která je uplatňována v různých výtvarných technikách. Stejně jako muzikoterapie i arteterapie v Domovech pro seniory přináší možnost trávení volného času s relaxační technikou ať skupinovou nebo individuální která přináší psychické uspokojení nejen z důvodu „*že něco dokážu*“ ale i z důvodu „*že mi něco jde*“ a výsledkem je, „*že si něco odnesu, z čeho budu mít radost, nejen třeba já, ale i můj/moje kamarád/ka nebo někdo z rodiny.*“ Samozřejmě nechceme zapomenout na hlavní princip arteterapie, kterým je psychická stimulace a zmírnění stresu v důsledku onemocnění.

### **3.2.3 Terapeutické vaření**

Je považováno za využití běžné denní činnosti při aktivizačních metodách a jako technika příjemného namísto povinného. Vaření tak plní funkci v rovině kognitivní, sociální, psychické a emocionální. Klienti si během vaření připomínají různé recepty, ožívují své dřívější schopnosti, trénují soustředění. Jde o zábavnou aktivitu, která je spojena se smysluplnou činností a završena konzumací oblíbených pokrmů. Během terapeutického vaření se posilují smyslové podněty díky vůni, chuti, vizuální podobě pokrmů, hmatovým kontaktem s potravinami a zvuky, které doplňuje například cinkání příborů, krájení ovoce, bubláni vody apod. (Jirkovská, 2022, s. 66)

Terapeutické vaření přináší klientům možnost uvařit si, popřípadě upéct si pokrm který by již třeba nikdy nemohli zažít. Z praxe víme, že Domov pro seniory má podle kapacity obyvatel zajištěn i dostatečný počet kuchyní, které jsou využívány k právě výše zmíněným případům, avšak ne každý je schopen této možnosti využít. Proto jsme rádi za terapeutické vaření, které je všeobecně uznávané, protože přináší klientům právě onu možnost uvařit si či upéct něco dobrého co si třeba dříve připravovali ve svých domovech a z terapeutického hlediska udržování a posilování vlastních dovedností. I přesto, že si někteří tuto myšlenku možná neuvědomují a pracují s pouhou představou uvařit si bez možnosti vidět v ní tento smysl uvádíme proto tuto metodu mezi vybrané aktivizační techniky.

### **3.2.4 Kognitivní trénink**

Trénování paměti neboli kognitivní trénink je dle autorek Špatenkové, Smékalové (2015) základní metodou k procvičování vedoucím ke zlepšení kognitivních dovedností. Zpravidla se dále dělí na trénování paměti, koncentraci, trénování krátkodobé nebo dlouhodobé paměti. Mezi užívaná cvičení patří například rozeznávání zvuku různých hudebních nástrojů nebo přirozených zvuků běžného života, porovnávání detailů, hledání českých výrazů pro cizojazyčné termíny, vysvětlování významu předkládaných pojmů, anagramy, přirovnání, vyhledávání asociací a jiné.

Trénování paměti má z hlediska zachování mentální čilosti a tvořivosti největší potenciál. Na trénování paměti, které je možné opět provádět ve skupině nebo individuálně vidíme největší přínos v jeho přesahu. Nabízí širokou škálu cvičení, které zaručuje, že si vybere každý. Pracuje s podskupinami jako je slovní zásoba, vybavování informací, logickými operacemi, jako jsou matematické úlohy, asociace, anagramy, doplňovačky, oblíbené sudoku nebo křížovky, úlohy na procvičování dlouhodobé paměti, krátkodobé paměti trénování řeči. V této souvislosti bychom chtěli uvést, že kde není řeč není myšlení. Kognitivní trénink má tak pro seniora širokou škálu benefitů a je pro něj důležitou aktivizační technikou. Z praxe dodáváme, že i velice oblíbenou.

### **3.2.5 Smyslová aktivizace**

Celý koncept smyslové aktivizace byl uveden do praxe v roce 2010 Ing. Hanou Vojtovou. Smyslovou aktivizaci můžeme chápat jako „*uvedení do pohybu*“ za pomoci všech smyslů. Komplexně vede k činnostem člověka v oblasti motorické, kognitivní a verbální. Jde o podnět k aktivitě, činnosti a komunikaci. Smyslová aktivizace se zaměřuje na zdroje, které klient zvládne. Tento přístup je často využíván u seniorů s demencí. (Foldynová, Hrušková, 2020, s. 162-163)

Smyslová aktivizace je z hlediska využitelnosti vhodná téměř pro kohokoli. Smyslovou aktivizaci bychom mohli využít i v paliativních přístupech a v paliativní péči. U klientů se zaměřuje na využití smyslových orgánů a nabízí prožití vlastního těla za pomoci různých zdrojů.

### **3.2.6 Virtuální realita**

Nabízí lidem možnost jak se virtuálně dostat do prostředí které je jim blízké, ale z nějakých důvodů nejsou schopni se na ně dostat, popřípadě tyto místa neexistují. Může to být škola kterou navštěvovali obec v níž žili typická domácnost, centrum známého města, les, architektonická památka. Má přínos pro lidi, kteří jsou dezorientovaní, stimuluje jejich kognitivní schopnosti dává možnost se pobavit, trénovat orientaci a

pozornost. V dnešní době umí virtuální realita tyto prostředí napodobit velmi věrohodně. Celkové aktivizace probíhá skrz brýle, které jsou optimální při aktivizaci seniorů. (Jirkovská, 2022, s. 33)

Virtuální realita, kterou v dnešní době zprostředkovává jedna z firem nabízí seniorům přenesení na jakékoliv místo. Bohatá nabídka natočených videí. Pro svou nenáročnost na požadavky jsou určeny téměř pro každého. Nabízí klientům odreagování se od běžných činností, problémů nebo naopak strávit příjemný čas na místě kam by se sami jinak nemohli podívat. Společností tabuizované téma sexualita seniorů se díky brýlím *Kaleido*, dostává do popředí díky novým videím a výzkumům, které se v současné době připravují ve společnosti Flying Kale s.r.o.

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 4 CÍLE VÝZKUMU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Hlavním výzkumným cílem je popsat aktivity zdravého stárnutí se zaměřením na aktivizační činnosti v domovech pro seniory a zjistit, jak klienti hodnotí nabídku volnočasových aktivit.

Dalšími dílčími cíli, je zjistit:

- Co ovlivňuje výběr a četnost navštěvovaných aktivit.
- Jaké jsou postoje k aktivizačním činnostem v době při příchodu do domova a po určitém čase stráveném v domovech pro seniory.
- Proč klienti nevyužívají volnočasovou nabídku aktivit.

### 4.1 VÝBĚR VÝZKUMNÉ STRATEGIE

Pro upřesnění uvedu některé z pojmů, které jsou pro vytvoření empirického výzkumu nezbytné. Věda je: „*soubor systematicky seříděných poznatků o určité tematické oblasti a proces generování těchto poznatků pomocí určitých pravidel.*“ (Hendl, 2005, s. 29)

V rámci výzkumu to tedy znamená, že postupně budu zpracovávat jednotlivá data, která získám vymezením základního vzorku na vzorek výběrový, za který byl vybrán Domov pro seniory Ďáblice a tato data vyhodnotím dle zadaných pravidel.

Výzkum znamená proces, který je založený na vytváření nových poznatků. Jedná se o systematickou a dobře organizovanou činnost, která si klade za cíl, odpovědět na kladené výzkumné otázky a přispět k rozvoji daného oboru. Metodologie se zabývá: „*systematizací, posuzováním a navrhováním strategií a metod výzkumu.*“ (Tamtéž, s. 34). Při výzkumu a řešení výzkumných otázek používám dvě hlavní obecné metody: „*analýza-syntéza a induktivní postup-deduktivní postup.*“ (Tamtéž, s. 35-36).

V analýze rozkládáme celek a zkoumáme, jak v něm malé samostatné jevy fungují, popřípadě jaké mají mezi sebou vztahy. V syntéze naopak tyto malé části skládáme zpět

do celku a pozorujeme hlavní organizační principy, kterými se celek řídí v závislosti na jeho částech. Dedukce je logické odvození závěru, v empirickém výzkumu lze použít dedukci v případě, když chceme jev podřídít nějakému pravidlu. Indukce nám pomáhá z pravidelnosti zkoumaných jevů, odvodit obecné pravidlo platné pro další události ale v jiném čase nebo místě. Indukce se tedy v empirickém výzkumu používá k uplatnění pravidelnosti do obecnosti. Podobné vyjádření lze najít u Pelikána (2007), který pojem metoda charakterizuje jako: „*záměrný postup, jehož pomocí se dosáhne určitého cíle, něco se pozná a vyřeší.*“ (Pelikán, 2007, s. 92)

Metodu lze tedy dále chápat v širším kontextu jako analýzu a syntézu, dedukci a indukci a v užším kontextu jako postup například pozorování, rozhovor, dotazník či případovou studii. Z teoretického vymezení metod výzkumu pro mě vyplývá, že k získání potřebných dat budu potřebovat analyzovat a syntetizovat otázky k rozhovoru, které jsou předmětem praktické části a vedou k induktivnímu či deduktivnímu postupu vyhodnocení získaných dat a dále pak vyvození odpovědi v rámci cíle výzkumu a dalších dílčích cílů.

Účel výzkumu dělíme na: 1) exploraci – kreativní, flexibilní, nezávislý, 2) popis – soustředí se na otázky kdo, jak a kolik, 3) explanaci – cílem je vysvětlit nějaký proces. Typ výzkumu dělíme na: 1) základní výzkum – orientuje se na vytváření základních poznatků, 2) aplikovaný výzkum – hledá otázky a odpovědi na praktické problémy a jejich aplikaci, 3) evaluační výzkum – který určuje hodnotu, kvalitu a význam intervence, 4) akční výzkum – se zabývá řešením lokálních praktických problémů a aplikaci změn, 5) kritický výzkum – osvětluje změny nerovností a útlaku. Mezi hlavní výzkumné strategie řadíme kvalitativní a kvantitativní výzkumné strategie. Výzkum se tedy skládá z těchto hlavních bodů:

- 1) „*Oblast výzkumu – tematická oblast v níž se bude provádět výzkum.*
- 2) *Výzkumný problém – problém který potřebuje řešení.*
- 3) *Účel výzkum – stanovení toho co se bude zkoumat a jak.*
- 4) *Výzkumná otázka – otázka týkající se procesu, fenoménu a aspektu, který se bude zkoumat.*
- 5) *Hypotéza – predikce nebo odhad vztahu, který existuje v reálném světě za určitých podmínek.*“

(Hendl, 2005, s. 31-40).

## 4.2 VÝZKUMNÁ METODA A TECHNIKA SBĚRU DAT

S ohledem na cíl práce, kterým je zjistit, jak klienti hodnotí volnočasovou nabídku aktivit jsem si stanovila za základní design kvalitativní výzkum. Záměrným výběrem jsem si vybrala výzkumný vzorek, který se skládá ze sedmi respondentů, kteří jsou registrováni u sociální služby Domov pro seniory Ďáblice. Pro výzkumné místo bylo vybráno stejné místo organizace jako je místo pobytu respondentů. Zde se bude výzkum uskutečňovat. Tito respondenti jsou zde ubytováni déle jak jeden rok a jsou zastoupeni z řad žen i mužů.

Vzhledem k tomu, že se výzkum uskutečňuje na mém pracovišti jsou pro mě v rámci výzkumu stěžejní mé profesní zkušenosti. Na této pracovní pozici jsem zaměstnána osm měsíců. Zajišťuje mi to prospěšné podmínky, které souvisí s možností uskutečnění výzkumu se znalostí řádu domova, s časovou flexibilitou a již vytvořenými profesními vztahy s klienty.

Pro praktickou část bakalářské práce byla za stěžejní metodu výzkumu zvolena metoda polostrukturovaného rozhovoru, která zajistí hlubší porozumění zkoumaného jevu. Dále pak metoda autobiografie a metoda pozorování.

### 4.2.1 KVALITATIVNÍ VÝZKUM

Kvalitativní přístup umožňuje větší vhled do situace zkoumaného jevu tím, že je schopen analyzovat zcela konkrétní příčinu určitého fenoménu v jeho složitosti, obsáhlosti a variabilitě. (Pelikán, 2007, s.81)

Použiji definici amerického profesora a metodologa Creswella (2007), který kvalitativní výzkum definuje jako: „*proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník získává komplexní holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách.*“ (Hendl, 2005, s.50)



Typickými metodami kvalitativního výzkumu je pozorování, častěji je používáno participační pozorování, rozhovor a biografie. Výzkumník, který si zvolí analytickou indukci, postupuje takto:

- 1) *„Volba výzkumného problému.*
- 2) *Formulování hypotézy na základě prvotních údajů.*
- 3) *Zkoumání prvotního případu.*
- 4) *Pokud hypotéza není v souladu s údaji o tomto případě, modifikuje se v souladu s novými údaji.*
- 5) *Hledání negativních případů.*
- 6) *Formulace hypotézy.*
- 7) *Pokračování, až dokud se nezíská dostatečně akceptovatelná hypotéza a nepotvrdí se.“*

(Gavora, 2000, s. 142-143)

Kvalitativní typ výzkumu je metodou, kdy chceme detailně objasnit nějaké pravidlo či jev, při kterém je soubor účastníků malý narozdíl od kvantitativních metod, kdy je výsledkem mnoho názorů, z kterých lze následně vycházet při aplikaci některých tvrzení.

#### **4.2.2 AUTOBIOGRAFIE**

Autobiografická technika se používá: *„nejen pro pochopení vývoje jedince, ale i jeho postojů, názorů a způsobu myšlení.“* (Pelikán, 2007, s. 116)

V mém výzkumu, bude autobiografie sloužit jako základ pro obsahovou znalost životních mezníků respondenta které vedou k poznání jeho vnitřní dynamiky. Budeme pracovat s významnými situacemi které znamenaly v životě respondenta závažnou změnu a výrazně ovlivnily jeho další život, postoje, názory, vztahy. Vybraly jsme si tuto metodu vzhledem k možnosti hlubokého poznání respondenta.

Při autobiografii, se dále budu snažit zjistit, zdali je nějaká příčinná souvislost mezi otázkou zájmu respondenta a jestli tato souvislost vede k tomu, že respondent tyto aktivity nadále vykonává či nikoliv.

### 4.2.3 POZOROVÁNÍ

U kvalitativního výzkumu se používá nestrukturované pozorování. Nejsou předem stanovené pozorovací systémy, škály, nebo jiné přesné nástroje. Určené jsou jen konkrétní jevy a osoby, které se mají pozorovat. Dle Gavory (2000) je tento způsob pozorování velmi pružný a umožňuje přistupovat k realitě novým, nerutinním způsobem. Dají se odhalit nové, nepředpokládané nebo skryté jevy a souvislosti. V mém výzkumu bude pozorování vedlejší metodou k metodě hlavní, kterou je rozhovor.

### 4.2.4 ROZHOVOR, INTERVIEW

Ať jsou si tyto pojmy podobné chtěla bych naznačit drobný rozdíl mezi nimi. Rozhovor je většinou volnou formou komunikace, a interview, je připraveným, polostrukturovaným postupem, opírajícím se o soubor předem promyšlených otázek. (Pelikán, 2007, s. 117-118)

Matoušek (2005) uvádí, že senioři mají velkou potřebu vyprávět svůj životní příběh, hodnotit a vyrovnávat se s tím co jim život přinesl, vypovídat se ze svých trápení, řešit své problémy. Během rozhovoru můžeme získat velké množství informací o klientovi, jeho minulých rolích a kompetencích, zaměstnáních, zájmech, sociálních podmínkách a historických souvislostech, v nichž žil. Umožní nám poznat jeho vnímání rodinných vztahů, identifikovat jeho klíčové osoby v rodině a poznat na kolik je schopen se sám o sebe postarat.

Dle autorů Pelikána (2007), Gavory (2000) a Hendla (2005) jsme sestavili obecné zásady pro vedení rozhovoru:

- 1) Vytvoření optimální atmosféry, které zahrnuje dostatečné teplo, nerušené prostředí, zajištění dostatečného množství tekutin.
- 2) Formulovat otázky jasným způsobem.
- 3) Dávat dotazovanému jasně na vědomí jaké informace požadujeme a proč jsou důležité.

- 4) Udržení odpovídající roviny rozhovoru, které vedou k dosažení výsledků.
- 5) Naslouchat pozorně a odpovídat tak, aby dotazovaný poznal, že o něj máme zájem.
- 6) Nechat dotazovanému dostatek času na odpověď.
- 7) Udržovat neutrální postoj k obsahu sdělovaných dat, sbírat data, ale neposuzovat účastníka výzkumu.
- 8) Být pozorný a citlivý k tomu, jak je dotazovaný rozhovorem ovlivněn a jak odpovídá na různé otázky.
- 9) Být reflexivní, sebekritický, monitorovat sám sebe.
- 10) Po rozhovoru, kompletovat své poznámky, jejich kvalitu a úplnost.

V praktické části výzkumu se v rámci rozhovoru pokusím o plynulou verbální formu komunikace pomocí strukturovaných otázek, které nejsou obsaženy v dílčích cílech výzkumu. Tyto otázky jsou předem připravené a promyšlené. Během tvoření otázek jsem se snažila, aby každá otázka obsahovala jasné sdělení a byla pro respondenta srozumitelná. Hledala jsem slova, kterým respondent rozumí. Místo zdlouhavých otázek plných souvětí, jsem zvolila otázky jasné a stručné. Tyto otázky jsem vložila do Přílohy B, kde jsou k nahlédnutí. Otázky jsem se snažila vytvořit nestranné a neutrální.

Během rozhovoru není mým cílem, aby se respondenti cítili jako „u výsledku“ ale aby se cítili příjemně, uvolněně a odpovídali na otázky dle svých možností. Tato strategie navazuje na další zásadu během rozhovoru, kterou je, že během získávaných odpovědí je zřejmé, že se respondent rozpovídá o svém životě, zkrátka řečeno se „*bude zapomínat a zabíhat do detailů, nebo ztrácet nit*“. Přestože pro nás nejsou tyto informace tak potřebné je důležité, projevovat trpělivost a nechat respondenta domluvit a teprve potom se snažit vrátit k dotazované otázce.

Dle Pelikána (2007, s. 121) je možné používat některé „*komunikační prostředky*“. To mohou být například pauzy, pohyby hlavy nebo slovní pobídnutí. Uvádí i tzv. „echo“ kdy výzkumník zopakuje odpověď respondenta a přidá svoji otázku. Jde o jakousi formu podporující formu komunikaci během rozhovoru.

### 4.3 ETICKÉ ZÁSADY VÝZKUMNÍKA

Hrají v empirickém výzkumu důležitou roli. Již v minulé kapitole jsem zmínila, že je nezbytné získat informovaný souhlas účastníků výzkumu. Osoba, která se účastní výzkumu musí být předem plně informována o průběhu a okolnostech daného výzkumu.

Hendl (2005) jako další bod uvádí, zachování anonymity respondenta. Ve svém výzkumu tudíž nezveřejňuji jména respondentů z důvodu zachování soukromí, emočního bezpečí a recipacity, která zajistí tělesné a psychické zdraví dotazovaných jedinců.

Dle Stárka (2021) by se měl každý výzkumník řídit nejen svým vlastním svědomím, ale i všeobecně uznávanými etickými pravidly a normami a dále etickými standardy, které vymezují etická pravidla ve výzkumu. Účelem těchto zásad, je předcházet vzniku konfliktů mezi všemi osobami, kterých se výzkum týká nebo jsou do něj jiným způsobem zainteresovány. Během výzkumu je nezbytné dodržovat respektování bezpečnosti, integrity, anonymity, postojů a názorů a soukromí.

Vzhledem k tomu, že informace, které respondent o sobě sděluje mohou mít pro něj zvláštní význam je důležité přistupovat ke všemu sdělenému obzvláště citlivě neboť se týkají vlastního soukromí informanta. Pokud by snad mohli být respondenti snadno identifikovatelní, je potřeba je o této skutečnosti předem uvědomit a tyto informace ve výzkumu nezveřejňovat.

S ohledem na zaměření výzkumného šetření a kategorii respondentů je důležitá etická zásada výzkumníka z důvodu zachování jejich bezpečí, neboť bez nich by tento výzkum nikdy nemohl vzniknout. Proto budu s veškerými získanými údaji pracovat tak, aby to žádného z respondentů nemohlo ohrozit a aby zůstal skryt ve své anonymitě.

#### 4.4 CHARAKTERISTIKA ZÁKLADNÍHO SOUBORU A VÝBĚR VZORKU

Jako respondenti byli vybráni klienti registrovaní u sociální služby Domov pro seniory Ďáblice v Okrese Praha. Jako výzkumný vzorek bylo osloveno sedm klientů, kteří poskytují výzkumný vzorek. Respondenti byli vybráni metodou záměrného výběru a těmto respondentům byl sdělen postup průběhu rozhovoru zahrnující informaci o pořizování audionahrávek na nahrávací zařízení. Před zahájením rozhovorů jim byl doručen informovaný souhlas, který obsahoval všechny již zmíněné skutečnosti. Tyto informované souhlasy jsou u mě k nahlédnutí. Cílem práce je zjistit jaké aktivity respondenty opravdu zajímají, které naopak ne a zjistit jaké mají názory na aktivity které nabízí Domov pro seniory Ďáblice.

Tabulka 1: Základní parametry výzkumného souboru

<b>Respondent</b>	<b>Pohlaví</b>	<b>Věk</b>	<b>Vzdělání</b>	<b>Zaměstnání</b>	<b>Délka pobytu</b>
<b>R. č. 1</b>	Žena	79 let	Vysokoškolské	Učitelka	1 rok
<b>R. č. 2</b>	Muž	90 let	Vysokoškolské	Strojní inženýr	9 let
<b>R. č. 3</b>	Žena	98 let	Vyučena	Krejčová	7 let
<b>R. č. 4</b>	Žena	85 let	Vyučena	Knihářka	9 let
<b>R. č. 5</b>	Žena	101 let	Středoškolské	Zdravotní sestra	6 let
<b>R. č. 6</b>	Žena	85 let	Vyučena	Prodavačka	5 let
<b>R. č. 7</b>	Muž	71 let	Vysokoškolské	Ekonomický inženýr	4 roky

Zdroj: autorka, 2023 (vlastní šetření)

## 5 INTERPRETACE ZÍSKANÝCH DAT

Po nějaké době rozhovoru vždy, vložím takzvanou „*nárazníkovou otázku*“ z důvodu udržení pozornosti respondenta. Budu pracovat i s otázkami „*pomocnými*“ pro navázání či obnovení kontaktu s respondentem. (Pelikán, 2007, s. 111)

Veškeré rozhovory se vždy uskuteční u respondentů doma v čase, na kterém jsem se s respondenty domluvila, tak mě budou očekávat. Respondenty jsem vzhledem k anonymitě očíslovala od jedné do sedmi. V analytické části práce je použito označení respondentů písmenkem **R** a číslem **1-7** které představuje pořadí při dotazování.

Na začátku výzkumu jsem měla sedm respondentů pět žen a dva muže. Naneštěstí, v době, kdy jsem sbírala data, dva respondenti onemocněli tudíž jsem musela dva respondenty z mého výzkumu vyřadit. Výzkumné šetření se uskutečňovalo s pěti respondenty z čehož byli čtyři ženy a jeden muž.

Autobiografie a rozhovory dalších respondentů jsou uvedeny v přílohách bakalářské práce.

### 5.1 ZPRACOVÁNÍ ZÍSKANÝCH DAT

#### Otázka č. 1

#### Víte, jaké aktivity jsou k dispozici v DS?

R. č. 1: „*Vím, právě proto když jsem se rozhodovala, jestli sem půjdu nebo ne tak moje plus byly takové tři body. 1) krásné prostředí které tento domov má. 2) svoboda, když chci někam jít například do divadla tak to jen oznámím a prostě tam jdu. 3) aktivity, kterých je tady tolik, že se zde nemůže nikdo nudit. A abych nezapomněla jednou jsem se byla podívat na Mši Smíření, která mě zaujala a chtěla jsem se o ní něco dozvědět. Mše se koná každých 14 dní a zprostředkovává ji farář.*“

R. č. 2: „*Vím, je tady trénování paměti, křížovky, ruční práce, keramika, vaření a další.*“

R. č. 3: „*Myslím, že ano. Keramika, malování, navlékání korálků, křížovky, vitráže aj.*“

R. č. 4: „*Myslím, že to jsou třeba nějaké soutěže, trénování paměti, šipky.*“

R. č. 5: „*Vím, že jsou tady aktivity jako zpěv, terapeutický tanec, dětské představení. Tak nějak všeobecně vím, co zde je.*“

## **Otázka č. 2**

### **Které aktivity Vás v DS zajímají?**

R. č. 1: „*Samozřejmě, že chápu, že každý jsme na jiné platformě, že každý máme rád něco jiného čili já mám ráda věci výtvarného charakteru, defacto mám ráda klub Pohoda, kde se vykreslují mandaly, protože ty jsou nejenom výtvarné ale i relaxační a člověka naprosto krásně dostanou do polohy kdy je šťastný. Dále mám ráda barvy, a protože jsem dlouho pracovala s barvami v osobnostních rozborech, tak jsem si pořídila výtvarné potřeby a začala kreslit. Takže vlastně mě zajímá i kreslení a malování. Vzhledem tomu, že zde jsou dva lidé na výtvarnou výchovu tohoto typu, kteří jsou nejenom fundovaní, ale mají i srdce pro všechny, ať umíte nebo ne. Tak vždycky pochválí a tomu člověku dají pocit, že je vnímají. Navíc se veškerá naše díla prezentují na výstavách nebo při jarmarcích, aby to vidělo víc lidí a my pak z toho můžeme mít radost co jsme nakreslili.*“

R. č. 2: „*Zajímalo mě všechno například korálky jenže ze zdravotních důvodů, že již skoro nevidím, se jich již nemohu účastnit.*“

R. č. 3: „*Zajímá mě keramika, malování a trénování paměti. Kdysi jsem dělával i mozaiky, ale ty jsem ze zrakových důvodů musel přestat dělat.*“

R. č. 4: „*Nejvíce mě zajímá keramika a malování, někdy jdu i na tvořivou dílnu.*“

R. č. 5: „*Mám ráda Křeslo pro hosta, cestopisné přednášky, setkání se zvířaty. Kluby v DS mě moc nezajímají.*“

## **Otázka č. 3**

### **Kterou aktivitu máte nejraději?**

Vzhledem k tomu, že r. č. 1 odpověděla během otázky č. 1 a č. 2 i na otázku číslo č. 3, č. 16 a č. 20 tyto otázky nepřepisují a pokračují rovnou k odpovědím ostatních respondentů.

R. č. 2: „*Keramiku vzhledem tomu, že je jedna z posledních, kterou můžu dělat.*“

R. č. 3: „*Keramiku.*“

R. č. 4: „*Malování. Kreslím i sama tady doma v průběhu celého dne. I když u té keramiky se víc zaměřuji na ruce. Takže obě mám ráda.*“

R. č. 5: „*Všechny stejně.*“

#### **Otázka č. 4**

##### **Kolik aktivit navštívíte během jednoho týdne?**

R. č. 1: „*Ono se to odvíjí také od toho, co ten týden je. Navíc, aktivity nejsou jen kroužky ale i například beseda Křeslo pro hosta, zahradní slavnost, oslava Silvestra a jiné. Nehledě na to, že jsou zde i aktivity kdy jsou sem zváni lidé, kteří prodávají halenky, potraviny nebo drogerii. Takže klidně půjdu vždy na všechno, když mě to bude zajímat.*“

R. č. 2: „*No asi přibližně 2–3 aktivity v průměru za jeden týden.*“

R. č. 3: „*2 aktivity za týden. Společenské akce nenavštěvuji.*“

R. č. 4: „*Vždy když je nějaká společná přednáška a pak malování, keramika a tvořivá dílna. Takže v průměru klidně i každý den, když něco je.*“

R. č. 5: „*Podle toho, kolik jich ten daný týden zrovna je, když jsou čtyři tak jdu na čtyři, když není žádná, nejdu na žádnou.*“

#### **Otázka č. 5**

##### **Proto abyste se zúčastnil/a je důležitá doba trvání aktivity a proč?**

R. č. 1: „*To je velice individuální. Něco do toho může například přijít, nebo se dvě aktivity sejdou v jeden čas, takže pokud je to možné, tak ano.*“

R. č. 2: „*Na všechno máme čas.*“



R. č. 3: „Čas je pro mě nepodstatný a s tím souvisí i to, že mi nezáleží na tom, jak dlouho daná aktivita trvá.“

R. č. 4: „Není.“

R. č. 5: „To mně je jedno, jak dlouho to trvá. Naopak když je to zajímavé a po hodině to skončí, tak mě to štve.“

**Otázka č. 6** byla tzv. „nárazníková“ takže přecházím rovnou k **otázce č.7.**

### **Otázka č. 7**

**Proto abyste se zúčastnil/a je důležité kdo danou aktivitu zprostředkovává?**

R. č. 1 „Ne, já si myslím, že si vybírám, že to u mě nehraje moc roli, protože když se mi to líbí tak tam jdu a nikdo mě nezastaví. A naopak, i kdyby to uváděl například anděl tak tam nepůjdu.“

R. č. 2: „Ne, není tady nikdo, koho bych chtěla vynechat.“

R. č. 3: „Není, ale je pro mě důležité, co se na té dané aktivitě děje.“

R. č. 4: „Ano, aby tomu rozuměl a rozuměl i nám lidem.“

R. č. 5: „Ne, to není.“

### **Otázka č. 8**

**Proto abyste se zúčastnil/a je důležité, že je tam někdo, koho nemáte rádi?**

R. č. 1: „No, našla by se občas taková situace, ale po zvážení, zdali se mi to vyplatí bych viděla, jestli tam půjdu. Vzhledem tomu, že jsou zde obyvatelé, kteří dokážou z hezkého udělat nehezké bych se podle mých priorit rozhodla, zda jít či nikoliv.“

R. č. 2: „Opět v tomto případě ne.“

R. č. 3: „Takový by se snad nenašel.“

R. č. 4: „Ať si tam chodí kdokoliv, já bych si ho nevšímala.“

R. č. 5: „*To je mi jedno. Ať je tam kdo chce, prostě tam jdu.*“

**Otázka č. 9** je opět nárazníková, takže tuto otázku do svého výzkumu nepočítám.

#### **Otázka č. 10**

##### **Jak se dozvídáte o nových aktivitách v DS?**

R. č. 1: „*Máme to krásně rozepsané na nástěnce.*“

R. č. 2: „*Jsem tady již dostatečně dlouho na to, abych věděla, když se něco nového chystá.*“

R. č. 3: „*Většinou z pánského klubu, kam chodím. Tam se dozvídám nové věci, organizační věci.*“

R. č. 4: „*Dole na nástěnce.*“

R. č. 5: „*Vždycky si to přečtu dole na nástěnce.*“

#### **Otázka č. 11**

##### **Které koníčky, záliby, zájmy jste dělal/a před nástupem do DS?**

R. č. 1: „*Já jsem byla vždycky akční, v podstatě po všech stránkách, protože být sama je pro mě smrt. A ještě, než byl Covid tak každý den ke mně na tři až čtyři hodiny chodili žáci na přípravu češtiny nebo maturity. Tím pádem měl můj život smysl. Žáci chodili i mimo tyto konzultační hodiny, prostě si jen popovídali a já si tímto udržovala styk s okolím. Dále jsem si pouštěla hudbu, mám ráda Andréie Rieu, novodobého krále Valčíku.*“

R. č. 2: „*Hlavně jsem četla, pěstovala květiny, chodila jsem na procházky, za mlada jsem chodila do sokola.*“

R. č. 3: „*Maloval jsem obrázky, maloval jsem i do učebnic. Napsal jsem kroniku, povídky o mém životě, do roku 1990. Rád jsem cestoval, hrál jsem na hudební nástroj.*“

R. č. 4: „*No moc ne, já jsem na to neměla moc času, byly děti a to všechno.*“

R. č. 5: *„Ráda jsem chodila na procházky, v mládí jsem dělala sporty. Fotbal a hokej. Chodila jsem do sokola.“*

### **Otázka č. 12**

#### **Jaká je příčina toho, že tyto aktivity neděláte?**

R. č. 1: *„Dělám, avšak v jiné formě, styk s okolím mám i tady, hudbu si také pouštím dodnes. Ráda čtu, ale mám teď ale nové zájmy, studuji U3V na Karlově univerzitě a na jiné koníčky teď nemám místo.“*

R. č. 2: *„Protože jsem omezována neviděním.“*

R. č. 3: *„Ze zdravotních důvodů již tyto aktivity nedělám.“*

R. č. 4: *„Naopak. Teď, když mám tolik volného času, mám čas na více aktivit.“*

R. č. 5: *„Ze zdravotních důvodů. I když na procházky chodím stále a ráda.“*

### **Otázka č. 13**

#### **Co si myslíte o nabízených aktivitách v DS?**

R. č. 1: *„Myslím si, že je to jedna z věcí, která právě přitahuje sem ty lidi. Další věc je, že když ten klient nemá nic jiného na práci tak aktivity mu mohou nabídnout něco víc než jen přežívání tady.“*

R. č. 2: *„Jsou výborné, protože tak dobře ubíhá čas.“*

R. č. 3: *„Že jsou dobré.“*

R. č. 4: *„No, že jsou fajn.“*

R. č. 5: *„Já jsem spokojená, klidně by jich ale mohlo být víc.“*

**Otázka č. 14** je tzv. „pomocná“ tudíž tuto otázku opět nezveřejňuji.

### **Otázka č. 15**

### **Proč se neúčastníte aktivit a které to jsou?**

R. č. 1: *„Já se účastním jen poslechově zpěvu, nezpívám z důvodu toho, že si myslím, že můj zpěv není na to abych ho interpretovala, nicméně účastním se ho z poslechového důvodu mám to dovolené, mám to jakoby takovou muzikoterapii. Nemám ráda, když bych chodila třeba na šest kroužků, abych pak nevěděla, co dřív, tak z tohoto důvodu, se neúčastním těch jiných kroužků. Nejde takové množství dělat naplno, a dělat to jen povrchně, je blbost.“*

R. č. 2: *„Z důvodu, že i kdybych třeba chtěla, nestihla bych je všechny absolvovat.“*

R. č. 3: *„Nechci se účastnit aktivit, z důvodu ztráty schopností.“*

R. č. 4: *„Z důvodu nedostatku času.“*

R. č. 5: *„Nechodím na klub pohoda, na korálky, na keramiku z důvodu, že bych to nezvládla. Nejsem na takové věci moc šikovná.“*

### **Otázka č. 16**

**Když jste nastupoval/a do DS zajímal/a jste se o nabízené aktivizační činnosti ve smyslu co tady budu přes den dělat, jak budu trávit svůj volný čas?**

R. č. 1: Na tuto otázku jsme získali odpověď v otázce č.1.

R. č. 2: *„Ano bylo, zajímala jsem se o nabízené aktivity v DS před nástupem.“*

R. č. 3: *„Ne, já jsem nastoupil a o nějaké aktivity zde jsem neprojevoval zájem. Já, když jsem sem přišel měl jsem spousta práce se skenováním svých životních alb, takže jsem se věnoval tomu a o aktivity jsem se nezajímal. Až teprve potom, když jsem měl vše hotové, začal jsem se zajímat o nabízené aktivity.“*

R. č. 4: *„Ne, o tom jsem vůbec nepřemýšlela, protože jsem ani nevěděla o takovýchto aktivitách. Ani by mě nenapadlo, že budu takhle hodně kreslit.“*

R. č. 5: „Když jsem sem nastupovala, tak jsem ještě chodívala do práce. Takže o to jsem se v té době moc nezajímala. Až potom když jsem přestala chodit do práce, jsem se šla na nějaké aktivity podívat.“

#### **Otázka č. 17**

##### **Je nějaká souvislost mezi koníčky, které jste měl/a děláte je i dnes?**

R. č. 1: „Ano, ono být kantorkou je plný život. Tam se prolíná všechno možné. Vždy jsem šla k nástěnkám a pak k malování, v tom je souvislost.“

R. č. 2: „Ano i zde v DS mám záhonek kde můžu pěstovat rostliny.“

R. č. 3: „Ano, kreslím už od mládí. Hodně věcí právě ze zrakových omezení už dělat nemůžu.“

R. č. 4: „Ano, pletla jsem, a pletu i dodnes. Momentálně jsem upletla šaty pro tuhle pannu a do dílny dělám z přízí tyhle bambule.“

R. č. 5: „Ne, už ne. Zpívat už nechodím, takže není.“

#### **Otázka č. 18**

##### **Je nějaká aktivizační činnost, která je oblíbená ale neúčastníte se jí a proč?**

R. č. 1: „Momentálně maluji sama s tím, že terapeut se za mnou občas přijde podívat, a řekne, co bych měla upravit nebo tak. Protože je tam strašně plno a když jsou na to dvě hodiny tak, než se ty lidi usadí, než se jim rozdají věci, tak je konec.“

R. č. 2: „Tak snad ne.“

R. č. 3: „Ano mozaiky. Ty už momentálně nedělám.“

R. č. 4: „Jedině v případě, že bych byla nemocná anebo bych šla k lékaři.“

R. č. 5: „Nemám tady žádnou oblíbenou aktivitu.“

#### **Otázka č. 19**

### **Na kterou aktivitu byste v žádném případě nešel/a?**

R. č. 1: *„Spousta těch aktivit jsem nezkusila, protože jsem si našla tu, co mě baví, a tak ani nemám čas zjišťovat jaké další aktivity tady jsou.“*

R. č. 2: *„Třeba dělat kotrmelce bych nemohla.“*

R. č. 3: *„V podstatě na všechny. Já už se teď moc neúčastním žádných aktivit, jen té keramiky.“*

R. č. 4: *„Já jsem se účastnila všech. Není žádná, na kterou bych nešla.“*

R. č. 5: *„Tvořivé kluby, rukodělné aktivity.“*

### **Otázka č. 20**

#### **Co pro vás znamenají aktivity v DS?**

R. č. 1: Na tuto otázku jsme získali odpověď v otázce č.1.

R. č. 2: *„Naplní mi volný čas a také vzhledem k tomu, že jsem podobné aktivity dělávala i před nástupem DS, mám k těmto aktivitám blízko a dělají mi radost tady.“*

#### **Doplňující otázka č. 21 r. č. 2: K nabízeným aktivitám počítám i společné akce, které nejsou zprostředkovávány aktivizačními pracovníky, zajímají Vás nějaké?**

*„Přednášky, cestopisné přednášky, divadelní představení, koncerty a výlety organizované DS.“*

R. č. 3: *„Je to úžasné povyražení, je to zábava a dělá mi dobře když něco udělám. Pozoruji, že ostatní lidé mě díky mým schopnostem mají ve vyšší vážnosti díky výrobkům, které jsem vytvořil. Ať už to jsou výrobky z keramiky, nebo obrázky. Je to pro mě společenská prestiž, když mi dávají najevo, že jsem něco dokázal.“*

R. č. 4: *„Odreagování, vidím v tom životní smysl. Jinak by mi to scházelo.“*

R. č. 5: *„Je to zajímavé, člověk se během toho něco dozví a já si z toho vždycky pak něco vezmu.“*

## **5.2 DISKUSE**

V této části budou uvedeny zjištěné informace a popsány dle jednotlivých otázek a shrnuty podle odpovědí jednotlivých respondentů a v závěru bude shrnutí zjištěných informací.

### **5.2.1 RESPONDENTKA Č. 1**

R1 má všeobecnou představu o nabízených aktivitách, které jsou v DS nabízeny. Nejvíce ji zajímají činnosti výtvarného charakteru, které měla jako koníčky a záliby již před nástupem. Respondentka umí velmi dobře rozlišit, které aktivity jsou pro ni přínosné a které nikoliv, sama si určuje, kterých se zúčastní. Na otázku, kolik aktivit navštíví během týdne mi respondentka sdělila, že půjde na všechny, pokud ji to bude zajímat. Kdo danou aktivitu zprostředkovává pro ni není tolik stěžejní, jako obsah aktivity. Nejraději, ale pracuje doma na svých výrobcích, protože jim může věnovat tolik času kolik ona sama chce, neboť u skupinových aktivit se vždy dlouho čeká, než se na ně dostane řada. Překážkou pro to, aby se zúčastnila ale není ani to, zda na danou aktivitu přijde někdo, kdo ji není sympatický. O nových aktivitách se dozvídá z informační nástěnky, která je ve vestibulu chodby. Díky svým koníčkům a studiu na U3V má život naplněný smysluplnou činností, neboť se věnuje těmto aktivitám naplno. Tyto aktivity pro ni mají smysl. Ostatní aktivity nenavštěvuje z důvodu časových. Respondentka se při nástupu do DS zajímala o nabízené aktivity a byl to také jeden z důvodů, proč se rozhodla nakonec nastoupit.

### **5.2.2 RESPONDENTKA Č. 2**

R2 mi v souvislosti s nabízenými aktivitami zmiňuje převážně aktivity místních klubů. Do doby před zrakovým onemocněním se účastnila téměř veškerých aktivit. Momentálně se její výběr navštěvovaných aktivit ztenčil převážně na ergoterapeutické činnosti nejraději má keramiku, vaření a ruční práce. Každý týden navštěvuje tyto tři aktivity a není pro ni důležité, kdo danou aktivitu zprostředkovává, kdo se jí účastní ani jak dlouho trvá. O nových aktivitách se dozvídá od ostatních obyvatel, protože za tu dlouhou dobu, co je zde, si vytvořila přátelské vztahy. Její koníčky a záliby jsou podobné těm které měla před nástupem, kromě keramiky, se kterou se zde setkala poprvé. Ještě

nyňi má zde záhonek kde si pěstuje svoje květiny. Aktivity pro ni znamenají naplňování volného času, protože ji ubíhá čas a má denní náplň. Když nastupovala do DS tak se zajímala o to, jaké aktivity jsou zde k dispozici. Není tady žádná, na kterou by nešla nebo jí byla nepříjemná. Po doplňující otázce nám R2 zmínila i společné akce, na které ráda chodí. Například přednášky a besedy s cestopisnou či zvířecí tematikou.

### **5.2.3 RESPONDENT Č. 3**

R3 mi sděluje téměř všechny aktivity, které jsou v DS nabízeny. Nejraději se účastní těch, které organizují aktivizační pracovníci. Na společenské akce nechodí. Zajímá ho keramika, malování, trénování paměti. Nejraději má keramiku. Čas je pro něj nepodstatný, takže jak dlouho daná aktivita trvá, pro něj není prioritou. Taktéž kdo danou aktivitu zprostředkovává nebo kdo se jí účastní. O nových aktivitách se dozvídá na pánském klubu, kam chodí. Koničky a záliby měl před nástupem do DS podobné, cestování, které již nedělá z důvodu snížené mobility anebo hru na hudební nástroj, neboť již dlouho nehrál. Aktivity hodnotí jako dobré. Na většinu aktivit už momentálně ale také nechodí, z důvodu ztráty funkčních schopností. Před nástupem do DS se R3 nezajímal o nabízené aktivity. O aktivity se začal zajímat až později. Do té doby o nich nevěděl. Aktivity pro něj znamenají povyražení a zábavu. Velký význam vidí ve společenské prestiži jeho vyrobených výrobků a namalovaných obrazů, které jsou pak vystavovány na různých akcích.

### **5.2.4 RESPONDENTKA Č. 4**

R4 pod pojmem aktivity, vidí spíše soutěže, které reprezentují Domov pro seniory Ďáblice. Uvádí kromě toho ale i třeba trénování paměti nebo ergoterapeutické činnosti, kterých se účastní a které ji zajímají. Nejraději má malování a keramiku. Ostatních se neúčastní z důvodu nedostatku času. Téměř vždy se účastní společenských akcí, výjimkou je jen návštěva lékaře nebo nemoc. Je pro ni důležité, kdo danou aktivitu zprostředkovává z hlediska empatie, aby chápal a rozuměl jejím potřebám. Naopak ji ale nevdá, pokud by byl na aktivitě někdo, kdo ji není sympatický toho dotyčného by si nevsímala. Nemá ráda, když se na aktivitách vyrušuje. Nezáleží jí na tom, jak dlouho daná aktivita trvá. O nových klubech a akcích se dozvídá ve vestibulu na nástěnce. Velký přínos vidí v tom, že nikdy takové koničky a záliby neměla ale velmi ji baví. Na aktivity



má poměrně dost volného času, který když se starala o rodinu neměla. Když nastupovala do DS o aktivitách neměla skoro žádnou představu a nikdy by ji nenapadlo, že bude takhle hodně kreslit. Jeden její koníček, který ji zůstal a dělá ho dodnes je pletení. Aktivity hodnotí že jsou fajn a znamenají pro ni odreagování a životní smysl.

#### **5.2.5 RESPONDENTKA Č. 5**

R5 má obecnou představu o nabízených aktivitách. Z klubů uvádí zpěv, korálky a keramiku. Společenské akce, které ji zajímají a kterých se ráda účastní uvádí téměř všechny. Respondentka má nejraději cestopisné a zvířecí přednášky, besedy, setkání s osobnostmi. Kluby ji téměř vůbec nezajímají, protože ji tyhle rukodělné činnosti nejdou. Pokud by byla každý den nějaká akce, respondentka by se jí zúčastnila. Z hlediska času pro ni není důležité, jak dlouho daná aktivita trvá. Pokud by se účastnil někdo, kdo ji není sympatický nevěšela by si ho. Kdo danou aktivitu zprostředkovává pro ni taktéž nemá velký význam. O nových akcích se dozvídá dole na nástěnce. Koníčky a zájmy které měla před nástupem, již nedělá a není tedy mezi tím souvislost. Občas jde na procházku. Když nastupovala do DS nezajímala se o nabízené aktivity z toho důvodu, že ještě chodila do práce. Společenských akcí by mohlo být klidně více. Aktivity pro ni znamenají ponaučení a zábavu.

Rozhovory byly polostrukturované a u jednoho respondenta bylo potřeba doplnit o doplňující otázku vzhledem k nepochopení otázek daného dotazu. Každý rozhovor trval přibližně 15 minut, takže nebylo těžké udržet respondentovu pozornost. Bylo stanoveno 20 otázek, na některé otázky byla zjištěna odpověď ještě před položením dané otázky, ale toto nepovažuji jako komplikaci k následnému zpracování dat. Na straně dvou respondentů, ale bylo převážně často zabíhání k jiným odpovědím, které tolik nesouviseli s daným tématem, proto jsem musela častokrát vstupovat do rozhovoru a opakovat otázku původní. U dvou respondentek byly naopak otázky zase moc stručné, nicméně se mi podařilo i vzhledem ke stručným odpovědím získat potřebná data.

## 6 ZPRACOVÁNÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

Hlavním cílem výzkumu je zjistit a popsat, jak klienti hodnotí volnočasovou nabídku aktivit. Dílčími cíli je zjistit co ovlivňuje výběr a četnost navštěvovaných aktivit, který označím jako DC1, dále jaké jsou postoje k aktivizačním činnostem v době při příchodu do domova a po určitém čase stráveném v domovech pro seniory, který označuji jako DC2 a za poslední dílčí cíl bylo zjistit proč klienti nevyužívají volnočasovou nabídku aktivit, kterou označuji jako DC3.

Dle výzkumu Sýkorové (2004) panuje četná shoda aktivit které se běžně realizují v domovech pro seniory s mým výzkumným zjištěním. Respondenti Domova pro Seniory Ďáblice nejvíce zmiňovali v kontextu s volnočasovými kluby ergoterapeutické činnosti a v kontextu společenských akcí byly nejoblíbenější přednášky a besedy například s cestovatelskou nebo zvířecí tematikou, významnými osobnostmi nebo terapeutickým tancem.

V porovnání se zahraničním výzkumem Gierek (2022) je opět shoda se stejnými skupinami volnočasových aktivit v domovech pro seniory. Pro náš výzkum bych použila již zmiňované vzdělávací besedy a přednášky a ergoterapeutická práce v dílně.

Mezi volnočasové kluby řadíme trénování paměti, klub pohoda, křížovky, tvořivá dílna, vaření, korálky, šipky, kuželky, dámský a pánský klub, keramika, mozaiky, malování, zpěv a cvičení na židlích, které je pro dlouhodobou nemoc momentálně nedostupné.

Do volnočasových aktivit v Domově pro seniory počítáme nejenom aktivitu/kluby, které nabízejí aktivizační pracovníci ale i externí aktivity, které jsou například Mezigenerační setkávání, besedu Křeslo pro hosta, cestopisné přednášky, koncerty, divadelní představení, setkání se zvířaty, taneční terapie, zahradní slavnost, Canisterapie, společná oslava narozenin klientů, setkání s vedením domova, Anketa o stravování, duchovní setkávání v kapli, Ježíškova vnoučata a společné výlety mimo Domov pro seniory.

A soutěže mimo Domov, které reprezentují Domov pro seniory Ďáblice. Jsou to například Malešický mozek, Slunečné klání v Domově pro seniory Nová Slunečnice, Chodovská šipka v Domově pro seniory Chodov, hudebně-pěvecká soutěž Krčský skřivan v domově pro seniory Krč, sportovní hry Malešice, Výstava Senior v Lysé nad Labem, celoroční výstava v komunitním centru Prádelna.

V této části práce, popíšu nejčastěji uváděné kategorie, které budu třídit na základě kódování textu. Hlavní kategorie budou roztrženy do kapitol: výtvarné aktivity, ergoterapeutické činnosti, tvořivá dílna, společenské akce a ostatní. Následně budou výsledná zjištění porovnána s dílčími cíli výzkumu.

## **6.1 VÝTVARNÉ AKTIVITY**

Ne u všech dotazovaných je zájem o výtvarné činnosti. U R1, R3 a R4 se vyskytuje zájem o výtvarné činnosti, které mohou být například antistresové omalovánky pro dospělé např. *mandaly* dále volná kresba, kresba na plátno v podobě nějakých objektů nebo krajiny. Výtvarné činnosti se tím řadí v našem výzkumu jako jedny z nejoblíbenějších. R1 se však neúčastní prezenčně této aktivity, ale pracuje doma sama. R3 a R4 navštěvují malování jednou týdně, z čehož R4, také kreslí ještě ve volném čase doma. R2 a R5 nemají zkušenost ani zájem o tyto aktivity. Výtvarné výrobky se také dvakrát ročně prezentují a prodávají na jarmarku, který pořádá Domov pro seniory Ďáblice. Dále také na výstavě Senior v Lysé nad Labem a celoročně jsou vystaveny v komunitním centru Prádelna a v Domově pro seniory Chodov.

## **6.2 ERGOTERAPEUTICKÉ ČINNOSTI**

Mezi další oblíbené aktivity respondenti zařadili ergoterapeutické činnosti, kdy je shoda u 3 z 5 respondentů. R2, R3 a R4 uvedli, že nejraději navštěvují keramickou dílnu, kterou navštěvují dvakrát týdně. Velkým přínosem této aktivity je to, že díky hmatové práci, tolik nepotřebují uplatňovat zrakové smysly a mohou tak tuto činnost vykonávat. Keramika se tím tak řadí k činnostem, které lze vykonávat i přes zdravotní znevýhodnění.

R3 se účastnil soutěže *Šikovné ruce našich seniorů*, kde získal třikrát první místo a je tak jediný, kdo má tolik ocenění z této soutěže.

### **6.3 TVOŘIVÁ DÍLNA**

R2 a R4 se účastní tvořivých dílen, během kterých se vyrábí sezónní výrobky, výrobky z papíru, měkkých materiálů, výrobky z recyklovatelných materiálů a přírodních materiálů. Tvořivá dílna se uskutečňuje dvakrát týdně. Tyto výrobky se pak opět prodávají či vystavují při jarmarku, které pořádá Domov pro seniory Ďáblice.

Celkově jsou výtvarné činnosti, které zahrnují malování, ergoterapeutické činnosti, které se uskutečňují prostřednictvím keramické dílny, tvořivé dílny a skládáním mozaiky považovány, jako nejatraktivnější nabízené aktivity v DS.

### **6.4 SPOLEČENSKÉ AKCE**

Čtyři z pěti respondentů uvedlo, že se účastní téměř veškerých společenských akcí, které Domov pro seniory nabízí. R3 se z důvodu ztráty schopností, již těchto aktivit neúčastní. Ale i tak, je zřejmé, že se společenské akce řadí neodmyslitelně k nejoblíbenějším aktivitám. R5 uvedla, že nabízených akcí, by mohlo být klidně i více a že by se veškerých aktivit zúčastnila. Z výzkumu vyplývá, že společenské akce válcují veškeré aktivity klubů. R1 jako jediná uvedla i letní a podzimní zahradní slavnost, kterou má v oblibě dále Čarodějnický rej. Během zahradní slavnosti vystoupí známá osobnost, kterou uvede paní ředitelka, dále pokračuje volný program, jehož součástí je i dostatek občerstvení i nápojů. Dominantou zahrady je i krásná vodní fontána, která nabízí posezení během teplých dní. R1, R2 a R5 uvedli jako jednu z nejoblíbenějších besedu Křeslo pro hosta, jehož obsahem je rozhovor se známou osobností České republiky. Dále R1, R2, R4 a R5 se líbí cestopisné přednášky, taneční terapie, divadelní představení, koncerty, setkání se zvířaty a organizované výlety.

## 6.5 OSTATNÍ

Pro tuto kapitolu jsem se rozhodla, vzhledem k nízkému výskytu některých aktivit, ale byla by škoda zde některé nabízené aktivity neuvést. Mezi aktivity, které respondenti zařadili jako oblíbené tak R2 uvedla tvoření z korálků a terapeutické vaření. R3 uvedl trénování paměti a pánský klub. R1 se příležitostně účastní mše svaté a klubu Pohoda. R5 nemá ráda volnočasové kluby a účastní se tak pouze společenských akcí.

## 6.6 VÝSLEDNÁ ZJIŠTĚNÍ

Z analyzovaných rozhovorů lze soudit, že **DC 1**, četnost návštěv volnočasových aktivit, podléhá organizačnímu zajištění. Tzn., že respondenti se účastní aktivit tak často, jak často se konají. Důvodem neúčasti byla zjištěna zdravotní neschopnost. A dále bylo zjištěno, že výběr volnočasových aktivit, u 4 z 5 respondentů, je otázkou zájmu respondenta. Jedna respondentka se začala o tyto aktivity zajímat až po příchodu do Domova pro seniory.

**DC 2**, jaké jsou postoje k aktivizačním činnostem v době při příchodu do domova a po určitém čase stráveném v domovech pro seniory. Dva respondenti uvedli, že při příchodu do domova pro seniory neměli o aktivitách žádnou představu, teprve po nějaké době se začali o nabízené aktivity zajímat. Další 3 respondenti věděli, jaké aktivity jsou nabízeny a také se jich účastnili. Všeobecně zájem o projevené aktivity přetrvává a postoje se k těmto aktivitám nemění.

Pro **DC 3**, byly uvedeny důvody jako nedostatek zájmu respondenta o nabízené aktivity. Dále nedostatek času na všechny aktivity a jako poslední důvod byl udán zdravotní hendikep. Sociální aspekt zde nehraje dle respondentů roli.

Pro hlavní cíl výzkumu byla stanoveno následné zjištění: klienti hodnotí volnočasovou nabídku aktivit nadprůměrně ve vztahu ke společenským akcím a ve vztahu k volnočasovým klubům spíše průměrně. Pro všechny respondenty znamenají důležitost z hlediska trávit svůj volný čas smysluplně. Dva navíc uvádějí, že jim poskytují zábavu.

## 6.7 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Ve spolupráci s Domovem pro seniory Ďáblice byl uskutečněn výzkum, který přinesl významné výsledky a podnětná zjištění. V prvním případě považuji za významné zjištění fakt, že trávit volný čas smysluplně je pro většinu respondentů důležité. Avšak bez pozitivního přístupu k volnočasovým aktivitám ze strany organizace, by tato možnost nebyla, takže samozřejmě velký přínos přisuzuji managementu Domova pro seniory. Je vidět, že respektují individuální přání a potřeby svých klientů a vidí důležitost ve smysluplném trávení volného času.

A za druhé, díky rozhovorům s respondenty byly vytěženy zajímavé informace. Například, že klient Domova pro seniory, může stále ještě chodit do zaměstnání. Dále, za možnost seznámit se s klientkou, která se vzdělává na U3V. Získat informace, z respondentova života, například, že se respondent setkal s významným českým skladatelem a spisovatelem Iljou Hurníkem, nebo s člověkem, který dokázal svého času hrát na jakýkoliv nástroj, nebo, můj osobní přínos, že jsem se mohla setkat s respondentkou, která ve svých sto letech žije svůj život naplno v rámci svých možností.

Díky zkušenostem, které jsem získala během výzkumu, bych jako doporučení pro praxi uvedla důležitost sociálně – terapeutických činností v Domovech pro Seniors. O jejich pestré nabídce a erudované lektory těchto volnočasových aktivit, kteří si jako součást profese vybrali lidský vztah. Lidský život, který respektují a podporují zachování osobní autonomie a mají srdce na pravém místě, protože právě zmíněný poslední bod, je v tomto oboru neodmyslitelnou součástí.

Na otázku, zda by chtěli respondenti něco změnit ohledně volnočasových aktivit byla vyslovena žádost o zavedení kavárny, která by sloužila k trávení volných okamžiků a k navazování nových přátelských vztahů.

## ZÁVĚR

Bakalářské práce se zabývala životní etapou raného, pravého stáří a kmetství a aktivizačními činnostmi v domovech pro seniory. Cílem práce bylo popsat proces stáří a stárnutí, jaké jsou možnosti pobytu seniorů v rámci ústavní péče České republiky a uvést nejpoužívanější techniky a metody v rámci konceptu aktivního a zdravého stárnutí v domovech pro seniory.

V první kapitole teoretické části tak bylo v kontextu stáří a stárnutí uvést typické změny ve stáří z aspektu biologického, psychického a sociálního. Dále popsat dělení stáří dle kalendářního věku a poukázat na přínos celoživotního učení v rámci konceptu aktivního a zdravého stárnutí.

Autorka se v první kapitole věnovala historickému pojetí stárnutí a stáří, obecnému diskurzu o stáří a jeho zasazení do novodobé společnosti. Poukázala na přínos dalšího vzdělávání seniorů, v kontextu zachování a udržení osobní autonomie.

V druhé kapitole bylo cílem vymezit domovy pro seniory jejich zařazení do pobytových služeb a popsat některé standardy kvality sociálních služeb. Po doporučení přidala i podkapitolu autonomie ve stáří, kterou autorka považuje jako nezbytnou a věnovala jí zaslouženou pozornost. V této kapitole se dále autorka snažila poukázat na nutnost plánování individuálního přístupu ve vztahu ke klientům registrovaných u sociální služby domovy pro seniory, podmínek týkajících se příspěvku na péči a ochrany práv klientů, jako nezbytné součásti rovného přístupu a rovných šancí vycházející z Listiny základních práv a svobod z roku 1991.

Třetí kapitola a jejím cílem bylo vymezit a popsat jednotlivé přístupy jako smysluplné využití volného času a zlepšení kognitivních funkcí se zaměřením na aktivizační činnosti, které vycházeli z výzkumu jiných odborníků, kteří se zabývají stejnou tematikou. Právě pro zaměření celé bakalářské práce, kdy hlavním cílem praktické části bylo zjistit jaká je volnočasová nabídka aktivit a jak tuto nabídku hodnotí klienti, kteří jsou registrovaní u sociální služby Domov pro seniory Ďáblice byla pro autorku tato kapitola stěžejní a vybrala do podkapitol takové činnosti, které vycházejí z oněch zveřejněných výzkumů a které jsou v praxi běžně využívány. Sama autorka se po kapitole začala zajímat o další

vzdělávání v konceptu smyslové aktivizace, které pořádá Institut smyslové aktivizace v zastoupení Ing. Bc. Hany Vojtové, avšak tyto kurzy jsou v České republice momentálně pořádány a akreditovány MPSV jako kurzy na klíč pro organizace. Vzhledem k rozvoji organizace v oblasti paliativní péče, který je garantován na období dvou let tak toto vzdělávání je pro autorku momentálně nedostupné.

Cílem výzkumného šetření a praktické části bylo popsat aktivity zdravého stárnutí se zaměřením na aktivizační činnosti v domovech pro seniory a zjistit, jak klienti hodnotí nabídku volnočasových aktivit a díky pěti respondentům bylo možné tento cíl stanovit. Jako dílčí cíle výzkumu byly stanoveny otázky. Co ovlivňuje výběr a četnost navštěvovaných aktivit. Jaké jsou postoje k aktivizačním činnostem v době při příchodu do domova a po určitém čase stráveném v domovech pro seniory. Proč klienti nevyužívají volnočasovou nabídku aktivit a díky těmto dílčím cílům byly stanoveny další otázky, které vedly k naplnění cíle výzkumu.

Během rozhovorů byly zjištěny informace, které vedly k zjištění, že terapeutické přístupy v domovech pro seniory mají pro jejich klienty velký sociální i psychický přínos. Důležité bylo zjištění, že i klient, který neměl s podobnou činností během života žádnou zkušenost či se o ni nikdy nezajímal, po příchodu do domova pro seniory pro něj tato činnost začala mít důležitou roli a začala ho bavit a začal v ní být úspěšný. Některé rozhovory naopak přinesly zjištění, že postoje seniorů k volnočasovým činnostem vycházejí z jejich zkušeností a profesních identit. V praktické části byla dále využita jako výzkumná metoda autobiografie informantů, která autorce zajistila téměř pilotní program výzkumu, během kterého se více seznámila s vybranými respondenty, které vybrala záměrným výběrem. Veškerá autobiografie je přiložena v přílohách bakalářské práce.

Z výsledků výzkumu, tak vyplynula obecná doporučení pro společnost, která staví aktivizační činnosti v domovech pro seniory na pomyslné pyramidě až na její vrchol a přináší tak myšlenky o jejich důležitosti mezi studenty, pracovníky v sociálních službách i management organizace a zdůvodňuje důležitost těchto aktivit v domovech pro seniory.

Autorka doporučuje další zkoumání tématu na větším vzorku respondentů, kdy bude cílem zjistit jaké jsou zájmy a přínos volnočasových aktivit v domovech pro seniory.



## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### Seznam použitých českých zdrojů

BENEŠOVÁ, D. *Gerontagogika: vybrané kapitoly*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2014. ISBN 978-80-7452-039-6.

ČELEDOVÁ, L., KALVACH Z., ČEVELA, R. *Úvod do gerontologie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3404-3.

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

FOLDYNOVÁ, I., HRUŠKOVÁ, A. a kol. *Souhrn nástrojů AAK pro osoby s demencí v České republice*. Ostrava: ACCENDO, 2020.

FRIEDLOVÁ, M., LEČBYCH M. *Expresivní terapie jako podpora kvality života u různých klientských skupin*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4600-4.

FRIEDLOVÁ, M., LEČBYCH M. *Psychoterapeutické směry, sborník ze seminářů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4417-8.

GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.

GRUSS, P., ed. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-605-6.

GULOVÁ, L. *Sociální práce: pro pedagogické obory*. Praha: Grada, 2011. Pedagogika. ISBN 978-80-247-3379-1.

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

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.

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

JANKOVSKÝ, J. *Etika pro pomáhající profese*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Stanislav Juhaňák – Triton, 2018. ISBN 978-80-7553-414-9.

JIRKOVSKÁ, B. *Nefarmakologické cesty k lepšímu životu s demencí*. Praha: Česká alzheimerovská společnost, 2022. ISBN 978-80-86541-66-2.

KUBECOVÁ, M., PEHELOVÁ, M., SLAVÍKOVÁ, M., RŮŽIČKOVÁ, V., VÁŇOVÁ, H. *Rozvíjíme hudební dovednosti dětí*. Praha: Raabe, [2017]. Rozvíjíme dítě v jednotlivých oblastech předškolního vzdělávání. ISBN 978-80-7496-322-2.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché. ISBN 80-247-1284-9.

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

MATOUŠEK, O., KODYMOVÁ, P., KOLÁČKOVÁ, J. ed. *Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-002-X.

MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-549-0.

MATÝSKOVÁ, D. Nedobrovolná ztráta autonomie u seniorů. In: SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O., ed. *Autonomie ve stáří: strategie jejího zachování*. V Ostravě: Ostravská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2004. ISBN 80-7326-026-3.

MICHALÍK, J. *Zdravotní postižení a pomáhající profese*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-859-3.

NAKONEČNÝ, M. *Psychologie: přehled základních oborů*. Praha: Triton, 2011. ISBN 978-80-7387-443-8.

ONDRUŠOVÁ, J., KRAHULCOVÁ, B. *Gerontologie pro sociální práci*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4383-0.

PELIKÁN, J. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. 2. dotisk 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-7184-569-0.

PETROVÁ KAFKOVÁ, M. Aktivní stárnutí – příležitost nebo nové dogma? In: GEORGI, H., HÖSCHL, C., VIDOVIČOVÁ, L. *Gerontologie: současné otázky z pohledu biomedicíny a společenských věd*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2628-4.

PETROVÁ KAFKOVÁ, M. *Šedivějící hodnoty: aktivita jako dominantní způsob stárnutí*. Brno: Masarykova univerzita, 2013. EDIS: ediční řada disertačních prací Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity, sv. 10. ISBN 978-80-210-6310-5.

PŘÍHODOVÁ, A. Autonomie seniorů pohledem sociálních pracovníků. In: SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. ed. *Autonomie ve stáří: strategie jejího zachování*. V Ostravě: Ostravská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2004. ISBN 80-7326-026-3.

PTÁČKOVÁ, H., PTÁČEK, R. *Psychosociální adaptace ve stáří a nemoci*. Praha: Grada, 2021. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-0876-3.

SAK, Petr, KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3850-5.

SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika. ISBN 978-80-271-0095-8.

STÁREK, L. Duševní poruchy ve stáří s důrazem na potřebu sociální interakce. *Sociální služby*. 2020, roč. XXII, č. 12, s. 26–28. ISSN 1803-7348.

STÁREK, L. *Sociální práce se seniory žijící s demencí*. Vydání I. Praha: Educa Service, 2022. ISBN 978-80-8730-614-7.

STÁREK, L., ed. *Speciálně pedagogická praxe jako významný komponent pregraduální přípravy studentů*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2021. ISBN 978-80-7452-208-6.

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

SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. ed. *Autonomie ve stáří: strategie jejího zachování*. V Ostravě: Ostravská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2004. ISBN 80-7326-026-3.

ŠMAUSOVÁ, G. Věková struktura společnosti. In: SÝKOROVÁ, Dana a Oldřich CHYTIL, ed. *Autonomie ve stáří: strategie jejího zachování*. V Ostravě: Ostravská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2004. ISBN 80-7326-026-3.

ŠPATENKOVÁ, N., SMÉKALOVÁ, L. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5446-8.

VALENTA, M., MICHALÍK, J., LEČBYCH, M. *Mentální postižení: v pedagogickém, psychologickém a sociálně-právním kontextu*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3829-1.

VALENTA, M., MÜLLER, O. *Psychopedie: [teoretické základy a metodika]*. 3. dopln. a uprav. vyd. Praha: Parta, 2007. ISBN 978-80-7320-099-2.

### **Seznam použitých zahraničních zdrojů**

GIEREK, P. O sociální práci využívané během aktivizace seniorů na základě polských zkušeností. *Media i społeczeństwo*. 2022, č. 16, s. 279–292. ISSN 2083-5701.

LEVICKÁ, J., TOMAŠOVIČOVÁ, A. Možnosti zachování autonomie jedince v domove důchodců. In: SÝKOROVÁ, Dana a Oldřich CHYTIL, ed. *Autonomie ve stáří: strategie jejího zachování*. V Ostravě: Ostravská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2004. ISBN 80-7326-026-3.

## Seznam použitých internetových zdrojů

CZSO. *Senioři v datech*. [online]. [cit. 2023-01-08]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/seniori-v-cr-v-datech-rtm2xuji2o>

DOTACEEU. *Rozvoj spolupráce a výměny zkušeností mezi studenty, pracovníky Univerzity Palackého v Olomouci a institucemi veřejné správy a aplikační sféry v oblasti psychoterapie, arteterapie, dramaterapie, muzikoterapie a tanečně pohybové terapie*. [online]. [cit. 2023-02-09]. Dostupné z: <https://www.dotaceeu.cz/cs/statistiky-a-analyzy/mapa-projektu/projekty-pred-rokem-2014/7-op-vzdelavani-pro-konkurenceschopnost/7-2-terciarni-vzdelavani,-vyzkum-a-vyvoj/projekt-tera-rozvoj-spoluprace-a-vymeny-zkusenosti>

HOLMEROVÁ, I. *Aktivní a zdravé stárnutí, potřeba a prevence dlouhodobé péče* [online]. [cit. 2022-02-09]. Dostupné z: [https://www.mestovsetin.cz/assets/File.ashx?id\\_org=18676&id\\_dokumenty=511415](https://www.mestovsetin.cz/assets/File.ashx?id_org=18676&id_dokumenty=511415)

MPSV. *Strategie sociálního začleňování* [online]. [cit. 2023-01-08]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/strategie-socialniho-zaclenovani-2021-2030>

MPSV. *Životní postoje a preference seniorů* [online]. [cit. 2023-02-12]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/%C5%BDivotn%C3%AD+postoje+a+preference+senior%C5%AF.pdf>

Zákon č. 108/2006 Sb. O sociálních službách. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2006, s. 1257-1289. ISSN 1211-1244. Dostupné z: <https://aplikace.mvcr.cz/sbirka-zakonu/ViewFile.aspx?type=c&id=4883>

## **SEZNAM ZKRATEK**

A3V - Akademie třetího věku

ČSÚ - Český statistický úřad

U3V - Univerzita třetího věku

WHO - Světová zdravotnická organizace

DS - Domov seniorů

MPSV - Ministerstvo práce a sociálních věcí

# SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

## Seznam obrázků

Obrázek	1:
Muzikoterapie.....	62

**Záložka není definována.**

Obrázek	2:	Trénování	paměti
.....	63	<b>Chyba!</b>	<b>Záložka není</b>

**definována.**

Obrázek 3: Arteterapie .....	64.
------------------------------	-----

Obrázek 4: Terapeutické vaření .....	65.
--------------------------------------	-----

## Seznam tabulek

Tabulka 1: Základní parametry základního souboru .....	46
--	----

Obrázek 1: Muzikoterapie

BINGO			
<del>POKY S KOLY</del>	<del>ŠLOUP LAŠKY</del>	<del>KONVOJENCE</del>	<del>BOH STAVU LYNKU</del>
<del>PTIHLAD BRÁNA</del>	<del>PRAHEM ZORAVI</del>	<del>POD OKNY</del>	<del>TANČE PISNICE ŽEKA</del>
<del>ČARNE DOI</del>	<del>SUDIČKY</del>	<del>TREJDA</del>	<del>NA PÁD</del>
<del>HOVUBIČKA</del>	<del>NIDA PÁAS</del>	<del>KOLINE KOLINE</del>	<del>KOVUFLKY LATKY</del>

(Zdroj autorka, 2023)





Obrázek 3: Arteterapie



(Zdroj autorka, 2023)

Obrázek 4: Terapeutické vaření



(Zdroj autorka, 2023)

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Charakteristika základního souboru .....	I
Příloha B – Otázky rozhovoru .....	II
Příloha C – Autobiografie respondentů .....	III
Příloha D – Rozhovor s respondentkou č. 2 .....	II
Příloha E – Rozhovor s respondentem č. 3 .....	II
Příloha F – Rozhovor s respondentkou č. 4 .....	II
Příloha G – Rozhovor s respondentkou č. 5 .....	II

## **Příloha A – Charakteristika základního souboru**

### Charakteristika základního souboru

Pro výzkum bylo vybráno zařízení Domov pro seniory Ďáblice, který se nachází na katastrálním území Prahy 9 v Ďáblicích nedaleko lesního háje, jehož dominantou je skalní masív. Domov poskytuje dvě pobytové služby, a to domov pro seniory a domov se zvláštním režimem. Kapacita těchto zařízení je 172 a 15 míst. Domov je zapsán v registru poskytovatelů sociálních služeb a naplňuje sociální službu dle zákona o Sociální službách 108/2006 Sb. Domov je velmi dobře přístupný jak pražskou hromadnou dopravou, neboť je zde autobusová linka, která má konečnou stanici přímo před domovem pro seniory, tak automobilem. Nachází se blízko stanice metra Ládví a k domovu navazuje autobusové spojení, do zastávky Domov seniorů Ďáblice. Režim Domova je 24hodinový, poskytuje nepřetržitou službu zdravotních sester a samozřejmě pracovníků v sociálních službách. Domov má i svého praktického lékaře. Dále spolupracuje se „specialisty“, kteří docházejí do zařízení dle aktuálních potřeb. Dále, zde není stanovený pevný režim výjimkou je jen stolování tudíž veškerý režim si určují klienti sami a volný čas si mohou trávit podle sebe. Je zde pestrá nabídka volnočasových aktivit ať se jedná o individuální či skupinové činnosti.

## Příloha B – Otázky rozhovoru

### Otázky rozhovoru

- 1) Víte, jaké aktivity jsou k dispozici v DS?
- 2) Které aktivity Vás v DS zajímají?
- 3) Kterou máte nejraději?
- 4) Kolik aktivit navštívíte během jednoho týdne?
- 5) Proto abyste zúčastnil/a je důležitá doba trvání aktivity a proč?
- 6) Máte nějakou oblíbenou část dne?
- 7) Proto abyste se zúčastnil/a je důležité kdo danou aktivitu zprostředkovává?
- 8) Proto abyste se zúčastnil/a je důležité, že je tam někdo, koho nemáte rádi?
- 9) Jaký pořad nebo seriál máte v televizi nejraději?
- 10) Jak se dozvídáte o nových aktivitách v DS?
- 11) Které koníčky, záliby, zájmy jste dělal/a před nástupem do DS?
- 12) Jaká je příčina toho že tyto aktivity neděláte?
- 13) Co si myslíte o nabízených aktivitách v DS?
- 14) Co byste si dal/a kdybyste si mohl/a teď dát cokoliv?
- 15) Proč se neúčastníte aktivit a které to jsou?
- 16) Když jste nastupoval/a do DS zajímal/a jste se o nabízené aktivizační činnosti ve smyslu, co tady budu přes den dělat, jak budu trávit svůj volný čas?
- 17) Je nějaká souvislost mezi koníčky, které jste měl/a děláte je i dnes?
- 18) Je nějaká aktivizační činnost, která je oblíbená ale neúčastníte se jí a proč?
- 19) Na kterou aktivitu byste v žádném případě nešel/a?
- 20) Co pro vás znamenají aktivity v DS

## Příloha C – Autobiografie respondentů

### Respondentka č. 1

Informantkou je v prvním případě žena, ve věku 79 let. Má dvě děti, syn je novinář a dcera pracuje jako učitelka v mateřské škole. Má čtyři vnoučata, jedno právouče, je rozvedená. Vystudovala Karlovu Univerzitu v oboru národní škola se zaměřením na výtvarnou výchovu. Mezi její koníčky uvádí psychologii, kresbu a jak sama podotýká: „*Když se zahrabeš do Lüschera, není z toho úniku.*“ Měla přiděleno pracovní místo ve spádové škole ve dvojtřídce. Dostupnost pracoviště nebyla moc dobrá, do práce docházela každý den 5 km lesem. Následně se přestěhovala do Prahy, kde začala učit ve Starých Ďáblicích na základní škole. Během této doby otěhotněla a po návratu z mateřské byla přeložena do městské části Kbely kde působila dva roky. Po této době si našla pracovní místo v Letňanech. V té době se otevírala nová škola v téže oblasti, spadající pod objekt Avia, kam se dobrovolně rozhodla odejít. Na této škole působila jako magistra výtvarné výchovy. V té stejné době se objevili osobní problémy, které u informantky způsobily vážné zdravotní komplikace, které vedly k srdečnímu selhání, díky čemuž se seznámila s výborným lékařem, který ji pomohl dostat se opět jak do fyzické, tak psychické kondice. Od té doby, se její životní energie vrátila a poznamenává, že: „*tuto energii má doted.*“ Vzhledem ke své schopnosti organizovat si nejen svůj čas ale i chod organizace, dostala nabídku působit jako zástupkyně ředitele na základní škole Rychnovská. Toho roku, přišli do jejího života další osobní problémy, kterými byl rozpad manželství a s tím i rozvod. Vzhledem tomu, že neměla možnost kde bydlet, a to bylo velice nepříjemné, zažádala u komplexu Avia o volný byt. Toto jí bylo nabídnuto, v rámci toho, že vezme pracovní nabídku jako zástupkyně ředitele na středním učilišti automobilového průmyslu, pro Avii, Pragovku a Letecké opravy po dobu deseti let. Chceme podotknout, že informantka nikdy nebyla členem komunistické strany, i přesto že jí personalista nazýval „*soudružko*“. Zde se poprvé setkala s prací etopeda u nezletilých a mladistvých. Do té doby, se vždy setkávala s běžným školním prostředím základní školy. Ze své pracovní pozice měla pod sebou internáty, zde chceme podotknout, že ač byla tato práce velice náročná, informantka se snažila zapojovat se do přímé práce s dětmi s poruchami chování a které navštěvovali speciální pedagogové a psychologové. Vzhledem k jejímu zájmu o vědy psychologické, ji práce i přes náročnost, oslovila natolik, že začala působit v této oblasti jako externí pracovník v domově se školou. Zajímavé bylo, že děti ji braly jako „*tu hodnou*“, hodnotí informantka sama sebe, my doplňujeme v kontextu s muži,

kteří měli v dané situaci přísnější pozici, ona jako žena disponovala přirozenou vlastností žen, kterou je role matky a tím i vyplývají výrok „hodnou“, který můžeme v tomto kontextu bez obav použít, neboť vyplývá z obecného paradigmatu dnešní doby. Vykonávala zde pozici terapeuta v psycho – rehabilitačních činnostech. Momentálně i přes vrozenou vadu na sítnici a tím pádem i přes svůj zdravotní handicap, který je ještě momentálně doplněn onkologickým onemocněním, zde bychom rádi zmínili důležitý fakt, že r. č. 1, je v režimu biologické léčby, je přes všechna omezení aktivní, navštěvuje univerzitu třetího věku na Karlově univerzitě v oboru medicína na druhé lékařské fakultě. Již má za sebou úspěšné dokončení v oboru psychologie všedního dne na Filozofické fakultě a hydrologii a lázeňství na Přírodovědecké fakultě.

## **Respondent č. 2**

V druhém případě je informantem muž, ve věku 90 let. Má dvě děti, tři vnoučata a jedno pra vnouče. Má zálibu v motorových vozidlech. Jeho manželství trvalo 55 let, po pěti letech po ovdovění nastoupil do registrované služby, Domova pro seniory. Kvůli zamotaným začátkům jeho provozní existence, se jeho profesní dráha začala ubírat jiným směrem, než jakým si původně přál. Již od dětství se zajímal o modelářství a letadla. Sám vyráběl různé věci ze dřeva, například letadla. Modelářství ho uchvátilo nejenom z jeho zájmu, ale také díky otci, který dělal všechno možné. Díky jeho všestrannosti, v něm postupně rozvíjel všechny stránky lidské osobnosti. Po revoluci, v jeho 13 letech vycházeli časopisy „Letectví“ a „Rozhled“, které mu rodiče kupovali. Obsahem těchto časopisů byl popis výzbroje v průběhu druhé světové války. Na základě toho se rozhodl, že by se chtěl stát leteckým konstruktérem. Přihlásil se tedy na gymnázium, které nabízelo základ pro další studium na vysoké škole. Původně obyvatel Prahy 4 – Háje, se přihlásil na gymnázium do Vršovic, kam každý den docházel v poněkud ztížených podmínkách. Klient je registrován u sociální služby od roku 2017, kdy už po jeho příchodu, mu byly nabídnuty aktivity s výtvarnou a tvořivou tematikou. Tyto aktivity ze začátku odmítal, vzhledem k jeho zájmu o skenování vlastních životních alb. Tuto vlastnost zdědil po svých rodičích, kteří se zajímali o tehdejší techniku. Fotoaparáty a dalekohledy měly v jejich rodině nezastupitelné místo. Počátkem třetího roku, začal pozorovat zdravotní komplikace, ve smyslu zhoršování zraku. Téhož roku, se ve volném čase věnoval luštění křížovek, mezi jeho nejoblíbenější patřilo Sudoku. Jeho zájem o architekturu a Gočárovi stavby zmiňuje v kontextu studia na gymnáziu. V té době, se na jejich gymnáziu dostavili zástupci armády, kteří chtěli



získat studenty pro službu v armádě. O dané studium projevil zájem. Pro přijetí do vojenského učiliště, bylo zapotřebí podrobit se třídním zkouškám, které měli vyzkoušet fyzickou a psychickou zdatnost jeho osobnosti. Během těch tří dnů, „obíhali“ veškeré možné zkoušky s papírovými složkami, na které mu vždy byl napsán název: „*Aptus*“. Na základě toho, mu bylo oznámeno, že na podzim bude nastupovat do Armády 1. 10. 1952 po dobu dvou let. Po nějaké době, si se „spolubojovníky“ založili společně kapelu. Všichni tři měli kytary, ale respondent měl basovou kytaru a dodává: „*ta zněla tak pěkně, ty hluboký tóny byly úžasný na to.*“ Do své kapely ale potřebovali banjo. Každý měsíc, jezdili hrát do přilehlých vesnic. V této souvislosti vzpomíná na hudební soutěž: „*Zpívá celá rodina*“. O rok později, zemřeli tři významné osobnosti: „*Stalin, Klement Gottwald a generál Hamuš, velitel leteckva*“. Ještě předtím, než zemřeli tito lidé, měli se dle původního plánu rozdělit na dvě skupiny, na skupinu „*stíhačů a bombardérů*“. Vzhledem k těmto skutečnostem byl letecký kurz ukončen a že budou studenti rozděleni do tříd pro letecké mechaniky. Po ukončení prezenční služby v roce 1954 si hledal pracovní zařazení, které však bez školy, bylo velice těžké sehnat. Možná trochu díky štěstí, byl přijat na dálkové studium techniky na ČVUT na strojní fakultu kde úspěšně promoval a získal status inženýra. Jeho velkým koníčkem bylo a je malování a kreslení, díky čemuž byl lidem velice sympatický, poněvadž jim dělal obrázky do učebnic. Toho času vytvářel učební pomůcky. Možná i díky škole, našel místo u Státního rybářství, v kovovýrobě, kde setrval 12 let. Ve volném čase se věnoval například i šermu. Později pracoval u firmy ČKD. Momentálně je r. č. 2 ve velmi dobré kondici, přestože ho občas trápí nemoci, spojené s vysokým věkem.

### **Respondentka č. 3**

Třetím respondentem je žena, ve věku, 98 let. Měla dvě děti, holky. Vzhledem k vážnému chronickému autoimunitnímu onemocnění, „odešla“ jedna z jejích dcer. Tato skutečnost, nás velice zasáhla a projevujeme lítost a na toto téma, se již dále nevyptáváme. Narodila se na Slovensku a ve třech letech se s celou rodinou přestěhovali do České republiky do vesnice Rejžice u Nymburku, kde přečkali válku. Díky pracovnímu zařazení otce, které bylo pracovník u Českých drah, dostali nádražní byt. Po válce se díky příležitosti „*budovat pohraničí*“ přestěhovali do Rumburku. Zde se vyučila dámskou krejčovou. V Rumburku jezdila ve svých 25 letech s dětmi na tábory jako vedoucí/kuchařka. K této práci ji přivedl tehdejší tajemník okresní péče o mládež. Po nějaké době, ji bylo doporučeno, aby si dodělala kvalifikaci na pozici pěstounky a s tímto kurzem, pak mohla jít pracovat do dětského domova, kde pracovala šest

let. Měla na starosti děti od 6 měsíců do třech let. Tato práce se jí moc líbila, nejenom kvůli dostatečnému personálnímu zajištění ale i díky spolupráci již zmíněného tajemníka, který ji podporoval, vzhledem k jejím osobnostním předpokladům. Právě její nedostatečné vzdělání, se lišilo od běžného vzdělání učitelek v dětském domově, které bylo svárem možných konfliktů, protože ji kolegyně „nemohli odpustit podle nich nedostatečné vzdělání v rámci kurzu a, že je strčí do kapsy.“. Ráda chodila na bály, tehdy byl hasičský bál, kde se seznámila se svým manželem. Následně, se vdala a společně se přestěhovali do Ústí nad Labem, kde pracovala jako kuchařka. I přesto, že pracovala, ve volném čase jezdila s dětmi na pionýrské tábory opět jako kuchařka. Kvůli pracovnímu místu u policie, se s manželem přestěhovali do Prahy, kde dostali byt. Respondentka dodává: „po přestěhování do Prahy, jsem si chtěla nějaký čas odpočinout a nabrat síly, poněvadž jako kuchařka jsem se strašně nadřela. Ale opravdu strašně nadřela a řekla jsem, že do kuchyně už pracovat nikdy nepůjdu!“ Manžel ji tehdy nabídnul, aby se jela podívat k němu do práce. Samozřejmě ji to nedalo, a jak sama říká: „musela jsem se jít podívat do kuchyně, jak to tam vypadá.“ Vzala si zástěru, vypracovala se na vedoucí kuchyně a už tam zůstala pracovat až do důchodu, kde nakonec ještě přesluhovala šest let. Má zkušenosti s ošetřováním rodinného příslušníka, v té době nebyli ještě žádné podpůrné instituce, které by rodinám pomáhali v oblasti podpory a psychoterapie, a i nepřímou zkušenost s vlivem sekty Jehovistů v rodině. R. č. 3 je i přes vysoký věk, velmi činná.

#### **Respondentka č. 4**

Čtvrtým respondentem je žena, ve věku 85 let. O svém nástupu mluví jako o nutném, vzhledem k tomu, že: „by to doma sama nezvládla, že to musela udělat.“ Po smrti manžela, již pro ni setrvání v původním bytě, bylo nepřijatelné. Na adaptaci jako takovou vzpomíná jako na pohodu, největší tíseň pro ni bylo úmrtí manžela. Velice ji podporoval fakt, přítomnosti dalších lidí a možná právě to je důvodem, takové adaptace, kterou ona sama zažila. R. č. 4 se narodila v Praze a nikdy z ní také neodešla. Vyučila se knihařinou. Dostala přidělené místo, v té době, jak dodává: „volných míst moc nebylo.“ Vzpomíná na volný čas, jak si společně s partou užívali, chodili tancovat do „Fučíkárny“ a velmi často navštěvovali divadelní představení. Vzpomíná, že i rodiče ji vedli ke kulturnímu životu, když všichni společně trávili čas v Karlínském divadle nebo v divadle Rokoko, kam se chodili dívat na tehdy známého herce Zdeňka Najmana, který byl nedílnou součástí divadelního jeviště. Chtěli bychom zmínit jeho role například ve filmech, Noc na Karlštejně, Kdyby tisíc klarinetů, Bílá paní nebo Ta naše

písnička česká. Mezi její koníčky byla a je dodnes, četba knih a balet. Mezi nejoblíbenější knihy a filmy řadí detektivky, dobrodružné a sci-fi. Po nějaké době se vdala a s manželem si pořídili dvě děti, momentálně má osm vnoučat. S manželem často cestovali po České republice, jezdili stanovat. Cestování mělo v jejím životě nezastupitelné místo. „*Cestovali jsme i na blint, jak se říká.*“ Toho času se rozhodla, že zkusí jiný obor, a vyučila se dodatečně jako kuchařka, aby se o několik let později, mohla nechat zaměstnat do školky, kam nastoupili její děti, aby jim byla blíž. Kvůli vážným zdravotním komplikacím, musela na operaci, která ji na nějaký čas uvedla do neschopnosti a do přísného dietního i pracovního omezení a musela tak opět změnit své pracoviště. V té době, ji oslovila nabídka zaměstnání na poště, opět se vyučila v oboru a na tomto místě setrvala až do důchodu. Z uvedeného rozhovoru, je zřejmé, že se r.č.4, v podstatě celý život vzdělávala. Chtěli bychom zmínit její vztah ke zvířatům, každé období měla buď ona sama, nebo „*zdeděné*“ po dětech pod svou „*ochranou*“ a starala se o ně. Starala se o malá domácí zvířata, dále kocoury nebo kočky. Volné času r. č. 4. dle svého názoru moc nemá a dodává: „*vždycky je co dělat*“. I přes silnou bolest, která ji přepadá každý den, je silná a nedává na sobě nic znát a upozorňuje nás: „*musím.*“ Je znamením beran, a ti jsou silní, ve svých názorech, postojích a přístupu k životu.

### **Respondentka č. 5**

Pátým respondentem je žena ve věku 101 let. Maturovala na pražské, střední zdravotní škole. Škola se zaměřením zdravotních sester byla ještě v Hradci Králové, kde působili řádové sestry, a ještě jedna v Brně. Škola, na které studovala měla pro výkon praxe určené místo ve Všeobecné nemocnici v Praze, rozvíjela i tvořivé dovednosti studentek, kdy součástí výuky, byl i zpěv a tělocvik, například. Následně přijala místo zdravotní sestry v Jičínské nemocnici, na interním oddělení. Po válce pomáhala zřídit v Liberci zdravotní školu, která se ale vlivem tehdejších složitých poměrů rozpadla. „*I přes náročnost tohoto povolání, tam byla taková idyla*“ dodává naše respondentka. V Praze převzala Dětské oddělení jako vrchní sestra, jehož součástí byl i tehdejší nalezinec pro matky s dětmi, které tam byly do určité doby. Dětské oddělení se po nějaké době přesunulo do Motola a nalezinec byl zrušen. Jak pokračuje respondentka „*Všechno se změnilo, co se potom dále s nalezincem dělo, nevím.*“ Po nějaké době, se začalo v Československu uskutečňovat očkování proti Tuberkulóze, kam byla přijata jako zdravotní sestra, kde působila několik let a začala hledat jiné místo, které našla v Ambulanci endokrinologického Ústavu. Respondentka má jednoho syna, o kterého se delší dobu starala

jen ona sama. Po několika desítkách let, se seznámila s druhým manželem, kterého si také vzala a z jejich vztahu má ještě jednu nevlastní dceru. Rádi cestovali do Prachovských skal, Jugoslávie nebo Řecka. Měli bílého Wartburga. Respondentka se ve volném čase věnovala zahradničení na zahradě, byla dobrá hospodyně, oplývala umem kuchařským i pekařským. Ráda pletla. Naše informantka je ve svém jubilejním věku sta let, mobilní, mentálně čilá a nadále se účastní veškerých akcí v domově pro seniory. I přesto, že má již zbytky zraku, naučila se s tímto handicapem žít natolik, že ji pravidelně potkáváme na různých tvořivých a ergoterapeutických činnostech.

### **Respondentka č. 6**

Šestým respondentem je žena ve věku 85 let. Má čtyři děti. Je vyučena v oboru prodavačka. Tuto práci vykonávala prakticky celý život. Pracovala v potravinách, například u řetězce Delvita nebo v drogerii. To bylo v době, kdy se prodávali potraviny na příděl. Tento papír, byl od národního výboru, na kterém bylo napsáno, kdo a kolik může dostat. V poslední dekádě let před odchodem do důchodu, se jí naskytla možnost, jít pracovat do jiného oboru, a tím byli bezpečnostní agentury. Tuto možnost přijala a pracovala tam, ještě po několika letech, kdy byla registrována u sociální služby Domov pro seniory. Odhaduje to přibližně na 3 roky. Hlídala objekty jako Pražské Balímy, Vojenskou zdravotní pojišťovnu a Karolinum. Má zkušenosti s nočními směnami. Během volných dní, ochotně chodívala navíc i na další místa hlídat, například do Valdštejnské zahrady. Brala služby navíc. Na tuto životní etapu vzpomíná velice ráda. R. č. 6 hodnotí, že: *„vždy měla na lidi štěstí.“* Během výstav v areálu EXPO Praha, vypomáhala i zde. Vzpomíná na vamberecké krajky, které byly vyšité na ubrusech z jedné výstav. Občas brala jako přivýdělek i úklidy v Park hotelu. Respondentka žila celý život v Praze v městské části Prahy 5- Košíře. Kdysi se u nás říkávalo: *„do dáli, do šíře, to jsou naše Košíře.“* Respondentka se vdala a o pár let později i rozvedla. Po několika letech, si ale našla druhého manžela, s kterým zůstala spokojená dvě desítky let. Společně chodívali na plesy, tancovat. Má ráda knihy, převážně detektivky. Čte dodnes.

## Respondent č. 7

Sedmým respondentem je muž ve věku 71 let. Má jednu dceru a nespočet vnoučat. Narodil se v Praze, kam se také o několik desítek později znovu vrátil. Jeden čas žil v Berouně a v Příbrami. Studoval gymnázium, tato škola ho ale moc nebavila, tak z ní odešel a šel pracovat do domácích potřeb jako inventurník. Po dvou letech, ho ale tehdejší zaměstnavatel podporoval k dalšímu studiu, takže navázal na své dřívější studium na gymnáziu, avšak na střední obchodní škole. Ve škole se mu dařilo a rozhodl se, že půjde studovat dál na vysokou školu do Příbrami na obor ekonomie. Ve třetím ročníku, přestupoval do Prahy, na Vysokou školu ekonomickou do oboru zahraniční obchod, kde také školu dostudoval. Po studiu se oženil se svojí první ženou. Jeden čas přednášel na fakultě obor výpočetní technologie. Ve volném čase se věnoval počítačům, účetnictví, hudbě a trénoval děti šachy. Jistý čas, byl schopen zahrát: „*v podstatě na jakýkoliv nástroj.*“ Momentálně je členem Šachového svazu České republiky Dukla. I přes zdravotní komplikace, se ještě donedávna účastnil turnajů tohoto oddílu. Během života, se rozvedl, a ještě jednou oženil a z nového manželství „*získal*“ další dvě děti. Když žil v Příbrami, měl zájem hrát na varhany na Svaté Hoře a po dohodě s Páterem Břízou, mu toto bylo umožněno. Zde se potkal s významným českým skladatelem, interpretem, dramatikem a spisovatelem Iljou Hurníkem (1922-2013). Respondent číslo sedm, je velmi optimistický muž, který hodnotí svůj život jako „*bylo to pěkné, ale zde se kolo uzavírá.*“ Stejně jako každý námi dotazovaný, má svůj zdravotní hendikep, který jej limituje, nicméně, pracuje s ním a překonává překážky. Během našeho rozhovoru jsme si všimli, obsáhlé sbírky CD nosičů a počítačového vybavení, které obdivně sledujeme.

## **Příloha D – Rozhovor s respondentkou č. 2**

### **Otázka č. 1**

**Víte, jaké aktivity jsou k dispozici v DS?**

*„Vím, je tady trénování paměti, křížovky, ruční práce, keramika, vaření a další.“*

### **Otázka č. 2**

**Které aktivity Vás v DS zajímají?**

*„Zajímalo mě všechno, například korálky, jenže ze zdravotních důvodů, že již skoro nevidím, se jich již nemohu účastnit.“*

### **Otázka č. 3**

**Kterou máte nejraději?**

*„Keramiku, vzhledem tomu, že je jedna z posledních, kterou můžu dělat.“*

### **Otázka č. 4**

**Kolik aktivit navštívíte během jednoho týdne?**

*„No asi přibližně 2–3 aktivity v průměru za jeden týden.“*

### **Otázka č. 5**

**Proto, abyste zúčastnil/a je důležitá doba trvání aktivity a proč?**

*„Na všechno máme čas.“*

**Otázka č. 6** byla tzv. „narázníková“ takže přecházím rovnou k otázce č.7.

### **Otázka č. 7**

**Proto, abyste se zúčastnil/a je důležité kdo danou aktivitu zprostředkovává?**

*„Ne, není tady nikdo, koho bych chtěla vynechat.“*

### **Otázka č. 8**

**Proto, abyste se zúčastnil/a je důležité, že je tam někdo, koho nemáte rádi?**

*„Opět v tomto případě ne.“*

Otázka č. 9 je opět nárazníková, takže tuto otázku do svého výzkumu nepočítám.

### **Otázka č. 10**

**Jak se dozvídáte o nových aktivitách v DS?**

*„Jsem tady již dostatečně dlouho na to, když se něco nového chystá.“*

### **Otázka č. 11**

**Které koníčky, záliby, zájmy jste dělal/a před nástupem do DS?**

*„Hlavně jsem četla, pěstovala květiny, chodila jsem na procházky, za mlada jsem chodívala do sokola.“*

### **Otázka č. 12**

**Jaká je příčina toho, že tyto aktivity neděláte?**

*„Protože jsem omezoována neviděním.“*

### **Otázka č. 13**

**Co si myslíte o nabízených aktivitách v DS?**

*„Jsou výborné, protože tak dobře ubíhá čas.“*

Otázka č. 14 je tzv. „pomocná“ tudíž tuto otázku opět nezveřejňuji.

### **Otázka č. 15**

**Proč se neúčastníte aktivit, a které to jsou?**

*„Z důvodu, že i kdybych třeba chtěla, nestihla bych je všechny absolvovat.“*

#### **Otázka č. 16**

**Když jste nastupoval/a do DS, zajímal/a jste se o nabízené aktivizační činnosti, ve smyslu, co tady budu přes den dělat, jak budu trávit svůj volný čas?**

*„Ano bylo, zajímala jsem se o nabízené aktivity v DS před nástupem.“*

#### **Otázka č. 17**

**Je nějaká souvislost mezi koníčky, které jste měl/a děláte je i dnes?**

*„Ano i zde v DS, mám záhonek, kde můžu pěstovat rostliny.“*

#### **Otázka č. 18**

**Je nějaká aktivizační činnost, která je oblíbená, ale neúčastníte se ji, a proč?**

*„Tak snad ne.“*

#### **Otázka č. 19**

**Na kterou aktivitu byste v žádném případě nešel/a?**

*„Třeba dělat kotrmelce bych nemohla.“*

#### **Otázka č. 20**

**Co pro vás znamenají aktivity v DS?**

*„Naplnují mi volný čas a také vzhledem k tomu, že jsem podobné aktivity dělávala i před nástupem DS, mám k těmto aktivitám blízko a potěšují mě tady.“*

#### **Doplňující otázka č. 21:**

**K nabízeným aktivitám počítám i společné akce, které nejsou zprostředkovávány aktivizačními pracovníky, zajímají Vás nějaké?**

Přednášky, cestopisné přednášky, divadelní představení, koncerty a výlety organizované DS.



## **Příloha E – Rozhovor s respondentem č. 3**

### **Otázka č. 1**

**Víte, jaké aktivity jsou k dispozici v DS?**

*„Myslím, že ano. Keramika, malování, korálky, křížovky, vitráže a jiné.“*

### **Otázka č. 2**

**Které aktivity Vás v DS zajímají?**

*„Zajímá mě keramika, malování a trénování paměti. Kdysi jsem dělával i mozaiky, ale ty jsem ze zrakových důvodů, musel přestat dělat.“*

### **Otázka č. 3**

**Kterou máte nejraději?**

*„Keramiku.“*

### **Otázka č. 4**

**Kolik aktivit navštívíte během jednoho týdne?**

*„2 aktivity za týden. Aktivity, které zajišťují externí pracovníci nenavštěvuji.“*

### **Otázka č. 5**

**Proto, abyste zúčastnil/a je důležitá doba trvání aktivity a proč?**

*„Čas je pro mě nepodstatný a s tím souvisí i to, že mi nezáleží na tom, jak dlouho daná aktivita trvá.“*

**Otázka č. 6** byla tzv. „nárazníková“ takže přecházím rovnou k otázce č.7.

### **Otázka č. 7**

**Proto, abyste se zúčastnil/a je důležité kdo danou aktivitu zprostředkovává?**

*„Není, ale je pro mě důležité, co se na té dané aktivitě děje.“*

### **Otázka č. 8**

**Proto, abyste se zúčastnil/a je důležité, že je tam někdo, koho nemáte rádi?**

*„Takový by se snad nenašel.“*

Otázka č. 9 je opět nárazníková, takže tuto otázku do svého výzkumu nepočítám.

### **Otázka č. 10**

**Jak se dozvídáte o nových aktivitách v DS?**

*„Většinou z pánského klubu, kam chodím. Tam se dozvídám nové věci, organizační věci.“*

### **Otázka č. 11**

**Které koníčky, záliby, zájmy jste dělal/a před nástupem do DS?**

*„Maloval jsem obrázky, maloval jsem i do učebnic. Napsal jsem kroniku, povídání o mém životě, do roku 1990. Rád jsem cestoval, hrál jsem na hudební nástroj.“*

### **Otázka č. 12**

**Jaká je příčina toho, že tyto aktivity neděláte?**

*„Ze zdravotních důvodů, již tyto aktivity nedělám.“*

### **Otázka č. 13**

**Co si myslíte o nabízených aktivitách v DS?**

*„Že jsou dobré.“*

Otázka č. 14 je tzv. „pomocná“ tudíž tuto otázku opět nezveřejňuji.

### **Otázka č. 15**

**Proč se neúčastníte aktivit, a které to jsou?**

*„Nechci se účastnit aktivit, z důvodu ztráty schopností.“*

#### **Otázka č. 16**

**Když jste nastupoval/a do DS, zajímal/a jste se o nabízené aktivizační činnosti, ve smyslu, co tady budu přes den dělat, jak budu trávit svůj volný čas?**

*„Ne, já jsem nastoupil a o nějaké aktivity zdem jsem neprojevoval zájem. Já, když jsem sem přišel, měl jsem spousta práce se skenováním svých životních alb, takže jsem se věnoval tomu, a o aktivity jsem se nezajímal. Až teprve potom, když jsem měl vše hotové, začal jsem se zajímat o nabízené aktivity.“*

#### **Otázka č. 17**

**Je nějaká souvislost mezi koníčky, které jste měl/a děláte je i dnes?**

*„Ano, kreslím už od mládí. Hodně věcí, už právě, ze zrakových omezení, dělat nemůžu.“*

#### **Otázka č. 18**

**Je nějaká aktivizační činnost, která je oblíbená, ale neúčastníte se ji, a proč?**

*„Ano mozaiky. Ty už momentálně nedělám.“*

#### **Otázka č. 19**

**Na kterou aktivitu byste v žádném případě nešel/a?**

*„V podstatě na všechny. Já už se teď moc neúčastním žádných aktivit, jen té keramiky.“*

#### **Otázka č. 20**

**Co pro vás znamenají aktivity v DS?**

*„Je to úžasné povyražení, je to zábava a dělá mi dobře, když něco udělám. Pozoruji, že ostatní lidé mě díky mým schopnostem, mě mají ve vyšší vážnosti, díky výrobkům, které jsem vytvořil, ať už to jsou výrobky z keramiky, nebo obrázky. Je to pro mě společenská prestiž, když mi dávají najevo, že jsem něco dokázal.“*

## **Příloha F – Rozhovor s respondentkou č. 4**

### **Otázka č. 1**

**Víte, jaké aktivity jsou k dispozici v DS?**

*„Myslím, že to jsou třeba nějaké soutěže, trénování paměti, šipky.“*

### **Otázka č. 2**

**Které aktivity Vás v DS zajímají?**

*„Nejvíce mě zajímá keramika a malování, někdy jdu i na tvořivou dílnu.“*

### **Otázka č. 3**

**Kterou máte nejraději?**

*„Malování. Kreslím i sama tady doma, v průběhu celého dne. I když u té keramiky, se víc zaměřuji na ruce. Takže obě mám ráda.“*

### **Otázka č. 4**

**Kolik aktivit navštívíte během jednoho týdne?**

*„Vždy, když je nějaká společná přednáška, a pak malování, keramika a tvořivá dílna. Takže v průměru klidně i každý den, když něco je.“*

### **Otázka č. 5**

**Proto, abyste zúčastnil/a je důležitá doba trvání aktivity a proč?**

*„Není.“*

**Otázka č. 6** byla tzv. „narázníková“ takže přecházím rovnou k otázce č.7.

### **Otázka č. 7**

**Proto, abyste se zúčastnil/a je důležité kdo danou aktivitu zprostředkovává?**

*„Ano, aby tomu rozuměl a rozuměl i nám lidem.“*

### **Otázka č. 8**

**Proto, abyste se zúčastnil/a je důležité, že je tam někdo, koho nemáte rádi?**

*„Ať si tam chodí, kdokoliv, já bych si ho nevšímalá.“*

Otázka č. 9 je opět nárazníková, takže tuto otázku do svého výzkumu nepočítám.

### **Otázka č. 10**

**Jak se dozvídáte o nových aktivitách v DS?**

*„Dole na nástěnce.“*

### **Otázka č. 11**

**Které koníčky, záliby, zájmy jste dělal/a před nástupem do DS?**

*„No moc ne, já jsem na to neměla moc času, byly děti a to všechno.“*

### **Otázka č. 12**

**Jaká je příčina toho, že tyto aktivity neděláte?**

*„Naopak. Teď, když mám tolik volného času, mám čas na více aktivit.“*

### **Otázka č. 13**

**Co si myslíte o nabízených aktivitách v DS?**

*„No, že jsou fajn.“*

Otázka č. 14 je tzv. „pomocná“ tudíž tuto otázku opět nezveřejňuji.

### **Otázka č. 15**

**Proč se neúčastníte aktivit, a které to jsou?**

*„Z důvodu nedostatku času.“*

#### **Otázka č. 16**

**Když jste nastupoval/a do DS, zajímal/a jste se o nabízené aktivizační činnosti, ve smyslu, co tady budu přes den dělat, jak budu trávit svůj volný čas?**

*„Ne, o tom jsem vůbec nepřemýšlela, protože neměla jsem zájem o takové aktivity. Ani by mě nenapadlo, že budu takhle hodně kreslit.“*

#### **Otázka č. 17**

**Je nějaká souvislost mezi koníčky, které jste měl/a děláte je i dnes?**

*„Ano, pletla jsem, a pletu i dodnes. Momentálně jsem upletla šaty pro tuhle panmu.“*

#### **Otázka č. 18**

**Je nějaká aktivizační činnost, která je oblíbená, ale neúčastníte se ji, a proč?**

*„Jedině v případě, že bych byla nemocná anebo bych šla k lékaři.“*

#### **Otázka č. 19**

**Na kterou aktivitu byste v žádném případě nešel/a?**

*„Já jsem se účastnila všech. Není žádná, na kterou bych nešla.“*

#### **Otázka č. 20**

**Co pro vás znamenají aktivity v DS?**

*„Odreagování, vidím v tom životní smysl. Jinak by mi to scházelo.“*

## **Příloha G – Rozhovor s respondentkou č. 5**

### **Otázka č. 1**

**Víte, jaké aktivity jsou k dispozici v DS?**

*„Vím, že jsou tady aktivity, jako zpěv, terapeutický tanec, dětské představení. Tak nějak všeobecně vím, co zde je.“*

### **Otázka č. 2**

**Které aktivity Vás v DS zajímají?**

*„Mám ráda Křeslo pro hosta, cestopisné přednášky, setkání se zvířaty. Kluby v DS mě moc nezajímají.“*

### **Otázka č. 3**

**Kterou máte nejraději?**

*„Všechny stejně.“*

### **Otázka č. 4**

**Kolik aktivit navštívíte během jednoho týdne?**

*„Podle toho, kolik jich ten daný týden zrovna je, když jsou čtyři, tak jdu na čtyři, když není žádná, nejdu na žádnou.“*

### **Otázka č. 5**

**Proto, abyste zúčastnil/a je důležitá doba trvání aktivity a proč?**

*„To mě je jedno, jak dlouho to trvá. Naopak když je to zajímavé a po hodině to skončí, tak mě to štve.“*

**Otázka č. 6** byla tzv. „narázníková“ takže přecházím rovnou k otázce č.7.

### **Otázka č. 7**

**Proto, abyste se zúčastnil/a je důležité kdo danou aktivitu zprostředkovává?**

*„Ne, to není.“*

#### **Otázka č. 8**

**Proto, abyste se zúčastnil/a je důležité, že je tam někdo, koho nemáte rádi?**

*„To je mi jedno. Ať je tam kdo chce, prostě tam jdu.“*

**Otázka č. 9** je opět nárazníková, takže tuto otázku do svého výzkumu nepočítám.

#### **Otázka č. 10**

**Jak se dozvídáte o nových aktivitách v DS?**

*„Vždycky si to přečtu dole na nástěnce.“*

#### **Otázka č. 11**

**Které koníčky, záliby, zájmy jste dělal/a před nástupem do DS?**

*„Ráda jsem chodila na procházky, v mládí jsem dělala sporty. Fotbal a hokej. Chodila jsem do sokola.“*

#### **Otázka č. 12**

**Jaká je příčina toho, že tyto aktivity neděláte?**

*„Ze zdravotních důvodů. I když na procházky chodím stále a ráda.“*

#### **Otázka č. 13**

**Co si myslíte o nabízených aktivitách v DS?**

*„Já jsem spokojená, klidně by jich ale mohlo být víc.“*

**Otázka č. 14** je tzv. „pomocná“ tudíž tuto otázku opět nezveřejňuji.

#### **Otázka č. 15**

**Proč se neúčastníte aktivit, a které to jsou?**



*„Nechodím na klub pohoda, na korálky, na keramiku z důvodu, že bych to nezvládla. Nejsem na takové věci moc šikovná.“*

**Otázka č. 16**

**Když jste nastupoval/a do DS, zajímal/a jste se o nabízené aktivizační činnosti, ve smyslu, co tady budu přes den dělat, jak budu trávit svůj volný čas?**

*„Když jsem sem nastupovala, tak jsem ještě chodívala do práce. Takže o to, jsem se v té době moc nezajímala. Až potom, když jsem přestala chodit do práce, jsem se šla na nějaké aktivity podívat.“*

**Otázka č. 17**

**Je nějaká souvislost mezi koníčky, které jste měl/a děláte je i dnes?**

*„Ne, už ne. Zpívat už nechodím, takže není.“*

**Otázka č. 18**

**Je nějaká aktivizační činnost, která je oblíbená, ale neúčastníte se ji, a proč?**

*„Nemám tady žádnou oblíbenou aktivitu.“*

**Otázka č. 19**

**Na kterou aktivitu byste v žádném případě nešel/a?**

*„Tvořivé kluby, rukodělné aktivity.“*

**Otázka č. 20**

**Co pro vás znamenají aktivity v DS?**

*„Je to zajímavé, člověk se během toho něco dozví a já si z toho vždycky pak něco vezmu.“*

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora: Iveta Mauleová**

**Obor: Speciální pedagogika**

**Forma studia: Kombinovaná**

**Název práce: Aktivizační činnosti pro podporu zdravého stárnutí v domově pro seniory  
v okrese Praha**

**Rok: 2023**

**Počet stran textu bez příloh: 63**

**Celkový počet stran příloh: 21**

**Počet titulů českých použitých zdrojů: 39**

**Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 2**

**Počet internetových zdrojů: 6**

**Vedoucí práce: Mgr. Jan Josl Ph.D.**