

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

## **Bakalářská práce**

Volnočasové aktivity jako prostor k naplňování vybraných potřeb  
seniorů v rezidenčním zařízení

Autor práce: Jana Blažková

Vedoucí práce: Mgr. Věra Suchomelová, Th.D.

Studijní program: Vychovatelství (PS)

2022

## Prohlášení

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

V Českých Budějovicích dne 25. 3. 2022

.....

vlastnoruční podpis

## Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Věře Suchomelové, Th.D. za cenné rady, metodické vedení, trpělivost, vstřícnost a čas. Dále děkuji všem zaměstnancům Sociálních služeb v Kynšperku nad Ohří, p. o., se kterými jsem měla možnost spolupracovat.

## Obsah

Úvod .....	5
1. Fyzické, psychické a sociální změny ve stáří .....	6
2. Potřeby ve vyšším věku .....	7
2.1 Typologie potřeb v odborné literatuře .....	7
2.2 Potřeby starších lidí.....	8
3. Volnočasové aktivity v domově pro seniory .....	10
3.1 Význam volného času ve vyšším věku .....	10
3.2 Adaptace na přestěhování se do domova pro seniory .....	11
3.3 Volnočasové/aktivizační činnosti v domově pro seniory.....	12
3.4 Potřeby seniorů v nejčastěji nabízených aktivizačních činnostech.....	14
3.4.1 Výtvarné činnosti .....	14
3.4.2 Hudební aktivity .....	15
3.4.3 Aktivity se zvířaty .....	15
3.4.4 Pracovní činnosti .....	16
3.4.5 Pohybové aktivity a cvičení .....	17
3.4.6 Smyslová aktivizace .....	18
3.4.7 Reminiscence.....	19
3.4.8 Virtuální realita.....	20
3.4.9 Trénování paměti.....	21
3.5 Úloha aktivizačního pracovníka v naplňování potřeb klientů .....	22
3.6 Příklad z praxe Domova pro seniory v Kynšperku nad Ohří.....	24
3.6.1 Charakteristika domova.....	24
3.6.2 Smysl a význam aktivizačních činností pohledem aktivizačních pracovníků .....	25
Závěr .....	29
Seznam použitých zdrojů.....	31
Abstrakt.....	35
Abstract.....	36

## Úvod

Stárnutí je přirozený a nevyhnutelný proces v životě každého z nás. Začíná narozením a probíhá po celý život, stárneme doslova každým dnem. Se stářím – jako s každým vývojovým obdobím v našem životě – přichází řada změn, ať už biologických, psychologických nebo sociálních. Jednou ze zmíněných sociálních změn může být přechod seniora z domácího prostředí do prostředí domova pro seniory. Senior zde většinou stráví zbytek svého života. Z tohoto důvodu je důležité, aby byl domov pro seniory místem, kde může žít důstojně a smysluplně a kde jsou respektovány jeho potřeby.

Jako téma mé bakalářské práce jsem zvolila „Volnočasové aktivity jako prostor k naplňování vybraných potřeb seniorů v rezidenčním zařízení“. Můj osobní zájem o práci se seniory vznikl na základě dobrovolnictví v domově pro seniory, se kterým jsem začala během let na gymnáziu a jako dobrovolník pod organizací Instand z. ú. působím dodnes. Přínosem pro mě byla také praxe absolvovaná ve zmíněném domově pro seniory, díky níž jsem měla možnost zapojit se do aktivizace klientů a zjistit, proč jsou volnočasové aktivity v domově pro seniory tak důležitým prvkem života klientů domova.

Cílem práce je popsat, jaké potřeby seniorů mohou být naplňovány skrze volnočasové aktivity v pobytovém zařízení a za jakých podmínek. Zjištěné poznatky doplním příkladem z praxe Domova pro seniory v Kynšperku nad Ohří.

První kapitola je věnována problematice stárnutí a stáří. Zaměřím se na adaptaci na stáří a fyzické, psychické a sociální změny, jež se v seniorském věku odehrávají a jejichž pochopení je pro práci se seniory důležité. Ve druhé kapitole popisují typologie lidských potřeb jak obecně, tak se zaměřením na potřeby, jejichž saturace je v seniorském věku obzvlášť důležitá. Třetí kapitola se věnuje otázce volného času ve stáří. V seniorském věku má člověk více volného času, než měl v průběhu dosavadního života. Je proto důležité, aby uměl s volným časem patřičně nakládat a věděl, k čemu může volný čas a volnočasové aktivity sloužit. Tato kapitola se zaměřuje rovněž na způsob naplňování volného času v domově pro seniory. Zahrnuje témata adaptace na přestěhování se do institucionalizovaného bydlení a téma volnočasových/aktivizačních činností. Podrobně jsou charakterizovány jednotlivé aktivizační činnosti a potřeby seniorů, které by tyto činnosti měly naplňovat. Tato kapitola také dokumentuje naplňování potřeb skrze aktivizační činnosti příkladem z praxe Domova pro seniory v Kynšperku nad Ohří.

Ve své práci čerpám z odborné literatury především z oblasti vývojové psychologie a gerontologie, z literatury zaměřené na lidské potřeby, na volný čas seniorů a volnočasové aktivity v domovech pro seniory. Pracuji také s internetovými zdroji – například kurz na Moodle, Zákon o sociálních službách nebo webová stránka konkrétního domova pro seniory. Využívám rovněž odborné články – například článek k tématu psychobiografického modelu péče profesora Erwina Böhma a dále články a závěrečné práce jiných autorů se zaměřením na aktivizační činnosti v domovech pro seniory a jejich význam při naplňování potřeb seniorů.

## 1. Fyzické, psychické a sociální změny ve stáří

Obyvateli rezidenčních zařízení jsou převážně senioři tzv. čtvrtého věku. Toto období charakterizuje omezení autonomie a potřeba dopomoci při zajišťování základních životních potřeb (Stuart-Hamilton, 1999: 21). Pro práci se starým člověkem je nutné rozumět změnám, jež ho doprovázejí – změny fyzické, psychické a sociální. **Fyzických neboli tělesných** změn si všimneme již na první pohled. Nejvíce viditelné jsou na vzhledu kůže a pohybovém aparátu, týkají se ale také orgánových soustav. Postupné řídnutí kostí a slábnutí svalů má vliv na kvalitu pohybu jedince. Snižuje se jeho rychlost, síla, vytrvalost a obratnost (Mühlpachr, 2009: 23). Zmenšuje se dýchací kapacita, dochází k negativním změnám zraku a sluchu. (Hátlová, 2010: 13, Mühlpachr, 2009: 23–25).

Senioři často trpí polymorbiditou, tedy vyskytuje se u nich více onemocnění najednou. Závažnost onemocnění ovlivňuje seniorovu soběstačnost a životní pohodu, některé změny ovlivňují začlenění starých lidí do společnosti a přispívají k případnému vyčleňování z jejich okolí (Strmisková, 2007: 23).

**Psychické změny** souvisejí se změnami nervové soustavy (Dvořáčková, 2012: 13). Je zpomalena duševní činnost seniora, poznávací procesy, zhoršuje se pozornost, percepce, rychlost reakcí a paměť, což je příčinou zhoršení fluidní inteligence (Vágnerová, 2007: 316). Ta je spojována se schopností vyrovnat se s problémy, jež nelze řešit pomocí získaných zkušeností či vzdělání (Stuart-Hamilton, 1999: 50). Oproti tomu krystalická inteligence, udávající množství vědomostí získaných v průběhu celého života, zůstává zachována a téměř nedotčena až do pozdního věku člověka (Stuart-Hamilton, 1999: 49; Holmerová, I., Jurášková, B., Zikmundová, K. a kol., 2007: 63).

Stárnutí se pojí se změnou osobnosti. Starší člověk se hůře přizpůsobuje, trvá na svých návycích a stereotypch (Hátlová, 2010: 15). Špatně snáší změny a skutečnost, že už o sobě a svém životě nemůže rozhodovat v takové míře, jako tomu bylo dříve (Vágnerová, 2007: 401). Dochází také k proměně významnosti dřívějších hodnot a vztahů. Do popředí se dostává důležitost zdravotního stavu a pocitu bezpečí. Senior nemá důvěru v okolní svět, může mu připadat cizí a zlý. Může být zvýšeně opatrný. Důležitější, než rychlost je pro něj přesnost, rozvážnost a sebekontrola (Mühlpachr, 2009: 25, Hátlová, 2010: 15).

V důsledku zhoršení psychického a fyzického stavu je ohrožena jeho soběstačnost. Omezení autonomie často vede k pocitu bezvýznamnosti a ohrožení pocitu životní pohody (Vágnerová, 2007: 410–411). Senior často bývá ohrožený depresí, která se mnohdy skrývá za somatické projevy a může být tedy obtížné ji rozpoznat (Suchomelová, 2016: 24).

K závažným **sociálním změnám** patří ovdovění či ztráta blízké osoby a přátel, která vede k větší sociální izolovanosti, k pocitu osamělosti a bezvýznamnosti (Vágnerová, 2007: 399). Může dojít k narušení denního stereotypu, ztrátě jeho smyslu a postupnému upadávání návyků a dovedností jedince (Strmisková, 2007: 23–24).

Velkou sociální změnou je bezesporu odchod do domova pro seniory. Senior ztrácí pocit bezpečného teritoria a přichází do nového prostředí, na které se musí adaptovat, zároveň tuší, že tato změna symbolizuje poslední fázi jeho života, po které přichází smrt. V domově pro seniory přichází senior o dosavadní kontakty s osobami, které denně vídal. Zmenšuje se také častost setkávání s dětmi, vnoučaty a dalšími rodinnými příslušníky (Vágnerová, 2000: 496). Změna bydlení se také projevuje v oblasti potřeb jedince.

Člověk je v částečné izolaci od okolního světa, jsou na něj kladeny nové požadavky, musí si zvyknout na chod instituce, na cizí lidi a ztrátu soukromí. Je narušeno saturování jeho potřeby citové jistoty a bezpečí, kterou měl dříve ve vlastním domově (Strmisková, 2007: 24).

Čeledová, Kalvach a Čevela (2016: 107) uvádějí pět strategií, jak se lidé mohou vyrovnat s vlastním stárnutím a stářím: První strategie – konstruktivní přístup – popisuje optimisticky laděného jedince, který je vyrovnaný se svým stárnutím a všemi jeho projevy, přijímá možnost smrti, nepřestává mít radost ze života a vztahů s přáteli, má cíle a plány do budoucna, ale zároveň si je vědom svých možností a vyhlídek. Strategie závislosti mluví o jedinci, který se uchyluje do soukromí a chová se nesoběstačně, podezřívavě a pasivně. Očekává a vynucuje si pomoc okolí a přenechává povinnosti a odpovědnost mladším. Obranná strategie mluví o člověku, který nechce opustit své společenské postavení, snaží se si za každou cenu udržet svou soběstačnost a zahání myšlenky na vlastní obtíže a smrt. Strategie hostility: jedinec je nepřátelský, podrážděný a agresivní. Své neúspěchy dává za vinu ostatním lidem nebo nepříznivým okolnostem. Vede samotářský život, bývá závistivý, nepřátelský a nevrlý, ve skutečnosti je ale zraněný a prožívá silnou emoční bolest. Takovéto chování je ničující jak pro něj, tak i pro jeho okolí. Strategie sebenenávisti popisuje člověka, který se obviňuje ze svých nezdarů a obrací nepřátelství proti své osobě. Svůj dosavadní život hodnotí jako naprosté selhání a cítí se zbytečný.

Postoj k vlastnímu stárnutí je ovlivňován řadou okolností: prostředím, ve kterém jedinec žije, jeho zkušeností se stářím, osobností, vrozenými dispozicemi, prožitky a předchozími zkušenostmi, jeho pozicí a zázemím v rodině či výchovou. Roli hraje i vzdělání a kulturní zvyklosti, zdravotní stav a míra emoční inteligence jedince a také jeho ekonomické možnosti (Malíková, 2020: 21–22).

## **2. Potřeby ve vyšším věku**

Potřebu definuje Gillernová ve Slovníku základních pojmů z psychologie (2000: 43) jako subjektivně pociťovaný nedostatek, deficit něčeho nezbytného pro život jedince. Žádoucí je tento nedostatek odstranit a potřebu uspokojit, naplnit.

Potřeby můžeme obecně rozdělit do dvou rovin. První rovinou jsou primární, nižší potřeby, tedy potřeby fyziologické, do kterých řadíme ty, jejichž naplnění je nezbytné pro lidský život. Druhou rovinou jsou sekundární, vyšší, nebo také sociální, potřeby, které utvářejí fyzickou a duševní pohodu. Způsob naplňování potřeb je ovlivňován různými faktory, například individuálními vlastnostmi jedince, které jsou dány jeho temperamentem, sociálním prostředím – rodina, ekonomická situace, vzdělání, pocitem zdraví nebo nemoci (Šamánková, 2011: 24, 25).

### **2.1 Typologie potřeb v odborné literatuře**

Lidskými potřebami se zabývali různí autoři, kteří tyto potřeby následně rozdělili do určitých kategorií. Šamánková (2011: 17), která se do určité míry shoduje se systémovým modelem potřeb Stephena Coveye (cit. dle Šamánková, 2011: 27), dělí potřeby podle podstaty člověka na biologické, ty plynou z podstaty člověka jakožto živé bytosti a zahrnují potřebu potravy, tekutin, spánku a oděvu; psychické, odvozované z prožívání psychických stavů a vycházejí z individuálního vnímání a prožívání světa; estetické, jež

se odvíjejí od požadavků jedince na krásno, estetický soulad prostředí. Sociální neboli společenské potřeby jsou závislé na společnosti, ve které jedinec žije a na tom, jaké touží mít sociální postavení. Potřeby sociální a kulturní jsou spojeny s kulturou jako produktem lidské společnosti a zahrnují potřebu vzdělávání a kulturního vyžití. Potřeba sebevyjádření zahrnuje schopnost pojmenovat svá přání a názory. Duchovní potřeby jsou spjaté s duchovním zaměřením jedince, jeho psychologickým a religiózním zaměřením.

Význam a vzájemné vztahy lidských potřeb zkoumal také americký psycholog Abraham Harold Maslow. Na základě získaných poznatků vytvořil škálu ve tvaru pyramidy, ve které logicky uspořádal oblasti lidských potřeb do pěti úrovní. Potřeby na prvních čtyřech úrovních, tedy potřeby fyziologické, potřebu bezpečí a jistoty, potřebu lásky a potřebu uznání nazval potřebami nedostatkovými a potřebu seberealizace na nejvyšší, páté úrovni označil za potřebu růstovou. Všechny potřeby tvoří celek spojující fyzickou, psychickou a sociální stránku člověka. Tyto stránky člověka jsou od sebe neoddělitelné, pro vznik další potřeby je tudíž nutné uspokojení té předchozí.

Jako dalšího autora, věnujícího se lidským potřebám, můžeme zmínit chilského ekonoma Artura Manfreda Max – Neefa. Ten rozlišuje osm základních lidských potřeb: bytí, ochranu, city/lásku, porozumění, participaci, rekreaci, kreaci/tvoření a svobodu. Tyto potřeby jsou pak uspokojovány čtyřmi způsoby, které jsou rozděleny do kategorií: bytí, vlastnictví, dělání a interakce (Dvořáčková, 2012: 43–44).

Dle teorie získaných nebo také naučených potřeb psychologa Davida Clarence McClellanda mají lidé potřebu něčeho dosáhnout, někam patřit a potřebu moci. Člověk, který chce hlavně něčeho dosáhnout, má tendenci vynikat a potřebuje častou chválu. Vyhýbá se situacím, které by pro něj mohly být neúspěšné nebo by mu nepřinesly žádný zisk. Člověk, který chce hlavně někam patřit, vyhledává harmonické vztahy s lidmi a spíše, než uznání vyhledává souhlas. Člověk se silnou potřebou moci má tendenci k síle a moci buď kvůli ovládnutí lidí nebo kvůli dosažení cíle. Nepotřebuje ani ocenění, ani uznání, stačí mu pouze souhlasná dohoda (Šamánková, 2011: 29).

## 2.2 Potřeby starších lidí

Potřeby seniorů samozřejmě nejsou zcela odlišné od potřeb mladších jedinců, i u seniorů je nutnost uspokojování základních tělesných a fyziologických potřeb, jako je například potřeba přijímat potravu nebo potřeba spánku a další. Někdy však ve vyšším věku může nastat problém s naplňováním těchto základních potřeb a následně potřeb vyšších, které jsou nezbytné pro harmonizaci jedince (Tejkalová, 2020: 88). Existují různá pojetí potřeb seniorů dle různých autorů, avšak některé oblasti potřeb se ve všech pojetích shodují.

Jedná se například o **potřebu lásky**, konkrétně lásku zakoušet a dávat, jež často vystupuje do popředí v situacích osamocení, které může senior prožívat v domově pro seniory (Trachtová, 2001: 14). Jedním z projevů potřeby lásky je touha být pro někoho potřebný, což je pro seniora v domově pro seniory náročnější. Potřeba lásky se také projevuje jako touha někoho obdarovávat – jak materiálními dary, tak vlastní činností. Senior touží cítit, že někdo potřebuje jeho lásku, radu či pomoc, že někomu stojí za to, aby ho potřeboval. Stejně tak potřebuje cítit, že někomu stojí za to, aby tu pro něj byl, že má komu se svěřit, komu říct o pomoc. (Kurz: Duchovní potřeby ve stáří, 2020). S potřebou lásky se rovněž pojí **potřeba sounáležitosti, sociálního kontaktu a začlenění jedince do společnosti**. Starší lidé potřebují dostatek sociálních podnětů, zároveň však také potřebují své soukromí. Dávají přednost kontaktům s rodinou a s osobami stejné věkové kategorie, se kterými mohou sdílet podobné názory a zkušenosti, což posiluje jejich pocit jistoty (Vágnerová 2007: 344–345). Pocitu zařazení



se mezi ostatní přispívá už jen pouhé představení se klientovi v domově pro seniory (Šamánková, 2011: 19–22).

Další stěžejní potřebou seniorského věku je **potřeba bezpečí, potřeba jistoty** a s ní související **potřeba důvěry a víry v okolní svět**. Uspokojení potřeby citové jistoty a bezpečí bývá ve stáří mnohem významnější a hodnotnější než v předchozích vývojových etapách. Senior se smíruje s ubýváním svých sil a s určitou mírou závislosti na druhých osobách. Závislost na někom jiném nemusí být seniorovi příjemná, ale zároveň vazba na blízkého člověka, kterému se může svěřit a důvěřovat mu, že ho nezraní, posiluje pocit jeho jistoty (Kurz: Duchovní potřeby ve stáří, 2020; Vágnerová 2007: 345–346). Seniori potřebují mít jistotu, že někam patří a pocit nejen psychické, ale i fyzické blízkosti. Stačí jim fyzický kontakt v podobě doteku, pohlazení, objetí nebo trávení času v blízkosti milované osoby. Tuto potřebu mohou saturovat například jejich partneři, děti nebo vnoučata (Vágnerová 2007: 345–346). Pod potřebu víry patří také víra v Boha a vyšší realitu, ale také víra, že svět je v zásadě dobrým a bezpečným místem, víra v sebe samého, své schopnosti a důvěra v ostatní lidi. Je důležité, aby senior cítil bezpečí vycházející z připravenosti zaměstnanců domova pro seniory vykonávat svou práci, aby cítil, že jako klient tohoto domova nebude přehlížen, aby věděl, že budou respektovány jeho potřeby a autonomie (Šamánková, 2011: 19–22). K víře v sebe samého a své schopnosti může seniorovi pomoci občasně porovnání se s méně schopnými lidmi stejného věku a zjištění, že „na tom není tak zle“, to mu přináší pocit naděje a vnitřního komfortu (Kurz: Duchovní potřeby ve stáří, 2020).

Další potřebou shodující se v pojetí uvedených autorů je **potřeba seberealizace** a s ní spojená **potřeba vědomí vlastní důstojnosti a hodnoty, potřeba úcty, sebeúcty a uznání**. Trachtová (2001: 14) uvádí, že potřeba uznání, ocenění a sebeúcty se projevuje ve dvou rovinách: nejprve orientovaná na sebe samého: sebeúcta, seberespekt a sebezpřijetí, dále ve vztahu k okolí: potřeba uznání, ocenění, touha po respektu okolí, která pomáhá člověku utvrdit si své postavení ve společnosti (Malíková, 2020: 167). Potřeba vědomí vlastní důstojnosti se pojí se zdravotními obtížemi, sníženou autonomií a s ní související závislostí na druhých lidech. V průběhu životních změn v období stárnutí prochází člověk nejistotou ve vztahu ke své roli a společenském statusu, je zmatený vlastní identitou a snadno má pocit, že je nepotřebný (Suchomelová, 2015: 24). Pocit postupné ztráty vlastní hodnoty se snaží většina seniorů kompenzovat zdůrazňováním minulých výkonů, které jsou nezpochybnitelnou jistotou. Potřeba seberealizace je tedy naplňována symbolicky v rámci vzpomínek. Starší člověk se potřebuje cítit užitečně, potřebuje být uznáván, milován a ceněn (Vágnerová 2007: 346–347) a potřebuje cítit, že je i přes veškerá jeho omezení pořád hoděn respektu a úcty (Suchomelová, 2015: 24).

Vágnerová (2007: 344, 347) uvádí další potřeby, které v seniorském věku nabývají na důležitosti. Jedná se o **potřebu otevřené budoucnosti a naděje**, která se pojí s **potřebou životního cíle a potřebou smyslu a kontinuity životního příběhu**, která narůstá v důsledku životních změn, jako je například přestěhování se do domova pro seniory, pocitu strachu z opuštěnosti a nemocí. S přibývajícím věkem přicházejí také úvahy seniora nad smyslem jeho života. Je důležité, aby senior věděl, že jeho životní příběh byl a je smysluplný, jeho život byl žit nejlépe, jak mohl a že i přes veškeré změny spojené se stárnutím je pořád tím stejným člověkem, kterým byl vždy. Starší člověk musí také přijmout nevyhnutelnost smrti, a zároveň se musí umět radovat z existence zachovaných hodnot. Senior potřebuje žít v naději, že některá zranění budou uzdravena, křivdy napraveny a dobré skutky odměněny, že ani po skončení jeho pozemského života

nebude jeho život zapomenut, protože měl opodstatnění a smysl (Vágnerová, 2007: 347; Kurz: Duchovní potřeby ve stáří, 2020).

Saturace duchovních potřeb má pro seniora velký význam, neboť vede k posílení vědomí vlastní důstojnosti a sebehodnoty. Senior, jehož duchovní potřeby jsou naplněny, je vyrovnaný, má v sobě vnitřní sílu a klid, vyzařuje z něj harmonie, rozumí situacím v předchozích etapách jeho života i v té současné, ví, kde hledat odpovědi na své otázky, je nekonfliktní, k okolí tolerantní a vstřícný, umí pochopit a podpořit ostatní lidi (Malíková, 2020: 269).

### **3. Volnočasové aktivity v domově pro seniory**

Volný definuje Pávková (2002: 11) jako čas, ve kterém nemá jedinec předem určené činnosti a může svobodně rozhodovat, které činnosti bude vykonávat. Dělá je dobrovolně a rád, protože mu přináší příjemné zážitky, pocit uvolnění a uspokojení. Hofbauer (2004: 13) ve shodě s Dumazedierem (cit. dle Duffková, Urban a Dubský, 2008: 152) uvádí jako hlavní funkce volného času odpočinek, zábavu (rozptýlení, duševní relaxaci) a rozvoj osobnosti spojený se (sebe)vzděláváním. Tyto funkce by ideálně měly být v rovnováze (Duffková, Urban, Dubský 2008: 152). Opaschowski považuje za základní funkce volného času rekreaci – uvolnění, zotavení, osvěžení a nahromadění sil, kompenzaci – rozptýlení, potěšení, odstraňování frustrací a zklamání, edukaci – potřeba poznávání, vzdělávání, touha po zážitcích, kontemplaci – potřeba klidu, rozjímání, hledání smyslu života, komunikaci zahrnující sociální kontakty a vztahy, pospolitost, empatii a lásku, participaci – potřeba angažovanosti, podílení se na dění ve společnosti, kooperace, integraci – potřeba sounáležitosti, vrůstání do společnosti, tradice, rituály a enkulturaci – kulturní rozvoj, fantazie, kreativita, umění, sport... (Hofbauer, 2004: 14–15; Šerák, 2009: 29 – 30).

#### **3.1 Význam volného času ve vyšším věku**

V důsledku výše uvedených biologicko-psycho-sociálních změn v období stárnutí dochází také k proměnám významu a způsobu trávení volného času jedinců seniorského věku. Volný čas se pojí s hodnotami, zvláštnostmi a specifickými potřebami v životě. Zatímco v období mladé a střední dospělosti je kladen důraz na povolání a materiální potřeby, v období stáří tyto potřeby ztrácejí význam a namísto toho nabývá na významu péče o zdravotní stav, kterému jsou volnočasové aktivity přizpůsobovány (Janiš, Skopalová, 2016: 18–22).

Volný čas a volnočasové aktivity seniorů plní určité funkce, které přináší přidanou hodnotu v jeho trávení. Dle Pávkové (2002: 39) je to funkce výchovně-vzdělávací, funkce zdravotní, funkce sociální a funkce preventivní. Pro seniory je cílem výchovně-vzdělávací funkce získat nové znalosti, které využijí v praktickém životě. v seniorském věku již nelze na jedince výchovně působit skrze rodinu, a tak jediným místem, kde je toto působení možné, bývají organizované volnočasové aktivity. Tyto volnočasové aktivity se v domově pro seniory objevují během aktivizace klientů, kdy na seniora výchovně působí aktivizační pracovník skrze jeho chování a jednání. Volnočasové aktivity, které plní zdravotní funkci, by měly být součástí volnočasového jednání seniora, neboť přináší seniorům zdravotní benefity, které jsou nejčastěji spojovány s pohybovými aktivitami. Pojem zdraví se ovšem neváže jen k fyzickému zdraví spojenému s nemocemi, ale také k duševní a sociální pohodě (Zdraví – Sociologická

encyklopedie, 2018). Volnočasové aktivity přispívají k duševní a sociální pohodě a saturaci duchovních potřeb tím, že senior tráví čas v kolektivu, potkává nové lidi a prostřednictvím aktivit se může cítit stále užitečný. Zdravotní funkce volného času se do jisté míry překrývá s funkcí sociální, jejímž cílem je přispívat k lepším mezigeneračním vztahům a komunikaci seniora s ostatními lidmi (Janiš, Skopalová, 2016: 27–30).

Volnočasové aktivity mohou mít ve stáří významnou roli v oblasti prevence před sociální izolací a také mohou pomoci saturovat některé seniorovy potřeby – například potřebu vědomí vlastní identity a hodnoty, neboť ve volném čase má senior možnost volby, jaké činnosti se bude věnovat (Fojtů, 2017: 37). Prostřednictvím volnočasových aktivit může být naplňována také seniorova potřeba uznání, což dokazuje výzkum Tomečkové (2017: 42), v němž jedna z respondentek uvedla, že realizuje svoji užitečnost skrz pomoc s dohledem nad průběhem rekonstrukce v domě, ve kterém bydlí. Tato respondentka dále uvedla, že ve volném čase pomáhá s hlídáním vnučky, čímž se jí dostává uznání také ze strany rodiny. Další z dotazovaných seniorek uvedla, že skrze volnočasové aktivity se jí dostává naplňování potřeby porozumění, a to prostřednictvím návštěv její kamarádky, během které si mohou popovídat. Poslední respondentka výzkumu uvedla, že význam volného času vidí v tom, že ho může trávit v kolektivu dalších lidí, což napomáhá uspokojovat její potřebu sounáležitosti (Tomečková, 2017: 42–60).

### 3.2 Adaptace na přestěhování se do domova pro seniory

V následující kapitole se zaměřím na prostředí domova pro seniory jako na specifické prostředí, které ovlivňuje jak způsob trávení volného času obyvatel, tak způsob, jakým mohou naplňovat své potřeby.

Prostředí institucionálního bydlení by mělo respektovat individuální potřeby seniorů, podporovat rozvoj jejich samostatnosti, motivovat je k činnostem, které nevedou k prohlubování nepříznivé situace a posilují jejich sociální začleňování.

Procesu adaptace na nové prostředí mohou výrazně napomoci aktivizační činnosti. Nový život staršího člověka se po přestěhování do domova pro seniory odehrává v ne moc prostorném pokoji, často sdíleném s jinou, neznámou, osobou, kterou si nevybral za spolubydlící a s níž si ani nemusí příliš rozumět. Před cizím člověkem přichází starý člověk o veškeré soukromí a intimitu, může se stydět, cítit se stísněně nebo v ohrožení. Nepřijme-li ho druhá osoba a cítí-li její nezájem, může se cítit odstrčeně a opuštěně. Pro aktivizačního pracovníka je důležité vědět, v jaké adaptační fázi se konkrétní senior nachází.

Vágnerová (2000: 499–501) popisuje fáze dobrovolného a nedobrovolného přestěhování následujícím způsobem. **Adaptace při nedobrovolném přestěhování** začíná fází odporu, při které může být senior negativistický a agresivní vůči personálu i ostatním rezidentům. Jde o obrannou reakci v situaci, kdy senior prožívá frustraci a negativní emoce z nespravedlivého umístění do domova pro seniory. Druhou fází je fáze zoufalství a apatie. Ta přichází ve chvíli, kdy se senior vyčerpá a zjistí, že jeho odpor nevede k žádoucímu výsledku. Reaguje tak útlumem, rezignací a ztrátou zájmu o vše včetně vlastního života. v zátěžových situacích ztrácejí staří lidé vůli k životu a v důsledku nezvládnuté adaptace na nové prostředí domova pro seniory mohou někteří i zemřít. Třetí fáze se nazývá fází vytvoření nové pozitivní vazby. Starému člověku se

podání navázat nový pozitivní vztah například s někým z personálu nebo s jiným obyvatelem domova, se kterým může svou situaci sdílet a získat tak nový pohled na život.

První fází adaptace na **dobrovolný odchod seniora do domova** je fáze nejistoty a vytváření nového stereotypu. Senior nejprve musí zorientovat v novém prostředí a získat informace o způsobu života v domově pro seniory. Může být přecitlivělý. Srovnává minulost a současnost. Druhá je fáze adaptace a přijetí nového životního stylu. Senior se po určité době smíří se ztrátou svého zázemí a se změnou způsobu života, získá nové sociální kontakty a vytvoří si nový životní stereotyp. Málokdy se však stává, že se senior s domovem pro seniory identifikuje natolik, aby ho považoval za svůj nový plnohodnotný domov.

Adaptační proces seniora probíhá ve stanoveném časovém období, během kterého je seniorovi zajišťována pomoc a podpora pro co nejlehčí přechod do nového prostředí a na nový způsob života. o průběhu procesu zvykání si na nové podmínky vede pracovník domova pro seniory, například sociální pracovník nebo aktivizační pracovník, podrobné záznamy. Zapisuje chování klienta od chvíle příchodu do domova pro seniory, pocity, které klient pracovníkovi sdělil, jak se mu daří zorientovat se v novém prostředí, jeho interakce s ostatními rezidenty a personálem domova a problematické prvky se snaží ihned řešit (Malíková, 2020: 76–77). Během tohoto procesu tráví pracovník s klientem co nejvíce času a snaží se získat o něm dostatek informací potřebných k dalším interakcím klienta v domově pro seniory.

### **3.3 Volnočasové/aktivizační činnosti v domově pro seniory**

Volný čas klientů domova pro seniory z části vyplňují aktivizační činnosti. Dle vyhlášky č. 505/2006 Sb., § 15, odst. 1, písm. g spadají pod aktivizační činnosti volnočasové a zájmové aktivity, pomoc při obnovení nebo upevnění kontaktu s přirozeným sociálním prostředím a nácvik a upevňování motorických, psychických a sociálních schopností a dovedností (505/2006 Sb. Vyhláška, kterou se provádí zákon o sociálních službách, 2010). Fyzické aktivity se snaží udržovat klienta do nejdéle pohybově aktivního. Duševní aktivizace je důležitým stimulem například pro klienty, kteří mohou mít depresivní sklony nebo se sociálně izolují od ostatních.

Rheinwaldová (1999: 12) pojímá aktivizaci jako prevenci patologického stárnutí a sociálního vyloučení, motivaci ke smysluplné činnosti a k plnohodnotnému životu, péči o klienta směřující ke zlepšení či k zabránění zhoršování jeho současného stavu podporou jeho silných stránek, činnost, kterou se funkce lidského těla i mysli posilují, udržují a rozvíjejí.

Výběr aktivit v domově pro seniory by měl být založen na naplňování přání a potřeb klientů a co nejvíce připomínat každodenní život v domácím prostředí (Holczerová, Dvořáčková, 2013: 7; Kalvach, 2004: 439). Jiné typy aktivizace se hodí pro extrovertního člověka a jiné pro introverta, jiné typy pro racionálního a jiné pro citově založeného člověka, jiné pro aktivního, jiné pro pasivního seniora (Kalvach, 2004: 440).

Aktivizační činnosti můžeme dělit podle různých kritérií. Rheinwaldová (1999: 23) dělí aktivizační činnosti provozované v domovech pro seniory do těchto kategorií:

- rukodělné a tvořivé činnosti,
- společenské programy, diskuse, hry, hudba, tanec,
- cvičení, sport a sportovní hry,
- venkovní činnosti,

- náboženské programy,
- vzdělávací činnosti.

V kontextu tématu této práce nelze opominout rozdělení Kalvacha (2004: 441), který vychází z Maslowovy hierarchie lidských potřeb a dělí činnosti podle okruhu uspokojovaných potřeb:

- Činnosti zabezpečující základní biologické potřeby – jídlo, hygiena, pohyb, intimní vztahy, smyslová stimulace.
- Činnosti podporující jistotu, bezpečí, autonomii, orientaci a kontinuitu – tvoření domova, vymezení soukromého prostoru, duchovní život, reminiscence, orientace v realitě.
- Činnost podporující identitu, důstojnost a osobní rozvoj – společenské role, vzdělávání a studium, učení se novým činnostem, kontrola nad vlastním životem, udržování kontinuity života, vyrovnávání se s nepříjemnými životními situacemi a zachování lidské důstojnosti i v těžké nemoci.
- Činnosti sociální povahy – budování a posilování vztahů, začleňování se do společnosti, participace, sociální status, užitečnost pro druhé, milovat a být milován. Jde například o chvíle strávené s rodinou nebo přáteli, účast na akcích, komunikace s ostatními.
- Činnosti seberealizační – tvorba, umění, smysl života, vyrovnávání se s vlastním životem, jeho bilancování a oceňování.

Kalvach a kol. (2004: 441) dále dělí činnosti podle počtu zapojených osob na individuální, párové, společenské a skupinové. Individuální činnosti mohou poskytovat jedinci pocit soukromí a intimity. Suchá (2013: 17) uvádí jako výhodu individuálních aktivit možnost cíleného působení pracovníka přesně tak, jak klient potřebuje, a možnost získat pro spolupráci i jedince, kteří skupinové aktivizační činnosti z jakéhokoliv důvodu odmítají. Nevýhodou individuálních aktivit by podle ní mohly být příliš vysoké nároky kladené na klienta ze strany aktivizačního pracovníka, který by nemusel správně odhadnout, jaké aktivity klient zvládne, a tím by zdůraznil jeho nedostatky, kvůli čemuž by klient mohl pociťovat frustraci.

Během párových činností vykonávaných spolu s partnerem, přítelem/přítelkyní, pečovatelem či rodinným příslušníkem je naplňována potřeba intimních mezilidských vztahů a komunikace s ostatními lidmi. Společenské aktivity ve velkých, heterogenních skupinách navozují prožitek společenství a spolupráce. Skupinové aktivity v cíleně vytvořených menších skupinách jsou určeny pro konkrétní činnost, nebo pro klienty, kterým příliš nevyhovují velké skupiny z důvodu pocitu osamocení. v malé skupině má jedinec pocit, že někam patří, a přitom si zachovává svou identitu, svou roli a může ovlivňovat dění ve skupině. Skupina dává členům hodnotu, poskytuje zpětnou vazbu, důvěru a pocit bezpečí (Kalvach 2004: 441).

Během realizace aktivizačních činností musí být respektována osobnost klienta, jeho zdravotní stav, aktuální rozpoložení a potřeby, které mohou být v průběhu aktivizačních činností uspokojovány. Jedná se například o potřebu uznání od druhých lidí nebo potřebu seberealizace (Suchá, Jindrlová, Hátlová 2013: 13). Cílem aktivizačních činností je vytvoření podpůrného prostředí jak v materiálním, tak v psychosociálním i duchovním slova smyslu. Podpora aktivity klienta znamená společné hledání toho, co mu dělá radost, udržuje kontinuitu jeho života, dává mu smysl, naplňuje ho a vyvolává příjemné pocity v jeho každodenním životě. Aktivizační činnosti musejí být pro klienta přínosné a smysluplné, jinak klient nemá chuť se jich účastnit (Kalvach a kol. 2004: 437–438).

### 3.4 Potřeby seniorů v nejčastěji nabízených aktivizačních činnostech

Vhodně zvolené aktivizační činnosti mají pro seniory v domově pro seniory velký význam, neboť kromě zachování soběstačnosti seniora také posilují jeho sebeúctu (Langmeier, Krejčířová, 2006: 213) a podporují zachování pocitu jeho důstojnosti a vlastní hodnoty, což napomáhá prožívání důstojného stáří (Malíková 2020: 118).

Pobytová zařízení nabízejí různorodé aktivizační činnosti a také různé druhy terapií. Slovo terapie ovšem evokuje spíše léčebný proces, který však není cílem činností. Nejde o terapii jako takovou, ale spíše o aktivizační činnosti bez terapeutického záměru sloužící k udržování kontinuity a smysluplnosti života seniora, které ovšem bývají často pojmenované jako terapie. Budu se však držet označení „činnost“ nebo „aktivita“, které využívá například Kalvach (2004) a dále při popisu činností využívaných pro aktivizaci klientů v domově pro seniory budu používat označení jako „výtvarné činnosti“, „hudební aktivity“, „aktivity se zvířaty“, „pracovní činnosti“, „pohybové aktivity a cvičení“, „smyslová aktivizace“, „reminiscence“ a „trénink paměti“.

#### 3.4.1 Výtvarné činnosti

Výtvarné a tvořivé činnosti, často nazývané jako „arteterapie“ jsou jednou z metod používaných při aktivizaci klientů v domovech pro seniory. Jde o aktivizaci klientů pomocí výtvarných aktivit (Arteterapie, 2021).

Výtvarné činnosti mohou probíhat individuálně i ve skupině. Při individuální činnosti je přítomen pouze klient a pracovník. Tato forma je využívána především u klientů, jejichž chování by rušilo nebo mohlo mít jinak negativní vliv na ostatní členy skupiny nebo u klientů, kteří potřebují větší pozornost pracovníka. Skupinových výtvarných aktivit se účastní aktivizační pracovník a nejméně dva klienti. z důvodu většího počtu účastníků je tato forma pro pracovníka náročnější, má však určité výhody. Výhodami jsou například podpora práce v kolektivu, navázání nových kontaktů, přijetí ostatních členů, podpora komunikace, vzájemné předávání zkušeností, spolupráce a vzájemná pomoc členů skupiny. Jak jsem již zmínila v předchozí kapitole, stává se, že klient domova pro seniory často sdílí pokoj s jiným klientem, se kterým si nemusí rozumět, a tudíž spolu moc nekomunikují, což vede k pocitu osamělosti. Možnost zúčastnit se společného setkání a být součástí skupiny, ve které může klient společně s ostatními sdílet své zážitky či prožitky z výtvarné tvorby, má pozitivní vliv na jeho psychiku, senior má pocit, že někam patří, naplňuje se jeho potřeba sounáležitosti a kontaktu s okolím (Čížková, 2016: 26). Skupinové aktivity mají však i své nevýhody. Nevýhodou může být například to, že pracovník nemůže každému ze členů skupiny věnovat mnoho času. Chybí zde i určitá diskretnost, kterou má individuální výtvarná činnost (Šicková-Fabrice, 2002: 43).

Při výtvarné tvorbě mohou být využívány různé techniky, prostředky a materiály. Můžeme pracovat buď v ploše (například malba, kresba), nebo v prostoru (například modelování, keramika, tvoření s přírodními materiály) (Holczerová, 2013: 51). Jako při všech ostatních aktivizačních aktivitách, i při tvoření je důležité, aby pracovník bral ohled na celkový stav klienta a volil vhodné techniky práce, které aktivizují seniorovu vitalitu, flexibilitu, stimulují jeho kreativitu (Šicková-Fabrice, 2002: 65) a pomohou klientovi uvolnit se a svobodně se projevit a seberealizovat. Produkt výtvarné činnosti není tak důležitý jako samotný proces tvoření.

Výtvarné aktivity u seniorů slouží k procvičování krátkodobé paměti a jemné motoriky. Dávají seniorům prostor pro jejich vzpomínky, prostřednictvím kterých se vracejí do etap minulého života a tím posilují saturaci potřeby smyslu a kontinuity životního příběhu. Také potřeba lásky, konkrétně dávat lásku, může být uspokojována skrze výtvarné aktivity, a to například prostřednictvím zhotovování výrobků určených rodinným příslušníkům seniora. Senior je rád, když může svou rodinu obdarovat a udělat jí radost ručně vyrobeným předmětem, například vánočním přáníčkem. Případá si tak i nadále užitečný a potřebný.

### **3.4.2 Hudební aktivity**

Hudební aktivity nebo aktivity s hudbou jsou využívány k relaxaci a navození pocitu pohody. Mohou být provozovány formou poslechu hudby, tvorby hudby a hraní na různé hudební nástroje, zpěvu, cvičení do rytmu hudby nebo poslechu hudby spojeným se čtením o autorovi. Nemusí ale vždy jít pouze o hudbu, ale i o kterékoliv jiné zvuky, například zvuky přírody, jako je zpěv ptáků, šumění vody, šumění stromů ve větru, které pomohou klientovi ke zklidnění a navození psychické pohody, ke zmírnění zdravotních problémů a rozvinutí optimismu. Hudební činnosti mohou také pomoci s problémy se spánkem (Malíková, 2020: 246–247).

V domovech pro seniory bývají hudební činnosti využívány ke zpříjemnění prostředí a atmosféry a navození pocitu dřívějších dob, kdy byli klienti zvyklí si doma pouštět oblíbenou hudbu nebo rozhlasovou stanici, což vede k zachování kontinuity života seniora. Toto tvrzení potvrzuje výzkum Karešové (2020: 36), z nějž lze odvodit, že skupinové hudební aktivity mají vliv na naplňování potřeby sounáležitosti seniora s dalšími lidmi a potřeby kontinuity jeho životního příběhu. Vyplývá to z odpovědí respondentů, kde dotazovaná klientka uvádí, že je ráda, že chodí mezi lidi do skupiny, kde zpívají lidové písně, které všichni znají z dřívějšíka a mají je rádi.

Během svého působení jako dobrovolník v domově pro seniory jsem zjistila, že hudba je pro klienty domova důležitá. v průběhu aktivizačních činností byla hudba používána jako zvuková kulisa. Někteří klienti si rádi zazpívali známé dechovky nebo si zahráli na hudební nástroj. Ti, kterým se nechtělo zpívat nebo hrát na nástroj, jen naslouchali hudbě a odpočívali. Během zpěvu si klienti byli blíží, trávili spolu čas, byli součástí kolektivu. Společný zpěv s případnými pohyby do rytmu by mohl být součástí naplňování potřeby seniora někam patřit, být součástí komunity, být s lidmi, což opět potvrzuje výzkum Karešové (2020: 36), v němž respondentky uvedly, že díky skupinovým hudebním aktivitám se necítí osaměle a mají lepší náladu.

### **3.4.3 Aktivity se zvířaty**

Během těchto aktivit je seniorovi zprostředkováván kontakt se zvířetem. v domovech pro seniory se jedná nejčastěji o psy, koně, ale také o králíky nebo kočky. Zvířata zpestřují atmosféru v domově, mají kladný vliv na psychický a fyzický stav člověka. Senior je motivován k aktivnímu způsobu života a pro nepohyblivé klienty představují zvířata kontakt se živou přírodou. Přítomnost zvířat pomáhá zvyšovat sebevědomí, zmírňuje stres a odstraňuje pocit osamělosti, pomáhá předcházet úzkostem a depresím (Pauch, 2010: 27). Zvířata také mohou pomoci při potížích během adaptačního procesu nově příchozího klienta (Nerandžič, 2006: 20–21).

Zvířata docházejí do domova pro seniory během návštěvních programů (Nerandžič, 2006: 21). Některé domovy pro seniory včetně toho, ve kterém působím jako

dobrovolník, chovají vlastní zvířata, na jejichž péči se mohou aktivnější klienti podílet spolu se zaměstnancem, který má zvířata na starost. Díky péči o zvířata klientovi stoupá sebevědomí a je naplňována potřeba seberealizace, neboť tímto se dokazuje, že je klient stále schopen postarat se nejen o sebe, ale také o zvíře (Pauch, 2010: 40). Během péče o zvířata může být také naplňována seniorova potřeba být ještě pro někoho užitečným. Méně aktivní klienti mohou zvířata alespoň pozorovat, protože je mají stále na blízku. Během působení jako dobrovolník jsem zaznamenala, že na méně mobilní klienty domova pro seniory příznivě působí andulky chované ve voliére v areálu domova pro seniory. Klienti na vozíku obdivují jejich pestrobarevnost a poslouchají jejich zpěv, cítí se tak být součástí přírody.

Pauch (2010: 40) ve své práci uvádí, že zvíře má na seniora pozitivní vliv také díky tomu, že na něj neklade přílišné nároky, jaké by mohl senior pociťovat ze strany lidí a musel je plnit a v případě selhání by přišel o pocit sebejistoty. Zvíře – v tomto případě pes – očekává, že se s ním klient pomazlí nebo mu zadá povel, za jehož splnění dostane jako odměnu pamlsek. Při této aktivitě se senior nemusí obávat selhání, a naopak může získat pocit sebejistoty díky tomu, že ovládá psa. S aktivitami se zvířaty se pojí také potřeba dávat a zakoušet lásku. Zvířata umí být vděčná člověku, který s nimi tráví čas a stará se o ně. Zvířata mu tuto lásku opětvují svou láskou (Vojtová, 2018: 9).

Aktivity se zvířaty mohou být propojeny s reminiscenčními aktivitami, jež rovněž bývají součástí aktivizačních činností v domově pro seniory. Návštěva zvířete může v seniorovi, který dříve toto zvíře choval ve svém domově, vyvolat radostné vzpomínky na něj, což vede k uspokojování potřeby kontinuity životního příběhu seniora a zkvalitňování úrovně jeho života (Pauch, 2010: 26).

### **3.4.4 Pracovní činnosti**

Jedná se o činnosti, které prostřednictvím smysluplného zaměstnávání usilují o udržování a využívání takových schopností jedince, které jsou potřebné pro zvládání běžných denních pracovních, zájmových a rekreačních činností (Co je ergoterapie, 2008). Jejich cílem je prostřednictvím vhodně zvolených aktivit, korespondujících se zájmy a schopnostmi jedince, dosáhnout maximální soběstačnosti a nezávislosti klientů na pomoci další osoby a tím zvýšit úroveň kvality jejich života.

Pracovní činnosti mohou probíhat ve skupině, nebo individuální formou. v domově pro seniory, ve kterém působím jako dobrovolník, se pracovní činnosti uskutečňují během volnočasových aktivit, například v podobě prací na zahradě. Klienti, kteří rádi zahradničí se podílejí na sázení a následném opečovávání květin či na hrabání listí, jež je oblíbenou aktivitou také mezi muži. Klienti se rovněž zapojují při pomoci s tematickým zdobením prostorů domova pro seniory vlastními výtvary zhotovenými během výtvarných činností v rámci aktivizace nebo například při zdobení vánočního stroměčku, věšení vánočních ozdob a barevných řetězů. Těmito prospěšnými činnostmi je naplňována seniorova potřeba uznání a potřeba být užitečný druhým lidem (Fojtů, 2017: 21, 46). Především mezi ženami, jež byly v minulosti zvyklé pohybovat se v kuchyni, je oblíbenou činností vaření či pečení ve společné kuchyňce. Během vaření dochází k procvičování jemné motoriky při krájení surovin a míchání. Prostřednictvím vzpomínání si na recepty na oblíbené pokrmy dochází nejen k posilování paměti seniora, ale také k uspokojování potřeby kontinuity jeho života, protože své oblíbené recepty či zkušenosti v kuchyni může předat někomu dalšímu. Činnosti oblíbené mezi seniorkami jsou také ruční práce, jako je pletení, háčkování, vyšívání nebo šití, prostřednictvím kterých se mohou seniorky seberealizovat (Fojtů, 2017: 37).



Prostřednictvím pracovních aktivit může být naplňována také potřeba smysluplného života. Před nástupem klienta do důchodu vyplňovaly činnosti spojené s výkonem zaměstnání podstatnou část jeho dne a dávaly jeho životu smysl a nové podněty (Fojtů, 2017: 37). I v domově pro seniory se může klient pracovně realizovat například skrze výše uvedené činnosti.

Důležité jsou také drobné aktivity podporující autonomii a soběstačnost seniora, jako například možnost samostatně si nakrájet maso při obědě, uvařit čaj nebo kávu nejen pro sebe, ale také pro jiného obyvatele domova pro seniory a následně umýt a utřít hrnečky. Prostřednictvím zvládnutí těchto aktivit je zvyšováno sebevědomí seniora a uspokojována potřeba být pro někoho užitečný (Holczerová, Dvořáčková, 2013: 38–39).

Pozitivní vliv na seniora mají také pokojové rostliny a zacházení s nimi. Jejich pravidelné zalévání, stříhání apod. opět stimuluje jemnou motoriku rukou, ale také skrze tuto péči dochází k naplňování potřeby lásky. Senior dává květině lásku prostřednictvím péče o ni a květina mu lásku opětuje v podobě své krásy (Nerandžič, 2006: 17).

### **3.4.5 Pohybové aktivity a cvičení**

Zachování pohybu ve stáří je důležitým předpokladem k udržení dobrého zdraví, celkové kondice a psychické pohody a spokojenosti ze života. Pro seniory existuje řada vhodných cvičení, která mohou být prováděna v souladu s jejich zhoršeným zdravotním stavem, biologickým věkem a pohybovou způsobilostí. Obtížnost pohybových aktivit musí rovněž respektovat individualitu seniora a jeho předchozí pohybovou zdatnost (Georgi, Höschl, Vidovičová, 2014: 190).

Jak jsem již uvedla v první kapitole práce, se seniorským věkem přicházejí také změny pohybového aparátu jedince, které vedou ke snížení jeho celkové tělesné zdatnosti. Vhodně zvolené pohybové prvky ovlivní tělesné složení a celkovou tělesnou zdatnost (Georgi, Höschl, Vidovičová, 2014: 168). Pravidelným cvičením může být například zpomalen či zastaven úbytek svalové hmoty (Tamtéž: 177). Nejen na svaly seniora má pohyb pozitivní vliv. Pohyb může být také prevencí řady onemocnění, neboť zlepšuje imunitu a také zkracuje dobu zotavování po nemoci. Pohyb současně zlepšuje stav srdečně-cévního aparátu či kapacitu plic a je významnou prevencí řídnutí kostí. Pohybové aktivity vedou ke zpomalování procesu stárnutí. Díky pohybovým aktivitám si senior udržuje dobrou mobilitu a zůstává zachována jeho výkonnost a soběstačnost při běžných denních činnostech, a tudíž není závislý na péči druhé osoby, což má pozitivní vliv také na psychiku seniora (Suchá, Hátlová, 2013: 53).

Výše jsem zmínila, že pohyb má pozitivní vliv také na psychiku seniora. Suchá a Hátlová (2013: 53) uvádějí, že dle studií byl prokázán pozitivní vliv pohybu seniora na vnímání jeho osoby, uvědomování si jeho těla a vztahu s okolním prostředím, na jeho sebehodnocení a výkonnost kognitivních funkcí. Pohyb má rovněž vliv na kvalitu spánku a snižuje výskyt jeho poruch. Cvičení také ovlivňuje emocionalitu seniora. Vlivem produkce endorfinů, ke které při cvičení dochází, se zlepšuje nálada seniora a dochází k uvolnění se od stresu (Štílec, 2004: 54).

Pohybové aktivity v domově pro seniory mohou probíhat individuální, nebo skupinovou formou. Výhodou individuálního cvičení, kterého se účastní pouze klient a zaměstnanec je, že se zaměstnanec může plně věnovat seniorovi a dbát tak na správnost provedení cviků. Výhodou skupinového cvičení je rozšiřování a udržování sociálních kontaktů a vazeb mezi členy skupiny. Toto napomáhá uspokojovat seniorovu potřebu

sounáležitosti s ostatními členy skupiny, což je pro něj také jeden z motivačních prvků, proč se zapojovat při pohybových aktivitách (Georgi, Höschl, Vidovičová, 2014: 180–181).

Výběr cviků musí respektovat seniorův aktuální stav. Pro seniory jsou vhodné cviky nižší intenzity zatížení, jako jsou zejména protahovací a uvolňovací cviky vsedě, vleže, vstoje, ke kterým může být využito náčiní, jako jsou balonky, gymnastické míče nebo například šátky. Prováděno může být i cvičení bez jakéhokoliv vybavení, například jóga na židlích, cvičení chodidel a prstů nebo dechová cvičení (Suchá, Hátlová, 2013: 52, Malíková, 2020: 245). Naopak nevhodná jsou taková cvičení, při kterých dochází k rychlým změnám polohy těla a mohou vyvolat nestabilitu či pád seniora, jehož důsledkem může vzniknout zlomenina, která je pro seniora riziková (Georgi, Höschl, Vidovičová, 2014: 190).

Do pohybových aktivit můžeme zařadit také tanec či pohyby do rytmu hudby. Ne příliš složité pohyby do rytmu příznivě ovlivňují stav klientů. Napomáhají totiž uvolnění tělesného i psychického napětí (Kalvach, 2004: 444, Holczerová, Dvořáčková, 2013: 47–50). Tanec aktivuje nejen svalstvo, ale také mozek. Je také možné, že během tance v páru si senior vzpomene na své mládí, první lásku a postupné osamostatňování se, což vede k naplňování potřeby kontinuity životního příběhu. Tanec je také spojen s potřebou pobytu ve společnosti a s elegancí, péčí o sebe a svůj vzhled. Podporuje sociální integraci, vnímání tělesných doteků, které napomáhá naplnění potřeby vědomí vlastní hodnoty a důstojnosti a také potřebu sounáležitosti (Kalvach, 2004: 444).

### **3.4.6 Smyslová aktivizace**

Jak už název napovídá, v průběhu smyslové aktivizace se snažíme zapojit všechny smysly seniora a pracovat s celou jeho osobností. Pozitivním výsledkem smyslové aktivizace je vytvoření motorické, kognitivní, verbální činnosti. Mezi cíle smyslové aktivizace můžeme zařadit například aktivizaci pohybového aparátu, podporu hrubé a jemné motoriky, vybavení vědomostí uložených v dlouhodobé paměti, trénink způsobilosti k běžným každodenním úkonům, zručnost, trénování vytrvalosti, trénink mozkové aktivity, podporu fyzického a duševního zdraví, navození pocitu duchovní a duševní pohody, podporu vědomí vlastní osoby, podporu seniora v samostatnosti, napomáhání komunikaci a společenským vztahům a zařazení se do společnosti a zvýšení celkové kvality života (Wehner, Schwinghammer 2013: 11–13, Vojtová, 2018: 27).

V průběhu smyslové aktivizace musí nejprve dojít ke správnému navázání kontaktu s citlivým dotekem a očním kontaktem, tak dojde k emočnímu sblížení klienta a pracovníka a navodí se důvěrná atmosféra. Následuje vzájemná interakce například v podobě prohlížení fotografie s otázkami na povzbuzení paměti a vzpomínání, rozhovor o daném tématu. Smyslová aktivizace nemusí probíhat pouze skrze fotografii. Může probíhat například skrze živý předmět, jako je třeba ovoce nebo květina, kterou senior zná. Senior vnímá, poznává a porovnává barvy a tvary, připomíná si vůně a chutě. Konkrétní předmět v něm vyvolává emoce, se kterými se chce podělit s pracovníkem a vést rozhovor na toto téma (Vojtová, 2018: 138). Na konci poděkuje pracovník klientovi za jeho slova a za to, že s ním mohl trávit čas při společném povídání si. Následuje opět oční kontakt a dotek (Wehner, Schwinghammer 2013: 17–21).

Během interakce pracovníka a klienta v průběhu smyslové aktivizace může být uspokojována potřeba sociálního kontaktu a komunikace, potřeba blízkosti a pozornosti, do které patří také tělesný kontakt, dotyky. Během aktivizace se vlivem důvěrné

atmosféry prohlubuje vztah mezi klientem a pečovatelem. Klient cítí, že může pečovateli důvěřovat, čímž se naplňuje seniorova potřeba bezpečí a důvěry v okolní svět. Smyslová aktivizace také pomáhá seniorovi se prostřednictvím správně zvolených materiálů orientovat v čase. Například na jaře mohou být při aktivizaci použity květiny, které jsou pro jaro typické. Senior tyto květiny pozná a díky nim si uvědomí, jaké je zrovna roční období (Vojtová, 2018: 141).

Smyslová aktivizace souvisí s pojetím **psychobiografické péče podle profesora Böhma** (Psychobiografický model péče prof. Erwina Böhma, 2015), jež klade důraz na péči o klienta na základě jeho biografie, tedy na základě popisu jeho života (Vojtová, 2014: 52). Dle psychobiografického modelu (Psychobiografický model péče prof. Erwina Böhma, 2015) je pro práci s klientem důležité si uvědomit, že nestačí pečovat o jeho tělo, ale také pracovat s jeho vzpomínkami a emocemi, které ve vyšším věku vystupují do popředí. Je nutné vycházet z klientova života, z jeho emočních zážitků, z věcí, které pro něj v životě byly důležité. Cílem biografické práce se vzpomínkami v průběhu smyslové aktivizace je na základě podnětů vyvolat vzpomínky a vést člověka k prožití různých událostí, které má v mysli a sám se jimi chce zabývat až do chvíle, kdy objeví jejich podstatu a nebude se jim nadále chtít věnovat. Smyslové aktivizace vede seniory ke zpracování vlastního života a k sebezpřijetí. Je návratem „ke kořenům“, k tradicím, které jsou znovu připomenuty a náhle dávají smysl. Smyslová aktivizace podporuje naplňování potřeby vědomí vlastní hodnoty, protože dává seniorům pocit, že jsou přijímáni takoví, jací opravdu jsou. Dovoluje jim přijmout chyby a omyly života, vede k zamyšlení, pochopení a smíření (Vojtová, 2014: 52–53).

### 3.4.7 Reminiscence

Se smyslovou aktivizací se pojí také reminiscence. Prostřednictvím reminiscence jsou u klienta záměrně vyvolávány vzpomínky s cílem podpory jeho rozvoje a zkvalitňování jeho životní úrovně (Siverová, Bužgová, 2014: 24, 25). Během reminiscence podporuje pracovník u klienta vzpomínání na životní události, které jsou pro něj důležité, jako například rodina, vykonávaná práce, zájmy a koníčky, přátelé...

Vzpomínky mohou být vyvolávány například prostřednictvím fotografií z alba klienta, osobních vzpomínkových předmětů klienta, starých časopisů nebo například filmů. Reminiscence bývá prováděna individuálně, formou rozhovoru klienta a pracovníka, což vytváří intimní, důvěrnou atmosféru, díky které klient cítí blízkost a bezpečí (Janečková, Vacková, 2010: 62). Klient si zvolí jeden ze vzpomínkových předmětů a pracovník mu poskytne prostor o něm hovořit, vzpomínat na souvislosti s předmětem spojené a aktivně mu naslouchá a podporuje ho v dalším vzpomínání a vyprávění. Pro naplňování klientovy potřeby důvěry je důležité, aby klient cítil, že se může pracovníkovi svěřit, s čímkoliv bude chtít.

Během této metody se klientovi vybavují příjemné vzpomínky a emoce z minulosti. Senior se ve svých myšlenkách vrací do mládí, radostných a úspěšných období života, a tak potvrzuje svou hodnotu a důstojnost (Fojtů, 2017: 19). Toto příjemné vzpomínání povzbudí jeho dobrou náladu a duševní pohodu a příznivě zapůsobí nejen na psychiku, ale také na celkový zdravotní stav klienta (Malíková, 2020: 226–227). V průběhu vzpomínání je naplňována potřeba smyslu a kontinuity života jedince, neboť si senior uvědomí, že jeho život byl a je plný událostí, které jsou důležité a může je sdělit ostatním, že jeho život byl a je plný zkušeností, které může někomu předat, zkrátka že jeho život má cenu. Tyto vzpomínky, informace a zkušenosti může senior předat mladší generaci. Tím, že může jít někomu příkladem, má podíl na pokračování něčího života, je stále pro

někoho užitečný a potřebný. Tím se seniorovi dostává uvědomění si vlastní hodnoty a jedinečnosti, je zvyšováno jeho sebevědomí a sebeúcta (Siverová, Bužgová, 2014: 26).

Základním východiskem pro efektivní provádění reminiscenčních aktivit je důvěrný vztah klienta domova pro seniory a jeho pracovníka, který je založený na vzájemném respektu a podpoře lidské důstojnosti (Siverová, Bužgová, 2014: 21). V průběhu reminiscence se vztah klienta a pracovníka prohlubuje a naplňuje se potřeba bezpečí tím, že se z objektu péčování stává subjekt v podobě skutečného člověka, který má vlastní životní historii. Stává se osobností, která si zaslouží úctu, uznání, zájem a lásku (Kalvach, 2004: 451).

Z výzkumu Siverové a Bužgové (2014: 25) vyplývá, že reminiscenční aktivity mají pozitivní vliv na postoj seniora ke stárnutí a stáří a také na výskyt deprese u seniorů. Na začátku výzkumu vykazovalo až sedmdesát procent účastníků symptomy deprese, po dokončení reminiscenční terapie klesl počet účastníků s příznaky deprese na třicet sedm procent. Výsledky stejného výzkumu uvádějí celkové zlepšení kognitivních poruch klientů jako důsledek reminiscence.

### **3.4.8 Virtuální realita**

Se smyslovou aktivizací a reminiscencí souvisí také moderní aktivita, která může sloužit při aktivizaci klientů domova pro seniory. Jedná se o virtuální realitu. Pomocí softwaru virtuální reality spolu s headsetem může senior virtuálně cestovat, procházet se po městě, po lese nebo například navštěvovat památky a místa z jeho minulosti.

Správný způsob využívání virtuálních zážitků může být pro seniora velmi motivující a může pomoci při uspokojování některých jeho potřeb. Mluvíme například o potřebě vědomí vlastní důstojnosti a hodnoty. Prostřednictvím vhodného scénáře, snadného ovládání pohybu ve virtuální realitě a interakce s aktivizačním pracovníkem může být tato potřeba naplněna. Senior si může zvolit, v jakém prostředí a jakým směrem se bude virtuálně pohybovat. Důležité při naplňování potřeby je, aby zvolené prostředí bylo seniorovi známé a cítil se v něm bezpečně, a aby prostředí bylo realisticky ztvárněné, bez prvků „pohádkovosti“. v opačném případě by se senior mohl cítit nesebejistě, nedůstojně a poníženo. Volný pohyb a možnost ovlivňovat děj může vyvažovat seniorovu omezenou autonomii a mobilitu v běžném životě. Naopak potíže s autonomií během virtuálního zážitku, například kvůli technickým potížím mohou vyvolávat pocit zahanbení. Skrze virtuální realitu může být naplňována také potřeba smyslu a kontinuity životního příběhu jedince, a to především skrze místa, na která se během virtuálního zážitku senioři podívali. Byla to nejčastěji místa spojená s dětstvím či produktivním životem, místa, která nebylo možné navštívit nebo místa spojená s konkrétním zájmem či profesí. Na tato místa se senioři mohou znovu podívat a porovnat je s jejich vzpomínkami. Potřeba být součástí komunity a být s lidmi může být během virtuálního zážitku též uspokojována. Senior se díky brýlím pro virtuální realitu může objevit na místě spojených s jeho konkrétními zážitky, na místě plném lidí, kteří se na něj usmívají a mávají a díky tomu má pocit, že je mezi lidmi. Tato potřeba ale může být také naplňována prostřednictvím kontaktu seniora a aktivizačního pracovníka, který ho při virtuální realitě doprovází, dopomáhá s technickou stránkou virtuálního zážitku a zamezuje možným nepříjemným následkům, jako je například nevolnost. Senioři při virtuálních zážitcích oceňují krásy běžných věcí a jsou za ně vděční, tímto se projevuje potřeba přesahu každodenního života. Další potřebou, která může být při této činnosti naplněna je potřeba být v kontaktu s okolním světem. Senioři vnímají, co se na konkrétních místech změnilo od té doby, kdy je

naposledy navštívili, mluví o tom, ptají se na to (Suchomelová, Diallo, Vavrečka, 2021: 5–18).

### 3.4.9 Trénování paměti

Trénink paměti slouží seniorům k preventivnímu posilování zdravého mozku, k procvičování krátkodobé a dlouhodobé paměti. Podporuje rozvoj vyjadřovacích schopností a schopnost soustředit se.

Paměť může být trénována různými způsoby: během každodenních činností i prostřednictvím řízených aktivit. V případě klienta, který je upoután na lůžko probíhá trénink paměti prostřednictvím dialogového tréninku mezi klientem a zaměstnancem. Zaměstnanec se může seniora ptát na běžné otázky, jako například jaký je den v týdnu, jaké je roční období a další (Tašková, 2008: 33; Holczerová, Dvořáčková, 2013: 62–63). Klienti, kteří jsou schopni pohybu se mohou zúčastnit skupinového trénování paměti, které může probíhat například pomocí vhodných stolních her, jako jsou karty či pexeso, které slouží ke cvičení zrakové paměti, Scrabble sloužící k procvičování slovní zásoby, nebo slovních her – slovní kopaná, kvízy a další. K trénování paměti mohou sloužit také křížovky, sudoku, bingo... Během skupinového tréninku lze kromě procvičování paměti podporovat sociální kontakty a navazování vztahů mezi klienty a také rozvíjet a udržovat stávající komunikační a sociální dovednosti a udržovat tak kontinuitu života seniora (Tašková, 2008: 33). Z výsledků výzkumu Taškové (2008: 48) lze usoudit, že seniori se skupinového trénování paměti účastní především z důvodu, že jsou rádi ve společnosti, mohou trávit čas s lidmi se stejnými zájmy a cítí, že někam patří. Jedna z respondentek výzkumu dokonce uvedla, že trénování paměti mělo takový vliv na funkci její paměti, že se jí zvýšilo sebevědomí a nyní si sama sebe více váží (Tašková, 2008: 48).

Tašková (2008: 36) ve své diplomové práci *Význam trénování paměti u seniorů* poukazuje na myšlenku, že trénování paměti má kromě aktivace mozku další přínosy pro seniory i jejich okolí. Může sloužit jako prevence negativních důsledků stárnutí a stáří a je důležité pro udržování soběstačnosti starších osob. Tato její myšlenka byla potvrzena odpovědí jedné z respondentek z řad dotazovaných seniorek, která uvedla, že „*lidé by se měli i ve vyšším věku udržovat v duševní aktivitě, protože když na tom budou duševně dobře, mohou se sami rozhodovat a být za sebe zodpovědní.*“ (Tašková, 2008: 46). Také Kalvach (2004: 443) uvádí, že trénování paměti slouží k udržení mentální zdatnosti seniora, k posílení vnímání, koncentrace, nacházení slov, schopnosti postřehu, formulování vyjadřování, myšlení v souvislostech, logického uvažování, fantazie a tvořivosti. Toto vše pomáhá naplňovat seniorovu potřebu vědomí vlastní důstojnosti a hodnoty.

Výše představené činnosti by měly u klienta podněcovat chuť k další aktivitě. Kalvach (2004: 439) uvádí, jakým způsobem dále motivovat klienty k účasti na aktivitách. Klade důraz na podporu běžných, každodenních činností v životě, které senior dělat chce a umí. Tím je podporována autonomie klienta a kontinuita jeho života. Dalším důležitým bodem k motivaci klienta je smysluplnost aktivit. Klient musí vědět, z jakého důvodu činnost provádí. Účel každé aktivity si však musí nalézt sám. Pro někoho je účelem užitek, který mu daná činnost přináší, pro někoho například samotná účast na programu a to, že může spolupracovat s druhými. Dalším motivačním prvkem je dobrovolnost. Aktivity jsou dobrovolné a klienti mají možnost rozhodnout se, kterých aktivit se zúčastní, což posiluje vědomí vlastní důstojnosti a hodnoty. Následující bod, příjemnost, popisuje, že by se činnosti měly odehrávat v bezpečném, příjemném a ničím nerušeném prostředí, které v klientovi vyvolává radost a chuť se jich zúčastnit. Sociální

přiměřenost je dalším prvkem. Aktivity musejí posilovat důstojnost a sebepojetí klienta. Klient by měl být podporován v zachování jeho původních činností, zvyklostí a zájmů a podněcován k dalšímu zájmu a zvědavosti, což vede k posilování vědomí vlastní identity a zachovávání kontinuity jeho životního příběhu. Následujícím motivačním prvkem je úspěšnost. Vykonávané činnosti by měly přinášet viditelný výsledek a prožitek úspěchu. Dle posledního z uvedených bodů motivace, kterým je pomoc a podmiňování, je důležité zvyšovat podporu aktivity seniora.

### **3.5 Úloha aktivizačního pracovníka v naplňování potřeb klientů**

V předchozí kapitole jsem se věnovala příkladům aktivizačních činností. Uvedla jsem, jak tyto činnosti probíhají a k čemu při péči o seniory v domově pro seniory slouží. Nyní se budu věnovat osobě, která je za průběh těchto činností zodpovědná – aktivizačnímu pracovníkovi. Uvedu, kdo může vykonávat profesi aktivizačního pracovníka, zaměřím se na náplň jeho práce a na vztah s klientem.

*„Aktivizační pracovník v sociálních službách je definován v Katalogu národní soustavy jako pracovník, který vykonává základní výchovnou činnost, rozvíjí manuální zručnost, vyhledává, organizuje a provádí volnočasové aktivity u osob se sníženou soběstačností z důvodu věku, chronického duševního onemocnění nebo zdravotního postižení, [...], jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby v zařízeních sociálních služeb“ (Nekardová, 2015: 19).*

Aktivizační pracovník by měl pro svou práci splňovat určité profesní a osobnostní předpoklady. Termín „aktivizační pracovník“ není zákonem vymezen. Budu tedy vycházet z předpokladu, že aktivizační činnosti v domově pro seniory může vést sociální pracovník nebo pracovník v sociálních službách. Předpokládám, že vzdělání potřebné pro výkon povolání aktivizačního pracovníka bude shodné s potřebným vzděláním pro výkon profesí výše zmíněných (Mirga, 2018: 21). Pro výkon profese sociálního pracovníka je dle Zákona 108/2006 o sociálních službách nutné buď vysokoškolské vzdělání získané studiem v bakalářském, magisterském nebo doktorském studijním programu se zaměřením na sociální práci, sociální politiku, sociální pedagogiku, sociální péči, sociální patologii, právo nebo speciální pedagogiku nebo vyšší odborné vzdělání získané absolvováním vzdělávacího programu v oborech vzdělání se zaměřením na sociální práci a sociální pedagogiku, sociální pedagogiku, sociální a humanitární práci, sociální práci, sociálně právní činnost, charitní a sociální činnost. Podmínkou pro výkon povolání pracovníka v sociálních službách je ukončené základní nebo střední vzdělání a absolvování akreditovaného kvalifikačního kurzu (108/2006 Sb. Zákon o sociálních službách, 2010).

Kromě potřebného vzdělání jsou tu také předpoklady na osobnost sociálního pracovníka, pracovníka v sociálních službách či aktivizačního pracovníka. Především by měl mít pozitivní vztah k seniorům a respektovat jejich osobu a lidskou důstojnost. Měl by být vřelý, empatický, trpělivý, ochotný, vyrovnaný, odolný vůči stresovým situacím. Měl by umět pohotově reagovat na různé situace, které mohou nastat. Výhodou pro výkon povolání aktivizačního pracovníka také je, když má člověk nějaké „dovednosti navíc“, tedy když je kreativní a zručný v oblastech, ve kterých se aktivizační činnosti uskutečňují – například hraje na hubení nástroj, ovládá různé techniky kreslení, má kladný vztah k zahradničení... (Mirga, 2018: 21).

Na aktivizačních činnostech v domovech pro seniory se mohou pod dozorem aktivizačního pracovníka podílet také dobrovolníci – například z řad studentů nebo

aktivních seniorů, kteří mohou s klienty trávit volný čas kupříkladu při společných vycházkách nebo při předčítání z knihy. Dobrovolník by měl být proškolen a seznámen s chodem instituce, ve které působí, a především se způsobem komunikace se seniory. Dobrovolník je pro seniora v domově vítanou změnou. Pro většinu klientů je příjemným povzbuzením vidět nového člověka, u kterého vědí, že s nimi tráví čas dobrovolně. Skutečnost, že za nimi někdo přijde a chce s ním z vlastní vůle trávit čas u seniorů podporuje vědomí vlastní hodnoty a důležitosti a také naplňuje jeho potřebu lásky. Dobrovolník navíc může do domova pro seniory přinést nové podněty a postřehy, protože věci vidí z jiného úhlu pohledu (Holčerová, Dvořáčková, 2013: 16–17).

Úkolem aktivizačního pracovníka je sestavit vhodný program činností, s ohledem na věk, zájmy, schopnosti, měnící se potřeby, přání a psychický a fyzický stav klientů, který u klienta navodí a obnoví schopnosti a dovednosti (Tejkalová, 2020: 91) a tento program s klienty realizovat. Pro sestavení vhodného a přínosného programu činností je důležité, aby pracovník klienty dobře znal (Psychobiografický model péče prof. Erwina Böhma, 2015). Aktivizační pracovník je obeznámen se záznamy klienta. Zná všechny podstatné informace. Ví, jaké má klient vzdělání, jaké povolání vykonával před odchodem do důchodu, zná jeho rodinnou historii, zná jeho anamnézu, ví, jaké jsou jeho záliby a naopak činnosti, které dělá nerad, pozoroval jeho adaptační proces po příchodu do domova pro seniory, ví tudíž, jakým způsobem se klient přizpůsobuje změnám, jak vychází s ostatními obyvateli domova pro seniory a podobně. Zná také detailnější, ale ne méně důležité informace z klientova života – například jaká má rád zvířata, která vůně je jeho oblíbená, jaké preferuje jídlo, či jaká je klientova oblíbená barva. Tyto informace, jež usnadňují personálu práci se seniorem a napomáhají uspokojování jeho potřeb, jsou součástí dokumentu, který se nazývá individuální plán. Na základě znalosti těchto informací je aktivizační pracovník schopen určit, jaká aktivita a v jakém počtu účastníků je pro konkrétního klienta vhodná a které je naopak dobré se vyhnout.

Aktivizační pracovník je důležitou osobou nejen při smysluplném naplňování volného času klientů domova pro seniory, ale je také tím, kdo pomáhá při adaptaci na domov pro seniory. Je prostředníkem k naplňování individuálních potřeb klientů skrze aktivizační činnosti. Jeho posláním je schopnost rozpoznávat psychické, sociální i spirituální potřeby klientů a přizpůsobovat aktivizační činnosti tak, aby tyto potřeby byly naplňovány. Aby mohlo docházet k saturaci potřeb, je nejprve nutné, aby aktivizační pracovník věděl, o které potřeby se jedná (Tejkalová, 2020: 75). Jiné potřeby má klient, který je ležící a jiné potřeby má mobilní klient. Tejkalová (2020: 80) ve své práci uvádí, že klienty domova pro seniory je možné rozdělit podle toho, jaké mají potřeby. Klient upoutaný na lůžko upřednostňuje uspokojování základních potřeb – například sám se najíst nebo mít umyté vlasy, obléct se. Klient schopný pohybu a sebeobsluhy se zaměřuje na uspokojování vyšších potřeb. Ležící klient má tyto vyšší potřeby samozřejmě také, ale v danou chvíli jdou do ústraní (Fojtů, 2018: 23). Fojtů (2017: 29–30) ve své práci uvádí, že pro zjištění potřeb seniora je pokládat dotazy spíše na činnosti, skrze které senior své potřeby naplňuje než na potřeby samotné. Dle Fojtů (2018: 23) lze znalostí biografie seniora a zaměřením dotazů na činnosti, jimiž se senioři zabývali ve svém přirozeném prostředí, předejít ovlivnění podmínkami prostředí, ve kterém se nyní senior vyskytuje.

Aktivizační pracovník se snaží podněcovat jak fyzickou, tak psychickou stránku klienta a motivovat ho k účasti na aktivizačním programu, zároveň aby bylo možné dosáhnout co nejlepších výsledků, musí respektovat jeho potřeby, přání a případné rozhodnutí se programu nezúčastnit a k účasti ho nenutit. Klient musí sám chtít se programu zúčastnit. Kdyby se účastnil jen z povinnosti, neměl by pro něj aktivizační

program takový smysl, který by měl mít. Zda-li se klient programu zúčastní, je jedna z mála věcí, o které může v domově pro seniory svobodně rozhodovat, a vidina svobodné volby ho motivuje se neúčastnit. Mnoho seniorů se na aktivizačních programech nechce účastnit například z důvodu strachu z nových věcí. Mají strach, že se bude dít něco, co neznají a že při vykonávání této aktivity neobstojí a ztrapní se před ostatními účastníky, čímž by mohla být narušena saturace jeho potřeby vědomí vlastní hodnoty. Proto aby se klient chtěl zúčastnit, musí aktivizační pracovník vytvořit příjemné podmínky. Je důležité, aby pracovník uměl před klienty projevit svou lidskost, ukázat mu, že ani on sám není dokonalý a umí si ze sebe udělat legraci. Tím se uvolní atmosféra a klient příjemně stráví svůj volný čas (Rheinwaldová, 1999: 34).

Vztah aktivizačního pracovníka a klienta domova pro seniory je založen na vzájemné úctě, respektu a důvěře. Je důležité, aby klient cítil, že o něj má pracovník zájem, pracovníkovi může důvěřovat a cítit se v jeho společnosti v bezpečí, že mu není na obtíž, že ho respektuje a má rád takového, jaký je, může se mu svěřit a on ho se zájmem vyslechne. Vztah klienta a pracovníka neznamena, že pracovník klienta až příliš kontroluje nebo vykonává věci za něj. Jedná s dobrým úmyslem klientovi pomoci, ale ve skutečnosti svým jednáním naopak prohlubuje seniorovu ztrátu soběstačnosti (Psychobiografický model péče prof. Erwina Böhma, 2015). Pracovník by měl klientovi poskytnout dostatek prostoru ke zvládnutí určité činnosti a podpořit tak jeho uvědomování si vlastní důstojnosti. Projevem úcty a respektu ze strany personálu je také způsob oslovování klientů. V domově pro seniory, ve kterém působím jako dobrovolník, jsou klienti oslovováni: „paní Nováková“ či „pane Nováku“, případně s přáním klienta, aby byl oslovován křestním jménem: „paní Maruško“ nebo „pane Josefe“, vždy je však zachováno vykání, a to i v případě, kdy senior pobývá v zařízení již delší dobu. Zdvorné a vlídné chování přispívá u seniora k pocitu vlastní ceny (Kalvach, 2004: 32).

### **3.6 Příklad z praxe Domova pro seniory v Kynšperku nad Ohří**

Následující kapitola ilustruje výše uvedená zjištění ukázkou praxe domova pro seniory v Kynšperku nad Ohří, ve kterém působím jako dobrovolník a měla jsem možnost zde mluvit s aktivizačními pracovníkyněmi a zúčastnit se aktivit.

#### **3.6.1 Charakteristika domova**

Domov pro seniory funguje při organizaci Sociální služby v Kynšperku nad Ohří, příspěvková organizace. Cílovou skupinou domova pro seniory jsou dospělí od 60 let, mladší senioři: 65–80 let, starší senioři: nad 80 let se sníženou soběstačností v oblasti sebeobsluhy a jejichž situace nebo zdravotní stav vyžaduje pravidelnou celodenní péči nebo pomoc druhé osoby (Domov pro seniory, Sociální služby v Kynšperku nad Ohří, 2021).

V každém patře budovy se nachází společenská místnost, ve které se konají společenské akce pro více lidí. Klienti zde mohou obědvat nebo večeřet u stolů a sledovat televizi. Každé patro má také zimní zahradu, která slouží jako prostor, v němž probíhají aktivizační činnosti. Klienti mají rovněž k dispozici prostornou zahradu s altánem, kapličkou a jezírkiem, voliéru s papoušky, výběh s kozami a záhony s květinami.



Klienti jsou ubytováni v jednolůžkových nebo dvoulůžkových pokojích. Klient si do domova pro seniory může přinést své věci, jako například drobný nábytek, vlastní povlečení, polštářek, obrazy, televizi, rádio, hodiny, vzpomínkové předměty, knihy a časopisy, pokojové květiny nebo potřeby k realizaci koníčků – ruční práce, kreslení, psací potřeby a po dohodě i malé domácí zvíře (Poskytované služby, Sociální služby v Kynšperku nad Ohří, 2021).

Mezi nejčastější aktivizační činnosti patří ruční dílny, hraní společenských her, společný zpěv, cvičení s míči a šátky, trénování paměti, reminiscenční skupiny či individuální rozhovory, čtení, společné vaření a pečení a posezení u kávy. Někteří klienti vítají možnost pomáhat s péčí o květinové záhony a okrasné rostliny na zahradě. V rámci zooterapie tráví klienti čas u voliéry s papoušky a výběhu s kozami. Domov pro seniory pravidelně navštěvuje hudební skupina. Klienti si společně s ní mohou zaspívat a zatancovat. Oblíbenou zábavou klientů jsou pěvecká a taneční vystoupení dětí ze Základní umělecké školy Kynšperk nad Ohří. V rámci animoterapie navštěvují zařízení terapeutičtí psi, králíci a poník. Duchovní podporu mohou klienti získat při pravidelných návštěvách faráře. Do domova pro seniory docházejí také dobrovolníci, kteří s klienty chodí na procházky nebo jim předčítají z knihy.

Pro klienty je připravován i program mimo zařízení. V doprovodu aktivizačních pracovníků podnikají výlety, v rámci nichž navštěvují obchody, restaurace a kavárny, divadla, muzea a jiné kulturní akce a památky v Karlovarském kraji. Často se také účastní lekcí trénování paměti v Krajské knihovně Karlovy Vary.

### 3.6.2 Smysl a význam aktivizačních činností pohledem aktivizačních pracovníků

V domově pro seniory v Kynšperku nad Ohří jsem mohla mluvit se čtyřmi pracovníkyněmi aktivizace, které zde pracují již dlouhou dobu. Ptala jsem se jich, jaké činnosti s klienty vykonávají, co tyto činnosti dle jejich názoru klientům přináší a co je podle nich důležité proto, aby aktivizační činnosti přinesly seniorovi očekávaný benefit. Zajímalo mě také, jak ony sami vnímají svoji úlohu. Pro zachování autentičnosti do textu zařazuji úryvky jejich výpovědí.

Všechny pracovníkyně si uvědomovaly, že aktivizační činnosti musí podpořit **důstojnost a hodnotu staršího člověka**. Mluvily o důležitosti **respektování klientů a jejich přání** nejen v průběhu aktivizace, ale také při celkové péči o ně. „*Musíš zjišťovat, jaké ten člověk vlastně vevnitř je, co kdo má rád a respektovat to... když ten člověk nechce z té postele, tak proč ho nutíme? Tak prostře leží celý den, no a co, je dospělej a kdyby byl doma, tak by byl taky v posteli, kdy by chtěl.*“ Bylo zjevné, že si uvědomují, jak je důležité respektovat klientovo rozhodnutí se zúčastnit nebo nezúčastnit aktivit, což je také jedním z výše popsaných bodů úspěšné aktivizace dle Kalvacha (2004: 439). Jedna z pracovníků přímo vyjádřila: „*Za mě je důležitá hlavně ta dobrovolnost, nikdy nikoho nenutit, respektujeme, když se někomu nechce... když je budeme nutit, tak jim ta aktivita nic nedá.*“

Aktivizační pracovníkyně také zdůrazňuje **výběr vhodných činností** dle schopností konkrétního seniora: „*Snažíme se uzpůsobit aktivitu skladbě klientů. Ti, kteří zvládnou stříhat, tak budou stříhat, ti, kteří nezvládnou stříhat, budou třeba lepit... snažíme se to uzpůsobit, aby každý dělal to, co zvládne.*“ Druhá pracovníkyně dodává: „*... jsi pořád na tenkým ledě, abys jim nedala pocit, že to neumí, že jim to nejde tak dobře někomu.*“ Důležitá je **podpora sebevědomí klienta**. Pokud si klient nedokáže s danou aktivitou poradit, aktivizační pracovníkyně mu pomůže: „*...leckdy přijdou na aktivitu a řeknou „Já*

*to nezvládnou“, ale když je instruujeme, tak oni zjistí, že to zvládnou a mají z toho radost, byť s pomocí.“ Zároveň je ale dle druhé pracovnice důležité nedělat vše za klienta a nechat ho, aby danou činnost vyzkoušel sám, což přispívá k **udržování jeho autonomie a pocitu sebehodnoty**: „... je na člověku to odhadnout, kdy si to člověk umí nebo může udělat sám... nezneschopňovat je... proč by to nemohli zkusit... já jí pomůžu nebo ji přidržím, ale proč by to nemohla zkusit...“*

S naplňováním potřeby vědomí vlastní důstojnosti a hodnoty souvisí také **porovnávání sebe samotného s ostatními**, což klientům dle pracovnic pomáhá: „*Tím, že oni vidí, jak na tom jsou ti ostatní senioři, tak jim to i trošku pomáhá v tom, že... většina z nich má zdravotní problémy... tak to snáší líp, líp se s tím popasují a mají pocit, že ještě něco dokážou.*“ Společné aktivity mohou člověku **pomoci cítit, že je to „pořád on“**. „...ony i když si nekupovaly pro sebe, tak byly nadšený, že můžou spolurozhodovat... to všechno jsme jim vzali, tím, že nerozhodují, co nakoupí, co uvaří, jestli mají vypráno, tohle všechno mají hotový...“

Je důležité podpořit seniora ve vědomí, že jeho **dosavadní život měl smysl**: „... *musíš jim to podat srozumitelně... aby neměli pocit, že už jsou k ničemu... Tuhle Hanička (druhá aktivizační pracovnice) pekla buchtu a vzala tam paní a ona pak Hance s pláčem děkovala, že ji tam vzala, že to tu Hanku napadlo, že jí zase dala pocít ty důležitosti, že to zvládne, že ještě není úplně k ničemu a že je potřebná...“ Druhá pracovnice dodává: „*Říkala, že si u nás připadá, že je ještě člověk.*“*

S touto potřebou se pojí také hodnocení vlastního života. „*Myslím, že to pro ně má i takovou ozdravnou funkci, protože si v tom volném čase potom ještě na něco vzpomenou a jako reakci druhý den třeba vidím, že oni mi říkají: „A já jsem si ještě vzpomněla, že babička tohle dělala,“ nebo že „ještě tohle bylo,“ takže oni si potom trošku přeorganizovávají tu svoji minulost a tím si vlastně i leckdy srovnají přítomnost.*“ Aktivizační pracovnice jsou si toho vědomy: „... *ta reminiscence je podle mě nejdůležitější, my se ji snažíme dávat i do těch činností, který nejsou reminiscenční...“*

Smysluplně pojaté aktivity naplňují **potřebu být součástí komunity**. Při aktivitách se klienti různě interagují, seznamují se, druží se. Aktivizační pracovnice uvedla příklad s poslechem hudby: „*Pouštíš jim jedno cédéčko pořád dokola, ale vidíš, že už nezpívá jeden, ale zpívají čtyři... druží se, to mám ráda.*“

Skrze společné aktivity vzniká mezi seniory **soudržnost**: „... *tuhle si holky zorganizovaly dole v kantýně narozeniny jedny paní a sedělo jich tam šest, ona jim tam dala svíčky a zákusky a ženský jí napsaly veršovaný přáníčko...“* v průběhu aktivizace, které jsem se zúčastnila, pomáhala jedna ze seniorek druhé s oblékáním vesty, když jí byla zima. Dalším příkladem může být také tato obyvatelka domova pro seniory: „... *paní ve svých 93 letech pomáhala s povelkáním postelí, odnášela hrníčky a talířky ostatním, chtěla nám pomáhat.*“ Aktivizační pracovnice se také snaží o to, aby se vzájemně poznávali i klienti z jiných pater domova. Občas se stává, že lidé, kteří byli například celý život sousedy v panelovém domě a byli zvyklí se navštěvovat, nevědí, že nyní oba bydlí ve stejném domově pro seniory.

Jiná pracovnice uvádí, že klienti se aktivit zúčastňují také z toho důvodu, že potkají své známé. Důležité je, aby klienti měli při aktivizaci své místo, a to jak místo myšlené fyzicky – v podobě vhodně umístěné židle, tak místo v tom smyslu, že do skupiny patří, kdykoliv se mohou ke skupině připojit a stále budou jejími členy: „*Jsou zvyklí na to, že je to určitá skupinka seniorů, co na ty aktivity dochází pravidelně a mají tam i takové svoje místo, a to je důležité, protože když tam přijdou, tak jednak vidí ty svoje známý a jednak mají ten pocit, že tam patří.*“ Tak může být naplňována potřeba seniorů někam patřit, potřeba sounáležitosti.

Aktivizační pracovnice si uvědomovaly zásadní význam **vztahu seniora a aktivizačního pracovníka**. Někdy „dává lásku“ aktivizační pracovník seniorovi, jindy je to naopak: „... *a pán mi pomáhal s vozíkem, on hodně chce bejt potřebnej. Ví, že když se mu dá vozík, aby někoho vezl, když přenese stůl, uklízí židle, zeptá se tě, jestli nechceš pomoci, on mi chce pomoci.*“ Aktivizační pracovnice líčila zájem seniorek, když potřebovala koupit tričko pro manžela. „*Říkala jsem: „Koupíme mému muži tričko.“ Na těch dámách bylo vidět, jak se vyžívají v tom, že mu vybírají tričko a hodnotily to se mnou...*“ Přestože seniorky manžela pracovnice neznaly, chtěly mu udělat radost.

V kapitole 3.5 jsem psala o důležitosti **vzájemné důvěry** ve vztahu klienta a aktivizačního pracovníka. Během aktivizace, především v průběhu individuálních rozhovorů se klienti pracovníkům svěřují s nejrůznějšími informacemi: „... *oni se svěřují s různými věcmi... při reminiscenci se snažíme nejít úplně do takových těch niterných témat, jako by mohl být třeba potrat nebo nějaký hodně intimní, to necháváme na nich, hlavně při těch individuálních rozhovorech. Oni se nám svěřují a samozřejmě ví, že to zůstane mezi náma.*“ Aktivizační pracovnice si důvěry, kterou v ně klienti vkládají, velmi váží: „*Je pro mě odměna, když cítím, že mi klient věří a nebojí se mi svěřit i takové ty niterné pocity... ta jejich důvěra, to je neskutečný. Oni o nás ví, že si to necháváme pro sebe a že to v žádném případě nikomu neřekneme.*“ **Potřeba bezpečí** se nepojí jen se vztahem personálu a klienta, ale také s prostředím, ve kterém se klient nachází – v tomto případě s prostředím, v němž probíhá aktivizace, tedy se zimní zahradou: „...*a jak máme na zimní zahradě ty kytky, tak nám je chtěly uklízečky dát pryč, že tam překáží, nejradši by byly, aby to bylo sterilní prostředí. Ale to by se tam klienti nemuseli ani cítit dobře, to by se cítili jako v nemocnici...*“ Pracovnice si uvědomují, že živé rostliny dodávají klientům pocit domova, jako by byli ve svém obývacím pokoji.

Díky aktivizačním činnostem může být u seniorů uspokojována i **potřeba uznání**. Senioři mají radost, když mohou někomu předvést, co rádi dělají nebo co vyrobili: „*Měli jsme paní, která milovala korálky, tak pokaždý, když přijela na zimní zahradu, dostala dřevěný korálky a navlíkala je. a když přijela na návštěvu její dcera, tak jí to ukazovala a měla radost, že jí to může ukázat.*“ Toto potvrdila i jiná aktivizační pracovnice: „... *a pak se těší, když výrobky vystavíme na stoly a prohlížíme si je a oni se chlubí. Ukazují to rodinám a jsou hrdý... Je to pro ně takový pohlazení po duši, když pak jde někdo kolem a řekne: „Jé, vy to tady máte pěkný,“ a ten senior ví, že se třeba na tý výzdobě podílel, má z toho radost, dobrý pocit.*“

Pracovnice uváděly, že nevidí význam aktivizace jen ve vyplnění volného času klienta, ale jsou si vědomy toho, že tyto **činnosti mají vliv na fyzický i psychický stav seniora a také na naplňování jeho potřeb**, což bylo uvedeno výše. *„Mám aktivizaci ráda, myslím si, že to je nesmírně důležitá práce. Takhle to cejtím. a fakt mi to dělá radost, když ty lidi vidím, jak je to baví...“* a uvědomují si **důležitost provázanosti práce pečovatelského personálu aktivizačních pracovníků**: *„Je důležitá provázanost péče a pravidelnosti a stravy, čistoty a k tomu tyhle aktivizační věci, který oni zvládnou, který je nestresují.“* Vědí, že je důležité respektovat klienta takového, jaký je a brát ohled na jeho fyzický i duševní stav a na jeho schopnost vycházet s ostatními lidmi: *„Na tý aktivizaci musíš být trošku psycholog, abys zjistila, koho můžeš a nemůžeš třeba posadit vedle sebe.“*

## Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jaké potřeby seniorů mohou být naplňovány skrze volnočasové aktivity v pobytovém zařízení a jaké faktory jsou při tom podstatné. Vymezila jsem základní pojmy stárnutí a stáří, fyzické, psychické a sociální změny odehrávající se v této etapě lidského života a způsoby adaptace na stáří. Představila jsem klíčové potřeby, jejichž naplňování je v seniorském věku důležité a objasňuje, při kterých aktivizačních činnostech se tyto potřeby dají saturovat. Popsala jsem specifika domova pro seniory a význam aktivizačních činností v adaptaci na toto prostředí. Zaměřila jsem se na nejčastěji nabízené činnosti a potřeby, které mohou být skrze tyto činnosti naplňované. Poznatky z odborných zdrojů jsem ilustrovala příkladem z praxe konkrétního domova pro seniory.

V práci jsem čerpala z odborné literatury, ale i z internetových stránek, článků, závěrečných prací jiných autorů a z vlastní praxe. Na základě práce s těmito zdroji bylo možné identifikovat následující potřeby seniorů, které mohou být naplněny skrze aktivizační činnosti. Nejčastěji se jednalo o **potřebu sounáležitosti** a **potřebu někam patřit**. Ukázalo se, že tato potřeba může být naplňována především při skupinových aktivizačních činnostech, během kterých tráví senior čas v kolektivu známých lidí s podobnými zájmy, tudíž si s nimi rozumí a má se s nimi o čem bavit. Ukázka z praxe v domově pro seniory také potvrdila, že je důležité, aby měl každý během aktivit své místo, na kterém se cítí dobře. Potřeba sounáležitosti s ostatními lidmi bývá pro staršího člověka nejčastější motivací k účasti na aktivitách. Další stěžejní potřebou je **potřeba kontinuity životního příběhu**. Tato potřeba může být naplňována při většině aktivizačních činností v domově pro seniory, při kterých si senior vzpomene na dřívější dobu – ať už prostřednictvím pouštění známé hudby a tance, návštěvy zvířete v domově pro seniory, během pracovních aktivit, jako je vaření a pečení či prostřednictvím virtuálního cestování, během kterého senior navštíví známá místa. S potřebou kontinuity životního příběhu souvisí také **potřeba vědomí vlastní důstojnosti a hodnoty**. Tato potřeba je naplňována při vzájemné interakci seniora a personálu. Je důležité, aby personál respektoval klientovu osobnost. Během aktivizačních činností musí brát aktivizační pracovník v potaz seniorův zdravotní a mentální stav a jeho schopnosti a musí pro něj zvolit vhodnou činnost. Kdyby pracovník seniorovi zadal moc složitý, nebo naopak moc jednoduchý úkol, mohl by se senior cítit nedůstojně a ponížen. Neméně důležitou potřebou, na kterou musí být v průběhu aktivizace brán ohled, je seniorova **potřeba důvěry a bezpečí**. Tato potřeba je opět naplňována díky vztahu klienta a pracovníka, ale také díky vhodnému prostředí. Je důležité, aby senior cítil, že se – například při reminiscenčních aktivitách, ale nejen při nich – pracovníkovi může svěřit a pracovník tuto informaci nikomu dalšímu neprozradí. u potřeby bezpečí jsem zmínila také vhodné prostředí. Prostor celého domova pro seniory by nemělo být sterilní, ale mělo by co nejvíc připomínat domov. Seniorova **potřeba lásky** je opět naplňována při kontaktu s dalšími lidmi, popřípadě předměty či zvířaty. Může to být kontakt klienta a personálu nebo více klientů, kteří si vzájemně pomáhají. Tato potřeba může být uspokojována i v průběhu mazlení se se zvířaty či při péči o květinu. Další důležitou potřebou se ukázala být **potřeba seberealizace** spojená s **potřebou uznání** a **potřebou být někomu užitečným**, která se pojí s výkony seniorů – například klient pomáhá s péčí o další klienty, s péčí o zvířata nebo pomáhá s výzdobou domova pro seniory, čímž je užitečný někomu jinému a také je rád, když jeho pomoc někdo ocení.

Naplňování výše zmíněných potřeb je ovlivněno různými faktory. Jedním z těchto faktorů je **filozofie domova** pro seniory, tedy to, na co je kladen důraz ze strany vedení. Domov pro seniory v Kynšperku nad Ohří na svých webových stránkách uvádí, že klade důraz na lidský vztah mezi pomáhajícím profesionálem a uživatelem služby. z filozofie domova je odvozen **přístup** jeho **zaměstnanců** ke klientům. Je důležité, aby pracovníci přistupovali ke klientům s úctou a respektem, aby vnímali klienty jako osoby sobě rovné, ne jako někoho, o koho se pouze „musí starat“. Péče o klienta je samozřejmě důležitá, ale také je nutné podněcovat u seniora soběstačnost a ukazovat mu, že některé věci stále zvládne sám. Zaměstnanec by se měl klientovi věnovat, snažit se ho co nejlépe poznat a vědět o něm nejen základní informace, protože tyto informace mu pomohou při další práci s klientem a také pro klienta bude jednodušší pracovníkovi důvěřovat. Co se týče aktivizace, měl by pracovník respektovat seniorovo aktuální rozpoložení a případné rozhodnutí nezúčastnit se aktivit. Roli v naplňování potřeb hraje také **prostředí domova** pro seniory, které by mělo být uzpůsobeno jednak fyzickému stavu klientů a jednak tak, aby klientům co nejvěrněji připomínalo domov. Také místnost, ve které probíhají aktivizační činnosti by měla být místem, na které se klienti rádi vrací. Příjemné prostředí a vztah klienta a pracovníka založený na vzájemné důvěře, zájmu a respektu je dle mého názoru klíčovým předpokladem pro naplňování potřeb seniorů při aktivizačních činnostech.

Respekt k potřebám klienta je bezesporu podmínkou pro to, aby se starší člověk cítil v rezidenčním zařízení dobře a vnímal, že je to „stále on“. Aktivizační činnosti mohou výrazně usnadnit proces adaptace na nové bydlení. Je přitom důležité, aby si pracovníci uvědomovali nejen fyzické, ale také duševní, sociální a duchovní potřeby seniora. Zaměstnanci domova pro seniory v Kynšperku nad Ohří tyto potřeby starších lidí respektují a vědomě s nimi při aktivizaci pracují.

## Seznam použitých zdrojů

1. ČELEDOVÁ, Libuše, Zdeněk KALVACH a Rostislav ČEVELA. *Úvod do gerontologie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3404-3.
2. ČÍŽKOVÁ, Andrea. *Návrh diagnostiky výtvarných schopností a dovedností u seniorů*. Plzeň, 2016. Diplomová práce. Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta pedagogická, Katedra výtvarné kultury. Vedoucí práce PhDr. Martina Komzáková, Ph.D.
3. DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. Vysokoškolské učebnice (Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk). ISBN 978-80-7380-123-6.
4. DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.
5. FOJTŮ, Martina. *Optimalizace aktivizačních činností v Domově pro seniory Harmonie*. Olomouc, 2018. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Cyrilometodějská teologická fakulta, Katedra křesťanské sociální práce. Vedoucí práce Mgr. Pavlína Jurníčková, Ph.D.
6. FOJTŮ, Martina. *Potřeby seniorů při aktivizačních činnostech v Domově pro seniory Harmonie*. Olomouc, 2017. Absolventská práce. CARITAS – Vyšší odborná škola sociální Olomouc. Vedoucí práce Mgr. Miloslava Šotolová.
7. GEORGI, Hana, Cyril HÖSCHL a Lucie VIDOVIČOVÁ. *Gerontologie: současné otázky z pohledu biomedicíny a společenských věd*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2628-4.
8. GILLERNOVÁ, Ilona. *Slovník základních pojmů z psychologie*. Praha: Fortuna, 2000. ISBN 80-7168-683-2.
9. HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie seniorského věku*. v Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2010. ISBN 978-80-7414-318-2.
10. HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
11. HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.
12. HOLMEROVÁ, Iva, Božena JURAŠKOVÁ a Květuše ZIKMUNDOVÁ. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 3., přeprac. a dopl. vyd. Praha: EV public relations, 2007. ISBN 978-80-254-0179-8.
13. JANEČKOVÁ, Hana a Marie VACKOVÁ. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-581-3.
14. JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9.
15. KALVACH, Zdeněk. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6.
16. KALVACH, Zdeněk. *Respektování lidské důstojnosti příručka pro odbornou výuku, výchovu a výcvik studentů lékařských, zdravotnických a zdravotně-sociálních oborů*. Praha: Cesta domů, c2004. ISBN 80-239-4334

17. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie. 2.*, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
18. MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových zařízeních sociálních služeb. 2.*, aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2020. ISBN 978-80-271-2030-7.
19. MIRGA, Miroslav. *Aktivizační pracovník v domově pro seniory Nová slunečnice.* Praha, 2018. Absolventská práce. Vyšší odborná škola sociálně pedagogická a teologická JABOK, Katedra sociální práce. Vedoucí práce PhDr. Hana Pazlarová, Ph.D.
20. MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika. 2.* vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-5029-7.
21. NEKARDOVÁ, Pavla. *Aktivizace seniorů v Domovech pro seniory v regionu Uherské Hradiště.* Olomouc, 2015. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, Ústav pedagogiky a sociálních studií. Vedoucí práce doc. PhDr. Jitka Skopalová, Ph.D.
22. NERANDŽIČ, Zoran. *Animoterapie, aneb, Jak nás zvířata léčí: praktický průvodce pro veřejnost, pedagogy i pracovníky zdravotnických zařízení a sociálních ústavů.* Praha: Albatros, 2006. Albatros Plus. ISBN 80-00-01809-8.
23. PAUCH, Karel. *Působení canisterapie na psychosociální stav seniorů.* Liberec, 2010. Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci, Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická, Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky. Vedoucí práce Mgr. Jitka Pejřimovská.
24. PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času.* Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.
25. RHEINWALDOVÁ, Eva, 1999. *Novodobá péče o seniory.* Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 80-7169-828-8.
26. SIVEROVÁ, Jarmila a Radka BUŽGOVÁ. INFLUENCE REMINISCENCE THERAPY ON QUALITY OF LIFE PATIENTS IN THE LONG-TERM HOSPITAL. *Ošetřovatelství a porodní asistence.* 2014, 2014(5), 21-28. ISSN 1804-2740.
27. STRMISKOVÁ, Petra. *Psychosociální potřeby seniorů.* Brno, 2007. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Lékařská fakulta, Obor ošetrovatelská péče v gerontologii. Vedoucí práce Mgr. Marie Marková.
28. STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí.* Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.
29. SUCHÁ, Jitka, Iva JINDROVÁ a Běla HÁTLOVÁ. *Hry a činnosti pro aktivní seniory.* Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0335-3.
30. SUCHOMELOVÁ, Věra. *Senioři a spiritualita: duchovní potřeby v každodenním životě.* Praha: Návrat domů, [2016]. ISBN 978-80-7255-361-7.
31. SUCHOMELOVÁ, Věra, 2015. *Senioři a spiritualita: duchovní potřeby v každodenním životě, disertační práce.* České Budějovice: Jihočeská univerzita. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky.
32. SUCHOMELOVÁ, V. *Duchovní potřeby ve stáří – výukové materiály TF JCU,* [online], České Budějovice, TF JCU, 2015, [citace 20.1.2022] dostupné na:



[https://web.tf.jcu.cz/files/katedry\\_a\\_oddeleni/kpd/vyukove-materialy-duchovni-potreby-2015.pdf](https://web.tf.jcu.cz/files/katedry_a_oddeleni/kpd/vyukove-materialy-duchovni-potreby-2015.pdf)

33. SUCHOMELOVÁ, Věra, Karolína DIALLO a Michal VAVREČKA. Virtuální realita jako prostředek k naplnění specifických potřeb seniorů. *Sociální práce*. 2021(6), 5-18.
34. ŠAMÁNKOVÁ, Marie. *Lidské potřeby ve zdraví a nemoci: aplikované v ošetrovatelském procesu*. Praha: Grada. Sestra (Grada), 2011. ISBN 978-80-247-3223-7.
35. ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-73-67-551-6.
36. ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-616-0.
37. ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-920-8.
38. TAŠKOVÁ, Jana. *Význam trénování paměti u seniorů*. Brno, 2008. Magisterská diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií. Vedoucí práce Mgr. Zdeňka Dohnalová.
39. TEJKALOVÁ, Nikola. *Zhodnocení naplňování potřeb klientů ve vybraném domově pro seniory*. Brno, 2020. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, Katedra sociální politiky a sociální práce. Vedoucí práce PhDr. Pavel Horák, Ph.D.
40. TOMEČKOVÁ, Monika. *Vnímání a význam volného času v pravém stáří*. Brno, 2017. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra sociální pedagogiky. Vedoucí práce Doc. Mgr. Radim Šíp, Ph.D.
41. TRACHTOVÁ, Eva. *Potřeby nemocného v ošetrovatelském procesu*. 2. nezměň. vyd. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 2001. ISBN 80-7013-324-8.
42. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.
43. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.
44. VOJTOVÁ, Hana. *Jak (ne)přesadit starý strom: koncept Smyslové aktivizace v péči o seniory a osoby s onemocněním demencí*. Frýdek-Místek: JOKL, [2018]. ISBN 978-80-905419-9-3.
45. VOJTOVÁ, Hana. *Smyslová aktivizace v české praxi*. Prachatice: Institut vzdělávání, 2014. ISBN 978-80-260-5804-5.
46. WEHNER, Lore a Ylva SCHWINGHAMMER. *Smyslová aktivizace v péči o seniory a klienty s demencí*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4423-0.

## Internetové zdroje

1. Arteterapie. Česká arteterapeutická asociace [online]. Copyright © 2021 Česká arteterapeutická asociace [cit. 31.10.2021]. Dostupné z: <http://www.arteterapie.cz/arteterapie>
2. Co je ergoterapie – Česká asociace ergoterapeutů. *Česká asociace ergoterapeutů* [online]. Copyright © 2008 [cit. 10.01.2022]. Dostupné z: <http://ergoterapie.cz/co-je-to-ergoterapie/>
3. Domov pro seniory | Sociální služby v Kynšperku nad Ohří, příspěvková organizace. Sociální služby v Kynšperku nad Ohří, příspěvková organizace [online]. Copyright © [cit. 28.09.2021]. Dostupné z: <https://new.ss-po.cz/poskytovane-sluzby/domov-pro-seniory/>
4. Kurz: Duchovní potřeby ve stáří. E-learning JCU [online]. [cit. 2022-01-22]. Dostupné z: <https://elearning.jcu.cz/course/view.php?id=5531>
5. Poskytované služby | Sociální služby v Kynšperku nad Ohří, příspěvková organizace. Sociální služby, p.o. Kynšperk nad Ohří, DpS Kynšperk [online]. Copyright © 2021 [cit. 28.09.2021]. Dostupné z: <http://www.ss-po.cz/poskytovane-sluzby/>
6. Zdraví – Sociologická encyklopedie. [online]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Zdrav%C3%AD>
7. 108/2006 Sb. Zákon o sociálních službách. Zákony pro lidi – Sběrka zákonů ČR v aktuálním konsolidovaném znění [online]. Copyright © AION CS, s.r.o. 2010 [11.12.2021]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108#cast3>
8. 505/2006 Sb. Vyhláška, kterou se provádí zákon o sociálních službách. Zákony pro lidi – Sběrka zákonů ČR v aktuálním konsolidovaném znění [online]. Copyright © AION CS, s.r.o. 2010 [cit. 30.10.2021]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-505>
9. Psychobiografický model péče prof. Erwina Böhma (číslo 11 / 2015) | Archiv | Odborné články | FLORENCE – Odborný časopis pro ošetrovatelství a ostatní zdravotnické profese. FLORENCE – Odborný časopis pro ošetrovatelství a ostatní zdravotnické profese [online]. Dostupné z: <https://www.florence.cz/casopis/archiv-florence/2015/11/psychobiograficky-model-pece-prof-erwina-b-hma/>

## Abstrakt

BLAŽKOVÁ, Jana. *Volnočasové aktivity jako prostor k naplňování vybraných potřeb seniorů v rezidenčním zařízení*. České Budějovice 2022. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Mgr. Věra Suchomelová, Th.D.

Klíčová slova: senior, stáří, stárnutí, potřeby, volný čas, domov pro seniory, aktivizační činnosti, aktivizační pracovník

Cílem bakalářské práce je zjistit a popsat, jaké potřeby seniorů mohou být naplňovány skrze volnočasové aktivity v pobytovém zařízení a za jakých podmínek. Bakalářská práce se zabývá procesem stárnutí a stářím a změnami s ním spjatými a adaptací na stáří. Dále popisuje potřeby, jejichž saturace je v seniorském věku významná, neboť přispívá ke kvalitnímu životu seniora. Následující kapitola se věnuje specifikům volného času ve stáří. Dále se práce zaměřuje na domov pro seniory a adaptaci seniora na nové prostředí po přestěhování se do domova pro seniory. v neposlední řadě práce hovoří o aktivizačních činnostech v domově pro seniory. Jsou zde popsány druhy aktivizačních činností a potřeby, které je při daných činnostech možné naplňovat. Další podstatnou částí bakalářské práce je náplň práce aktivizačního pracovníka. Teoretickou práci budou ilustrovat příklady z konkrétního zařízení pro seniory.

## **Abstract**

Leisure activities as a space to meet the selected needs of seniors in a residential facility

Key words: senior, old age, aging, needs, leisure, retirement home, activating activities, activation worker

The aim of the bachelor thesis is to find out and describe which needs of seniors can be met through leisure activities in a residential facility and under which conditions. The bachelor thesis deals with the process of aging and old age and the changes associated with it and adaptation to old age. It also describes the needs, of which saturation is significant in senior age, because it affects the quality of life of seniors. The following chapter deals with the specifics of leisure time in old age. Furthermore, the bachelor thesis focuses on a home for the elderly and the adaptation of the senior to a new place after moving to a home for the elderly. Last but not least, the thesis talks about activating activities in a home for the elderly. The types of activating activities and the needs that can be met during these activities are described here. Another essential part of the bachelor's thesis is the content of work of the activation worker. The theoretical work will be illustrated by examples from a particular facility for the elderly.