

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra sociológie a andragogiky



VOLNOČASOVÉ AKTIVITY PRE SENIOROV V DOMOVE DÔCHODCOV

LEISURE ACTIVITIES FOR SENIORS IN A RETIREMENT HOME

Bakalárska diplomová práca

Tomáš Klenko

Vedúci bakalárskej diplomovej práce: Doc. PhDr. Jaroslav Balvín, CSc.

Olomouc 2010

Prehlasujem, že som túto prácu vypracoval samostatne a uviedol v nej všetku literatúru a ostatné zdroje, ktoré som použil.

V Handlovej 22. 03. 2010

.....

Tomáš Klenko

Touto cestou by som sa chcel poďakovať
vedúcemu bakalárskej práce
Doc. PhDr. Jaroslavovi Balvínovi, CSc.
za odborné vedenie a cenné rady, ktoré
mi pri písaní práce poskytol.

Anotácia

KLENKO, Tomáš : VOĽNOČASOVÉ AKTIVITY PRE SENIOROV V DOMOVE DÔCHODCOV.

Bakalárska práca. Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta.

Práca ozrejmjuje základné prvky v oblasti voľnočasových aktivít pre seniorov, ktorý žijú v sociálnom zariadení. Ilustruje hlavné oblasti aktivít a ich využitia v praxi. Práca ďalej opisuje pozitívne účinky aktivít metód na fyzickú i psychickú stránku osobnosti seniora.

Cieľom práce bolo vniesť do bežne dostupných aktivít v domovoch dôchodcov nové prvky vo forme verbálneho a manuálneho vyjadrenia vo vzájomnom prelínaní sa. Poukázať na základné formy oddychu, zábavy a možnosti uvoľnenia sa pri rôznych činnostiach.

Cieľom práce teda bolo vniesť do tejto problematiky niečo nové, v zmysle takom, že som vychádzal zo svojej doterajšej praxe. Preto som sa rozhodol skíbiť autobiografické hry s výtvarnou činnosťou v podobe koláže života. Autobiografické hry preto, že som ich ešte donedávna v praxi so seniormi nepraktizoval a výtvarnú koláž, preto, že mám k umeniu veľmi blízky vzťah a dá sa ním veľa vypovedať. Mylím si teda, že takýmto spôsobom som cieľ práce naplnil.

Kľúčové slová: Senior. Integrácia. Aktivita. Mobilita. Zdravie. Hra. Rozprávanie. Spomienky. Umenie. Koláž.

Summary

KLENKO, Tomáš : LEISURE ACTIVITIES FOR SENIORS IN A RETIREMENT HOME.

Bachelor's work. Palacký University in Olomouc. Philosophy faculty.

This work clarifies the basic elements in leisure activities for seniors who live in the social facilities. It illustrates the main parts of activities and its using in the real practice. Then this work describes a positive impact of activities, methods on the physical and mental aspects of senior's personality.

The main of this work was to put some new elements into the accessible activities in a form of verbal and manual expression, which are in a mutual overlap. I wanted to aim to the basic forms of relax, entertainment and some possibilities of release at various activities.

The aim of my work was to put something new into this issues, according to the fact I had proceeded from my existing practice. So I have decided to harmonize autobiographical plays with an art activity in a form of the collage of life. I have used the autobiographical plays with seniors because I haven't practised them yet and I have used the art collage because I am fond of art and it can be easily terminable. So I think that in that way my aim of works has been fulfilled properly.

Key words : Senior. Integration. Activity. Mobility. Health. The game. Speaking. Memories. Art. Collage.

OBSAH

Úvod.....	8
-----------	---

Teoretická časť

1	K teoretickým východiskám a základným pojmom.....	9
1.1	Senior.....	9
1.2	Staroba.....	10
1.3	Domov dôchodcov.....	12
1.4	Sociálna aktivita.....	13
1.5	Adaptácia.....	14
1.6	Integrácia.....	16
1.7	Hra.....	17
2	Prieťah voľnočasových aktivít	18
2.1	Voľnočasové aktivity pre seniorov mobilných a imobilných.....	18
2.2	Aktivity zamerané na klienta v penzióne pre seniorov VILMA.....	34
2.3	Metódy a aktivity vedúce k zdraviu ľudí v treťom veku.....	36

Empirická časť

3	Hry a ich možnosti pri práci so seniormi.....	40
3.1	Autobiografické hry Duccia Demetria.....	40
3.2	„Hra“	41
3.3	„Galéria rodinných portrétov“	53
3.4	„Pohľad z letu vtáka“	54
4	Výtvarné činnosti pre seniorov a ich aplikácia do praxe.....	58
4.1	Koláž s klientmi.....	58
4.2	Prenos fragmentov minulosti do výtvarnej výpovede.....	59
4.3	Realizácia dôležitých etáp života.....	59
4.3	Dotváranie celku života.....	60
5	Diskusia.....	61

5. 1 Interpretácia poznatkov.....	61
Záver.....	62
Zoznam použitej literatúry	63
Zoznam doporučenej literatúry.....	64
Zoznam príloh.....	65

Úvod

Cieľom mojej bakalárskej práce bolo vymedziť najvhodnejšie voľnočasové aktivity pre ľudí tretieho veku a to s ohľadom na psychické a fyzické postihnutia, ktoré starnutie často doprevádzajú a zistiť, aký majú aktivity prínos do života starých ľudí. Hlavnou motiváciou pre výber témy bolo prostredie, v ktorom pracujem a ktoré dôverne poznám a tým je súkromný penzión pre seniorov VILMA v Handlovej. Tu okrem iného pre našich klientov pripravujem voľnočasové, kultúrne a spoločenské aktivity.

V teoretickej časti najskôr vymedzím základné pojmy a teoretické východiská, ktoré budú prácu sprevádzať.

Následne predstavím voľnočasové aktivity z pohľadu vhodnosti pre klienta mobilného a imobilného v rôznych okruhoch činností:

Cvičenia a pohybové hry, relaxácia, hry so slovami a kvízy, umenie a výtvarné činnosti, hry a cvičenia na vnímanie, hygiena a starostlivosť o krásu tela, skupinová práca s dlhodobo chorými.¹

Potom opíšem aktivity, ktoré organizujem pre klientov v penzióne VILMA, kde pracujem.

Ku koncu teoretickej časti práca skúma metódy a aktivity vedúce k zdraviu ľudí v treťom veku. Táto podkapitola bude hovoriť nie len o tom, ako sa dá starým ľuďom skvalitniť "jeseň života", ale aj o tom aké choroby starobu sprevádzajú a ako sa dajú ich príznaky zmierniť.

V empirickej časti opíšem, ako som so seniormi realizoval voľnočasové aktivity v podobe autobiografických hier a výtvarných činností. Autobiografické hry sme v predošlom období v našom zariadení nerealizovali a tak predpokladám, že táto činnosť priniesla nášmu zariadeniu niečo nové, praktické a zaujímavé. V tejto časti práce som zároveň zjednotil autobiografické hry s výtvarnou činnosťou, čo viedlo k zaujímavému výsledku.

Záver je zhodnotením práce a overením, či sa mi podarilo cieľ práce a danú problematiku dostatočne naplniť.

Za záverom je umiestnený zoznam použitej a doporučenej literatúry a zoznam príloh.

¹ Walsh, D. Skupinové hry a činnosti pro seniory. Praha: Portál, 2005. str. 7-9

Teoretická časť

1 K TEORETICKÝM VÝCHODISKÁM A ZÁKLADNÝM POJMOM

1.1 Senior

Seniorom je intuitívne chápaný človek, ktorý dosiahol vyššieho (presne nešpecifikovateľného) veku, pričom s rastúcim vekom sa všeobecne predpokladá tiež celkovo zhoršujúci sa zdravotný stav. Seniormi alebo staršími osobami budem označovať tiež osoby, ktoré sú vzhľadom k svojmu zdravotnému stavu zhoršenému v dôsledku veku, odkázané z časti alebo úplne na pomoc iných ľudí.²

Osem etáp života podľa Eriksona:

Kojenec a prvé detstvo	do 18 mesiacov
Rané (druhé) detstvo	od 18 mesiacov do 3 rokov
Predškolský vek	od 3 rokov do 6 rokov
Školský vek	od 6 do 12 rokov
Dospievanie	od 12 do 17-25 rokov
Mladá dospelosť	od 17-25 rokov do 40-45 rokov
Zrelá dospelosť	od 40-45 rokov do 60-65 rokov
Staroba	od 60-65 rokov. ³

V súčasnej dobe je podľa merítok Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) definovaný starý človek ako človek starší 60 rokov. Od tohto veku sú stanovené nasledujúce kategórie:

Tretí vek	60 - 74 rokov
Štvrtý vek	75 - 89 rokov
Vysoký vek	90 - 99 rokov
Storočie	viac ako 100 rokov. ⁴

Ženy žijú v celosvetovom merítku dlhšie ako muži. V najrozvinutejších oblastiach sveta sú tieto rozdiely väčšie ako v Ázii a krajinách východnej Európy. Percento

² <http://www.pecujici.cz/priruckyonline.shtml?x=200271> 19.01.2010

³ Vigué, J. (ed.) Knihovna zdraví. Zdravý pro třetí věk. Dobřejovice: Rebo productions, 2006. str 7

⁴ Knihovna zdraví. Zdravý pro třetí věk. Dobřejovice: Rebo productions, 2006. str 7

starších žien však stále rastie. V rozvinutých oblastiach sveta bol v roku 1995 odhadovaný počet žien vo veku nad 60 rokov na viac ako 20 % ženskej populácie. Odpovedajúci podiel mužov činil iba 15 %. Predpokladá sa, že do roku 2025 podiel starších žien dosiahne 27 % a u mužov 22 %. ⁵

Vek sám o sebe však nie je dôvodom zvýšenej potreby starostlivosti. Potreba sociálnej práce so starými ľuďmi sa objavuje až v mimoriadnych situáciách spôsobených sociálnymi či zdravotnými faktormi. Sociálna práca musí smerovať predovšetkým k najviac ohrozeným starým ľuďom, teda osamelo žijúcim, veľmi starým, prepusteným z nemocnice, dlhodobo chorým liečeným doma, krehkým a zmäteným, trpiacim demenciou či depresiami, prijatým do inštitúcií a žijúcim v nich, žijúcim v chudobných štvrtiach alebo v studených a inak nevyhovujúcich bytoch, sociálne a geograficky izolovaným, vystaveným zlému zaobchádzaniu, ponižovaniu a segregácii.

Sociálna práca sa teda sústreďuje do oblasti starostlivosti o tých seniorov, ktorých zdravotný stav je spojený s poklesom funkčných schopností a sebestačnosti. Limity sa môžu dotýkať hybnosti, zmyslového vnímania a iných kognitívnych funkcií. Obmedzujú človeka v jeho schopnostiach uspokojovať svoje každodenné potreby a plány, udržovať kontrolu nad svojim životom v miere, na akú bol zvyknutý. Tým sa významne znižuje kvalita jeho života. Bariéry v uskutočňovaní životných úloh môžu však byť aj psychologické a sociálne, „neschopnosť“ v jednej oblasti môže vyvolať „neschopnosť“ v inej oblasti- rozvíja sa tzv. špirála neschopnosti alebo naučená neschopnosť. Zmyslom sociálnej práce so seniormi je pomôcť starému človeku vyjsť von z tohto bludného kruhu „nezvládania“. ⁶

1.2 Staroba

Staroba je etapa vývinu organizmu. Väčšinou sa chápe v súvislosti s človekom, s jeho dlhým vekom. ⁷

Starnutie je proces opotrebenia, v ktorom sa sčítajú zmeny, ku ktorým dochádza behom celého života organizmu. Tieto zmeny nastávajú na všetkých úrovniach: telesné (vonkajší vzhľad, konštitúcia), psychické, funkčné a biochemické. Starnutie

⁵ Štílec, M. Program aktivního stylu života pro seniory. Praha: Portál, 2004. str 13.

⁶ Matoušek, O. Sociální práce v praxi. Praha: Portál, 2005. str. 163-164

⁷ <http://sk.wikipedia.org/wiki/Staroba> 19.01. 19.01.1010

vo svojom dôsledku znamená zníženie schopnosti adaptácie a funkčných rezerv všetkých orgánov a sústav organizmu pri stresových situáciách, čo vytvára predispozície k chorobám. Viac-menej proces starnutia je individuálne veľmi rozmanitý. Môžeme nájsť jedincov, ktorý bez väčších zdravotných problémov dosiahnu 90 rokov alebo aj viac len s drobnými zdravotnými problémami. Poznáme ale tiež opačný extrém: ľudia už v šiestej či siedmej dekáde svojho života vykazujú vážne zhoršenie zdravotného stavu spôsobené rôznymi chorobami. Taký prípad nazývame patologické alebo urýchlené starnutie.

Rovnako ako v každej inej etape života, aj v starobe sa jednotliví ľudia líšia svojou aktivitou, sústredením na veci životne dôležité. Nadhľad a odstup od obáv a bojov o mladosť sa môžu premeniť na hodnotu, ktorá pôsobí proti starostiam a obmedzeniam pokročilého veku, alebo ich mnohonásobne prekoná.⁸

Pojem starnutia sa definuje iba jeho vlastnosťami: ubúdaním telesných a duševných síl, spomaľovaním chemických dejov v organizme, zmenami vo všetkých orgánoch, vráskavením pokožky, šedivením vlasov, znižovaním ostroti zmyslov ako aj väčšou náchylnosťou k chorobám a... rodným listom, počtom prežitých rokov. Starnutie sa teda prejavuje v najrozmanitejších podobách a z toho dôvodu je k nemu možný aj prístup a vysvetlenie z najrozličnejších hľadísk.⁹

Starobu delíme na 4. vývinové obdobia, podľa veku:

- od 65 – do 74 rokov - Ranná staroba
- od 75 – do 84 rokov - Stredná staroba
- od 85 a viac rokov - Neskorá staroba
- 90 a viac rokov - Dlhovekosť.

Je pritom zrejmé, že pochod stárnutia je u každého druhu geneticky zakódovaný a že tiež pre každý druh existuje určitá maximálna hranica dĺžky života, po nej akoby príroda „strácala záujem“ na ďalšom udržovaní individuálneho života (u človeka býva za túto hranicu najčastejšie považovaný vek 125 rokov).¹⁰

⁸ Vigué, J. (ed.) Knihovna zdraví. Zdravý pro třetí věk. Dobřejovice: Rebo productions, 2006. str 8

⁹ Hocman, G. Starnutie (Čo vieme o tom, čo nás neminie). Partizánske: Gg Garmond, 1999. str 8.

¹⁰ Langmeier, J., Krejčířová, D. Vývojová psychologie. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006. str 203

1.3 Domov dôchodcov

Domov dôchodcov je zariadenie ústavnej a sociálnej starostlivosti pre dôchodcov, v ktorom sa poskytuje komplexná starostlivosť (ubytovanie, stravovanie, liečebná prevencia, kultúrna starostlivosť atď.).¹¹

Domovy dôchodcov predstavujú klasickú formu inštitucionálnej starostlivosti o seniorov ponúkajúce ubytovanie a široké spektrum služieb od starostlivosti o domácnosť klienta, cez najrôznejšie programy aktivít až po náročnú ošetrovateľskú a rehabilitačnú starostlivosť a ťažko zdravotne postihnutých seniorov a hospicovú starostlivosť o umierajúcich. V týchto zariadeniach je sociálna práca veľmi potrebná. Je súčasťou priamej konkrétnej pomoci seniorom, ktorí tu žijú a sociálni pracovníci by sa mali uplatniť aj pri koncepčnom uvažovaní o podobe a funkciách týchto zariadení a o smerovaní ich vývoja do budúcnosti.¹²

Preto je veľmi dôležité poznať aktuálnu situáciu postavenia domovov dôchodcov na Slovensku, sledovať nové trendy v oblasti sociálnej práce o seniorov ale aj pozorovať trendy uplatňujúce sa v poskytovaných službách či technických vybaveniach zariadení.

V súčasnosti rozlišujeme domovy dôchodcov na štátne a neštátne (súkromné) a tie potom na viacero typov zariadení ako napr. penzión pre seniorov, domov s opatrovateľskou službou, penzión pre dôchodcov. V posledných rokoch zaznamenalo veľký trend používanie výrazu penzión alebo domov „rodinného typu“. S prihliadnutím na kapacitu klientov musí byť samozrejme či tento prívlastok má opodstatnenie. V menších zariadeniach, kde sú klienti medzi sebou v kontakte je rodinná atmosféra výraznejšia, ako naopak vo veľkých budovách a izolovaných izbách, kde klient trávi väčšinu času osamote prípadne s personálom. Je to samozrejme individuálne pretože aj vo veľkom zariadení môže byť rodinné prostredie a atmosféra prítomná vďaka úsiliu vedenia zariadenia.

Sociálna práca so starými ľuďmi prináša aj určité problémy a kritické momenty, s ktorými sa sociálny pracovník v domove dôchodcov stretáva:

- Nedá sa viesť ostrá hranica medzi zdravotnou starostlivosťou a sociálnou prácou, k ich prieniku by malo dochádzať ako v zdravotníckych zariadeniach, tak v sociálnych službách. Zhoršenie zdravotného stavu so sebou obvykle

¹¹ Strieženec, Š. Slovník sociálneho pracovníka. Trnava: AD, 1996. str 48

¹² Matoušek, O., Sociální práce v praxi. Praha: Portál, 2005. str. 179

nesie potrebu sociálnych služieb, preto je žiaduce, aby boli oba typy služieb poskytované súbežne. Z toho vyplýva, že sociálny pracovník má pracovať v tíme so zdravotníkmi.

- Platí aj opačný vzťah. Sociálne zmeny predstavujú pre seniora zvýšenú záťaž a riziko z hľadiska jeho zdravia. Náročné sú hlavne zmeny prinášajúce pretrhnutie sociálnych vzťahov- odchod do dôchodku, zmena bydliska, odchod do ústavnej starostlivosti alebo smrť blízkeho človeka. Sociálny pracovník pomáha klientovi adaptovať sa na zmenu, prípadne integrovať sa do novej sociálnej siete. Pamätá zároveň na nutnosť uchovať kontinuitu života, podržať súvislosť medzi minulosťou a súčasnosťou, pracuje s klientovým životným príbehom. Podporuje tak jeho zdravie a kvalitu života.
- Sociálna práca so starými ľuďmi musí byť prevádzaná kvalitne aj v prípade, že klient má závažný problém s komunikáciou v dôsledku svojho zdravotného postihnutia (demencie, duševného ochorenia). Sociálny pracovník musí preto byť vybavený schopnosťami potrebnými k nadviazaniu kontaktu a k rozpoznaniu potrieb týchto ľudí.
- Základom sociálnej práce so starými ľuďmi je práca so vzťahom a dôverou, vytvorenie pocitu bezpečia a istoty, ktoré patria k najzákladnejším potrebám starých ľudí. Sociálny pracovník býva v mnohých prípadoch jediným sprostredkovateľom kontaktu seniora s vonkajším svetom, skrz ktorého môže vyjadriť svoju vôľu, s jeho podporou a môže rozhodovať a udržať si kontrolu nad svojim životom.
- Sociálna práca so starým človekom znamená často tiež prácu s jeho rodinou a pomoc starajúcim rodinným príslušníkom.¹³

¹³ Matoušek, O., Sociální práce v praxi. Praha: Portál, 2005. str. 164

1. 4 Sociálna aktivita

Štefan Strieženec v slovníku sociálneho pracovníka definuje sociálnu aktivitu, ako:

„Prejav vnútornej sily každého organizmu, označenie rôznorodých činností ľudí. U človeka je to cieľovo zameraný prejav, schopnosť jedinca či skupiny nielen pasívne reagovať na pôsobenie okolia. Aktivitu skúmame vo vzťahu k činnosti, hodnotám a cieľom. Sociálna aktivita je činný vzťah človeka k vlastnému životu, životu druhých, skupiny, spoločnosti, k živým organizmom a prírode. Jedinec alebo skupina vystupuje a prejavuje sa ako iniciatívny nositeľ a šíriteľ reálnej užitočnej činnosti, ktorá je v súlade s humanizmom, spravodlivosťou, solidaritou atď. Prejavuje sa v tvorivosti človeka, v jeho vôľových aktoch. V sociálnej časti sa často stretávame s prejavom nedostatku aktivity klientov alebo s nefunkčne zameranou aktivitou (spontánnou), ktorou sa nemôžeme dopracovať ku koncepčnému sociálnemu konaniu a správaniu klientov. Zaktivizovanie klienta patrí k podstatným a rozhodujúcim podmienkam úspešného postupu v sociálnej práci. Cieľom záujmových aktivít je rozvíjať vo voľnom čase záujmy podľa vlastného výberu, ako aktívny odpočinok, šport, relaxačné techniky, psychogymnastika, pobyt v prírode so zámerom získavať najmä mladých ľudí k sociálne primeraným činnostiam a kultivácii osobnosti.“¹⁴

V zariadeniach pre seniorov je sociálna aktivita veľmi dôležitá, pretože starí ľudia preferujú pohodlnejšie- sedavé trávenie času. Aktívny program pomáha udržiavať fyzické i psychické zdravie a pretože klient, ktorý celý svoj život obetoval práci a starostlivosti o najbližších v starobe vstúpi do zariadenia- cudzieho prostredia sa môže ľahšie adaptovať na nové podmienky, okolie a prostredie.

Činorodé starnutie prekvapuje kreatívnymi schopnosťami človeka. Pablo Picasso maľoval do svojich 92 rokov, Tizian namaľoval obraz Námorná bitka u Lepanta v 97 rokoch. Giuseppe Verdi komponoval Falstaffa vo svojich 80 rokoch a J.W. Goethe dokončil Fausta v 83 rokoch. Diela, ktoré vyšli vo vyššom veku vychádzajú z osobnej skúsenosti a vnútornej vyrovnanosti. To nám potvrdzuje, že trvalá tvorivosť, záujem o dianie a činnosti predlžujú aktívny vek. Nespočíva to len

¹⁴ Strieženec, Š. Slovník sociálneho pracovníka. Trnava: AD, 1996. str 15-16

v samotnom umeleckom nadaní, ale aj v ochote a chcení tvoriť a poznávať čokoľvek.¹⁵

1.5 Adaptácia

Adaptácia patrí medzi základné ľudské vlastnosti a umožňuje ľuďom prežiť aj veľmi problematické situácie. Je tam ale niekoľko ALE. Zmien nesmie byť nad únosnú mieru, tá je pre každého z nás iná. Zmena musí mať pre svojho nositeľa zmysel, potom ju môže lepšie prijať. Vyrovnanie sa predpokladá pomoc okolia, toleranciu a trpezlivosť s človekom, ktorý sa so zmenou stretol. Keď ľudia plánujú zásadnejšie životné zmeny, odborníci varujú: „Nechcete zmeniť všetko naraz !“, ale v živote seniora častokrát prichádza priam smršť zmien. V náväznosti na zmeny prichádza nutnosť hľadať nový spôsob života v starobe. Najčastejšie sú to zmeny v úrovni starostlivosti o seba a tiež zvýšené nároky na pomoc okolia. Tie potom vedú seniora, alebo častejšie jeho okolie k hľadaniu vhodného miesta pre život. Moderné pohľady na starobu uprednostňujú aktívnu prípravu na dobu, kedy človek potrebuje intenzívnu pomoc a starostlivosť. Väčšina seniorov žije v domácnosti za pomoci a podpory blízkych ľudí. To sa javí ako najlepšia a z hľadiska seniorov iste aj najvítanejšia varianta. Vhodným doplnkom pri potrebe zdravotnej starostlivosti je spolupráca s Domácou starostlivosťou. Pri väčších zdravotných problémoch, osamelosti, nemožnosti pomôcť zo strany blízkych, potom nastupuje varianta inštitucionalizovanej starostlivosti. Napriek všetkej snahe ide o krajné riešenie a mnoho seniorov ju nesie úkerne. Model, kedy si senior vyberie zariadenie, v ktorom mu neskôr môžu poskytnúť sociálnu a zdravotnú starostlivosť, je ideálny. Pokiaľ je ponuka miest k životu v starobe širšia, môže sa rozhliadnuť a vybrať si zariadenie, ktoré mu najlepšie vyhovuje.¹⁶

Štefan Strieženec vymedzuje pojem sociálna adaptácia ako:

„prispôsobovanie sa pod vplyvom meniacich sa vonkajších podmienok, prispôsobenie sa organizmu, jedinca, ľudí zmeneným sociálnym podmienkam alebo situáciám. V sociálnom kontexte predstavuje akt správania a prispôsobovania sa trvalým alebo meniacim sa podmienkam, prostrediu, ako celku alebo požiadavkám spoločnosti v ktorej jednotlivec žije. Sociálna adaptácia predpokladá rozlišovanie

¹⁵ Klevetová, D. Dlabalová, I. Motivační prvky při práci se seniory. Praha: Grada, 2008. str 29

¹⁶ Venglářová, M. Problematické situace v péči o seniory. Praha: Grada, 2007. str 13-14

medzi subjektívnymi predstavami – fantázia a vonkajšími vnemami- percepčia. Je to vlastne nachádzanie si miesta v skupine či komunite v zmenených podmienkach. V priebehu sociálnej aktivity sa rozlišujú rôzne stupne, etapy, fázy, napríklad

- a) psychologická preorientácia,
- b) tolerancia,
- c) akomodácia a
- d) asimilácia.

Rozoznávame napr. aktivitu statickú, ktorá spočíva vo vonkajšej zmene (osvojenie nového zvyku), aktivitu dynamickú, ktorá predstavuje zmenu osobnosti atď. Sociálna adaptácia je závislá od radu faktorov:

- a) od štruktúry subjektu, jeho sociability, adaptability, od obranných mechanizmov a pod.,
- b) od veľkosti zmien,
- c) od priaznivých podmienok, napríklad sociálneho prostredia.

Dôležitým aspektom sociálnej adaptácie je prijatie roly. Sociálna adaptácia je jedným zo základných mechanizmov socializácie osobnosti. Konečná fáza procesu môže mať rôznu intenzitu:

- a) úplné vyrovnanie a včlenenie sa do nových podmienok a ich zvládnutie,
- b) čiastočné vyrovnanie,
- c) neprijatie nových podmienok, nevčlenenie sa.

Nástrojom aktivity sociálnej organizácie je riadenie (manažment). Stupeň, mieru sociálnej adaptácie možno zisťovať napr. rôznymi testami alebo anketami.“¹⁷

1.6 Integrácia

V slovníku sociálneho pracovníka od Štefana Strieženca je pojem integrácia vysvetlený, ako proces, ktorým sa časť včlenňuje do určitého celku a ten prevyšuje nad samostatnými časťami. Ďalej je tentento pojem chápaný v rôznych dimenziách.

Zlúčenie, zomknutie, spojenie častí do jedného celku. Proces, ktorým sa vytvára celistvosť, spojovanie čiastkových funkcií (častí) do celku, komplexný celok je zvyčajne na vyššej úrovni ako časti. Sociálna integrácia je všeobecný proces spájania, zjednocovania a vytvárania systému vyššieho stupňa organizovanosti sociálnych javov do komplexného celku (napr. sociálny systém). Spojenie alebo

¹⁷ Strieženec, Š. Slovník sociálneho pracovníka. Trnava: AD, 1996. str 12-13

zmena štruktúry systémov nižšieho stupňa s orientáciou na spoločné hodnoty (spoločné príkazy, názory) v sociálnom celku. Sociálna integrácia je chápaná v dimenziách kultúrnych, normatívnych, komunikačných a funkčných. K sociálnej integrácii môže dôjsť aj asimiláciou. Zodpovedajúci systém zostáva stabilný, keď je integrácia a dezintegrácia v rovnováhe. Vzostupujúce, progresívne fázy vývoja sú určované integračnými procesmi. Pod skupinovú integráciu sa chápe usporiadanosť a stabilita vnútroskupinových procesov. Špecifickým prejavom je integrácia pracovného kolektívu. U občanov postihnutých, alebo narušených rozumieme ich socializáciu, t.j. návrat, zaradenie do spoločnosti.¹⁸

1.7 Hra

Jaroslav Balvín popisuje pojem hra v súvislosti jedinca so vzťahom k skutočnosti. Približuje hru z dvoch hľadísk a to z filozofického a etického hľadiska.

„Hra vyjadruje vzťah jedinca ku skutočnosti. Z tohto hľadiska ide o zmyslupnú činnosť, v ktorej sa prvý krát prejavuje a formuje potreba pôsobiť na svet - v tom spočíva základný, centrálny a najvšeobecnejší zmysel hry. Z filozofického hľadiska považujeme hru za proces, ktorom sa človek učí svetu rozumieť a tvorivo na ňom spolupôsobiť. Hra je v tomto prípade prostriedkom pre formovanie múdrosti - filozofickej a svetonázorovej. Z etického hľadiska môžeme využiť pre to aby sa hráči učili na modelových situáciách schopnosti mravného hodnotenia a voľby, autonómneho prístupu k sebe, k svetu a ostatným ľuďom ako cieľu a nie ako prostriedku svojho jednania. Hra má svoj mravný zmysel.“¹⁹

Hra má spoločného menovateľa s morálkou v tom, že je dobrovoľnou, spontánnou činnosťou a slobodným sebauplatnením človeka.²⁰

¹⁸ Strieženec, Š. Slovník sociálneho pracovníka. Trnava: AD, 1996. str. str. 83

¹⁹ Balvín, J. Filozofie výchovy a metody výuky romského žaka. Praha: Radix, 2008. str 106-107

²⁰ Ibid. str. 107

2. PREHLAD VOĽNOČASOVÝCH AKTIVÍT

V tejto kapitole nebudem predstavovať všetky aktivity pre seniorov napriek tomu, že sa nazdávam, že je to téma veľmi obsiahla, z ktorej sa dá výdatne čerpať. Pretože moja práca je zameraná na využitie voľnočasových aktivít a ich prínos do života seniorov, uvediem len teoretický výber aktivít a činností. V empirickej časti práce sa nachádza obširnejší popis (z praktického hľadiska) konkrétnych aktivít, ktoré som si zvolil pre naplnenie cieľu práce.²¹

2.1 Voľnočasové aktivity pre seniorov mobilných a imobilných

V úvode pokapitoly, vymedzenie pojmu mobilita od Štefana Strieženca: mobilita je v užšom zmysle slova definovaná, ako schopnosť ľudí pohybovať sa, schopnosť pohybu.²²

Mnoho z aktivít vhodných pre seniorov mobilných možno aplikovať do programu nemobilných klientov a naopak. Je pritom zrejmé, že aktivity pre nemobilných ľudí musia zodpovedať ich zdravotnému stavu a schopnostiam jedinca. Nedá sa presne určiť, ktoré aktivity patria medzi najefektívnejšie, pretože všetky sú dobrovoľné a klient ich prijíma na základe vlastného rozhodnutia a presvedčenia.

Medzi najčastejšie a najzložitejšie problémy pri aktivitách pre seniorov je ich apatia a demotivácia. Zaujať klienta so svojou ponukou je obtiažny proces.

Motivácia a ovplyvňovanie starších jedincov k aktívnemu štýlu života, ktorého neoddeliteľnou súčasťou sú telovýchovné aktivity, je úloha veľmi obtiažna a dlhodobá. Touto závažnou problematikou sa zaoberajú všetky ekonomicky vyspelé štáty sveta, sú však úspešné stále iba čiastočne.²³

V penzióne VILMA uprednostňujeme skupinové činnosti. Takáto metóda riešenia činnosti je prospešná pre vytvorenie kolektívu medzi klientmi a zároveň môže motivovať apatického klienta k činnosti, ktorú videl u iného klienta zariadenia. Zároveň môže vzniknúť diskusia o tom akú novinku by klienti na poli voľnočasových aktivít radi uvítali.

²¹ V penzióne VILMA sme doposiaľ autobiografické hry nepraktizovali. To bol dôvod prečo som si ich zvolil do empirickej časti práce.

²² Strieženec, Š. Slovník sociálneho pracovníka. Trnava: AD, 1996. str 118

²³ Štílec, M. Program aktivního stylu života pro seniory. Praha: Portál, 2004. str 24

Skupinová práca má významné miesto aj pri práci s ľuďmi trpiacimi funkčnými psychiatrickými ochoreniami, napríklad depresiou. Tu je potrebné sústrediť sa hlavne na sociálne a interakčné schopnosti. U mnoho starých ľudí sa ich vzťahy často zhoršujú a sociálne schopnosti sa vinou izolácie a osamelosti vytrácajú.²⁴ Nedáva sa im príležitosť k tomu, aby si tieto schopnosti upevňovali. Ak je takáto situácia ešte sprevádzaná psychiatrickou chorobou, dostavujú sa navyše nasledujúce faktory:

- uzavretosť,
- strata kontaktov s inými ľuďmi vinou chorobného, bizarného správania,
- paranoja (chorobná podozrievavosť),
- úzkosť,
- strach zo sklamaní,
- účinky hospitalizácie,
- depresie,
- pocit vlastnej neschopnosti,
- strata sebaúcty,
- strata sebadôvery,
- stigmatizovanie zo strany iných ľudí.

Ani tam, kde starším, duševne chorým ľuďom predsa len venujeme pozornosť, obvykle sa pritom neobťažujeme začleniť do ich programu skupinovú prácu.²⁵

Azda medzi najprirodzenejšie aktivity ľudí by sme zaradili rozprávanie sa. K tejto aktivite nepotrebujeme žiadne pomôcky ani špeciálne upravené priestory. Rozprávať sa dá vlastne hocikde a hocikedy. Nemusí to ale byť vždy pravdou. Pokiaľ klient trpí rečovou chybou alebo duševnou poruchou, môže byť pre neho vhodnejší iný spôsob vyjadrenia svojich pocitov a myšlienok.

Najskôr však predstavím aktivitu, ktorá je iste veľmi prospešná, tak pre klientov mobilných, ako aj imobilných. Je jednou zo základných foriem získavania fyzického zdravia, zdatnosti a obratnosti. Je to však aj metóda, ktorá zmierňuje zdravotné problémy v dôsledku veku.

²⁴ V súkromnom penzióne VILMA, kde pracujem prikladáme veľký dôraz na funkčnosť sociálnych vzťahov klientov medzi sebou, ale aj klienta a prostredia mimo zariadenia v ktorom klient žije. Vo veľkej miere k tomu pomáhajú vychádzky s klientom do mesta či obchodov. Imobilným klientom pomáha invalidný vozík a pracovník, ktorý vozík obsluhuje. Vo väčšine prípadov sa vychádzky realizujú s dvoma či viacerými klientmi. Tieto aktivity pozitívne vplývajú nie len na duševné zdravie klienta, ale i na jeho fyzické zdravie. Slnéčné svetlo a čerstvý vzduch nenájdeme za žiadnou stenou či v izbe.

²⁵ Walsh, D. Skupinové hry a činnosti pro seniory. Praha: Portál, 2005. str 17

„U seniorov dlhodobo pripútaných na lôžko nastávajú veľmi rýchlo zmeny v celom organizme. Niektoré prejavy sa objavia už behom 24 hodín, iné sa rozvinú behom niekoľkých dní či týždňov.“²⁶

„Trénovaný sociálny pracovník či opatrovateľ nadaný empatiou dokáže rozpoznať aj tie najjednoduchšie, takmer neviditeľné iniciatívy ťažko postihnutého človeka, dokáže ich prijať a reagovať na ne. Nadviaže s ním kontakt, čo je dôležitý prvok ľudskej aktivity. Existuje rada terapeutických prístupov, ktoré začínajú na úrovni nadviazania kontaktu, aby ho ďalej rozvíjali a umožnili tak človeku s ťažkým postihnutím prežiť slasť, emóciu, vzťah, ktoré sú dôležité pre zlepšenie kvality jeho života. Činnosti a komunikácia tu len zdanlivo nie sú prítomné. Tam, kde človek vníma podnety a je schopný na ne reagovať, tam je prítomná komunikácia a činnosť. Činnosť sa nemusí nevyhnutne prejavovať navonok, byť objektívne pozorovateľná. Činnosťou je aj duševná práca, premýšľanie, meditácia alebo proste vnímanie krásnych alebo nepríjemných vecí alebo podnetov. Činnosť je prejavom života a tam, kde nie je činnosť, je pozvaná smrť.“²⁷

a) Cvičenia a pohybové hry

Vačšina starších osôb môže začať s pohybovými aktivitami, napriek tomu že by museli zhodnotiť svoj zdravotný stav. Dôkladné vyšetrenie je nutné u osôb trpiacimi chorobami obehového systému, pľúc, pohybového ústrojenstva a iných. V tomto prípade je nutné navštíviť lekára aby určil mieru fyzickej záťaže a aby poučil, v akej výške sa môže pohybovať frekvencia tepu v priebehu cvičenia a tiež v akých prípadoch je treba s cvičením prestať. K prejavom, kedy treba s cvičením ihneď prestať, patria:

- bolesť na hrudnej kosti vystrelujúca do ľavej hornej končatiny, čelusti a nadbrušku,
- dusnosť alebo pocit strachu,
- závrate,
- neprimerané oslabenie.

Ľuďom v ranom období staršieho veku sa doporučuje cvičenie všeobecne podporujúce fyzickú zdatnosť. Tieto cvičenia je možné vykonávať doma

²⁶ Klevetová, D. Dlabalová, I. Motivační prvky při práci se seniory. Praha: Grada, 2008. str. 142

²⁷ Matoušek, O., Sociální práce v praxi. Praha: Portál, 2005. str. 185

a kedykoľvek, trebárs aj za nepriaznivého počasia. Pri rytmických cvičeniach sa majú zapojiť veľké skupiny svalstva, zvlášť dolných končatín. Doporučuje sa každodenný pochod alebo prechádzaka so stanovenou rýchlosťou po dobu 30-40 minút, ďalej rekreačná forma pohybových hier a zábav.

Všetky pohybové aktivity je vhodné behom týždňa striedať. Môže to byť pochod, jazda na bicykli, plávanie v rehabilitačnom bazéne (doporučuje sa hlavne ľuďom, ktorí trpia chorobami pohybového ústrojenstva), cvičenia všeobecne zlepšujúce kondíciu. Striedania cvikov zabraňuje nuda, a pretože sa pri nich zapojujú rôzne svalové skupiny, zamedzuje sa tým preťaženie pohybového ústrojenstva.

Ľuďom v neskoršej starobe sa doporučujú aktivity, ktoré sú ešte schopný prevádzať. Podmienkou je zodvihnúť sa z pohodlného kresla pred televíziou a začať s jednoduchými a ľahkými domácimi prácami ako je upratovanie, utieranie prachu, príprava jedla, umývanie riadov.²⁸ Doporučuje sa práca na záhrade- hrabanie lístia, kosenie trávy kosačkou a podobne.²⁹ Nedoporučuje sa však napríklad kopanie alebo iné činnosti vyžadujúce nachýlenie tela dopredu pri natiahnutých končatinách. Žiaľ, mnoho seniorov je presvedčených, že fyzická záťaž, aj tá malá, je pre nich nevhodná, a tak je treba sa jej vyhýbať. A pritom je známe, že čím menej sa človek pohybuje, tým bude slabší a menej pohyblivý.³⁰

Základnou formou získavania fyzickej obratnosti a výkonnosti je pravidelné cvičenie prevádzané v domácich podmienkach, pretože počasie nie vždy praje prechádzkam, peším výletom a iným druhom fyzickej rekreácie.

Každé cvičenie začíname od vhodnej pozície tela čiže od tzv. východzej pozície. Pri cvičení v ľahu na chrbte je treba pod hlavu umiestniť vankúš, pri cvičení v ľahu na bruchu podložíme panvu malým valčekom z prikrývky. Každé cvičenie má nasledujúce časti:

- východzí postoj,
- prevedenie požadovaného pohybu,
- návrat k východzej polohe,
- odpočinok za účelom uvoľnenia svalstva, ktorý by mal trvať rovnako dlho ako pohyb.³¹

²⁸ V súkromnom penzióne VILMA tieto činnosti vykonávajú zamestnanci zariadenia. Ak je však zo strany klienta vytvorená iniciatíva na pracovnú aktivitu je mu užnené sa na prácach zúčastniť.

²⁹ Veľmi obľúbenou činnosťou je jesenné hrabanie lístia, kedy si klienti vychutnávajú posledné teplé chvíle v roku strávené na záhrade. Muži radi kosia vyšší porast na svahu za budovou klasickou kosou, ktorá už v súčasnosti zaostáva za motorovými kosačkami.

³⁰ Roslawski, A. Jak zůstat fit ve stáří. Brno: Computer Press, 2005. str 15-16

³¹ Roslawski, A. Jak zůstat fit ve stáří. Brno: Computer Press, 2005. str 17

Pokiaľ má pohybová činnosť účinným spôsobom prispievať k zdravému spôsobu života, musí ísť o činnosť pravidelnú, dlhodobú a musia sa dodržiavať správne zásady v nasledujúcich oblastiach:

- ✓ celkové množstvo pohybových aktivít ,
- ✓ úsilie, s akým je činnosť prevádzaná,
- ✓ výber činností k udržaniu alebo rozvoju základných pohybových schopností,
- ✓ psychické uspokojenie, prežitkovosť, rozloženie pohybových aktivít v priebehu dňa, týždňa. ³²

Cvičenia a pohybové hry pre imobilných seniorov majú svoju podstatu v tom, že klient, ktorý dlhodobo nepohybuje telom a nenamáha ho, môže takýmto spôsobom uvoľniť stuhnuté svalstvo a dopriať si tak trochu pohybu. Tieto činnosti sa vykonávajú za pomoci druhej osoby, sú odobrené lekárom a prípadne aj doporučené „ADOSom“ (Agentúra domácej starostlivosti), s ktorou naše zariadenie spolupracuje. Vypomáha nám pri tom aj odborná literatúra, podľa ktorej vyberáme cviky. Prevažene sa však jedná o jednoduché cvičenia s relaxačným podtónom.

- *Ranná rozcvička*

Zmyslom rannej rozcvičky je „naštartovanie“ človeka k zahájeniu každodenných činností a tým uľahčí prechod od spánku k denným činnostiam. Hlavne starším seniorom sa kvôli možným závratom alebo i mdlobám nedoporučuje ihneď po prebudení rýchly prechod z pozície v ľahu do pozície v stoji. Po prebudení je vhodné zotrvať ešte chvíľu v posteli a v ľahu prevádzať pohyby , ako je preťahovanie sa, obracanie sa z jedného boka na druhý bok, nasledujú pohyby v kĺboch ramenných, laktových, v zápästí, zovretie rúk do pästi a narovnávanie prstov, pohyby v kĺboch kyčelných, kolenných a **hlezenných**.

Potom cvičíme v sede stále na posteli, k pohybom končatín pridávame pohyby chrčtice, tzn. predkláňame sa, ukláňame sa doľava i doprava, prevádzame predklony hlavy a krúžime ňou. Keď sa rozhýbeme, chodíme po izbe, rozpohybujeme kĺby horných končatín, prevádzame dychové cvičenia a uvoľňujúce cviky. Tempo cvičenia by malo byť primerané a samotné cvičenie ľahké. Nesmie spôsobiť únavu, pretože ich zmyslom je len prebudiť všetky telesné funkcie. Ranná rozcvička trvá priemerne 10 až 15 minút. ³³

³² Štílec, M. Program aktívneho stylu života pro seniory. Praha: Portál, 2004. str 33

³³ Roslawski, A. Jak zustat fit ve stáří. Brno: Computer Press, 2005. str 19

- *Uvoľňujúce cviky*

Tieto cvičenia spôsobujú zníženie svalového napätia, čomu sa obvykle hovorí uvoľnenie svalov. Uvoľňujúce cviky sa prevádzajú pred zahájením cvičenia, ďalej v priebehu jeho trvania i po jeho ukončení. Týka sa to tiež prevádzania všetkých ostatných pohybových aktivít. Cvičenie s nadmerne napätými svalmi spôsobuje bolesť, ktorej sa cvičiaci bráni tým, že svaly ešte viac napína.³⁴

- *Dychové cvičenia*

Tieto cvičenia zlepšujú funkčnosť dýchacieho ústrojenstva, zvyšujú ventiláciu pľúc, podporujú výmenu kyslíka a kysličníka uhličitého medzi atmosferickým vzduchom a krvou vlásočníc pľúcnych sklípkú.

Dychové cvičenia sú dôležité hlavne pre tých starších ľudí, ktorí sa pohybujú veľmi málo. Cvičenie je treba prevádzať v rôznych podmienkach, napríklad pri prechádzke, za pochodu, v sede alebo v priebehu rôznorodých telesných cvičení. Správne dýchanie je treba opakovane nacvičovať, napr. v sede na taburetke alebo v ľahu na chrbáte. Cvičenie je treba začať od hlbokého výdychu, potom nasleduje nádych so súčasným vyklenutím brucha, potom výdych ústami a súčasné zaťahovanie brucha. Po výdychu nasleduje pauza v podobe nedýchania v trvaní asi 3 sekúnd.

K najčastejším chybám patrí pauza na vrchole nádychu a zaťahovania brucha pri nádychu. Aby sme sa týchto chýb vyvarovali, je treba na nadbrušok položiť dlaň a snažiť sa dýchať tak, aby sa dlaň v priebehu nádychu zodvihla smerom nahor a v dobe výdychu klesala. Každý cvik (nádych, výdych, pauza) opakujeme 3 až 5 krát.

Chorí seniori, ktorí trpia chronickým zápalom priedušiek a rozedmou pľúc, by mali prevádzať krátky nádych- výdych nosom a dlhý nádych- výdych ústami zovretými pri fúkaní do balónu alebo pri písaní.³⁵

³⁴ Roslawski, A. Jak zustat fit ve stáří. Brno: Computer Press, 2005. str 19

³⁵ Roslawski, A. Jak zustat fit ve stáří. Brno: Computer Press, 2005. str 23-24

- *Cvičenia zvyšujúce obratnosť*

Tieto cvičenia sú pre seniorov veľmi dôležité, pretože sa dajú prevádzať doma nezávisle na počasí. Ich zmyslom je udržanie, či skôr zvyšovanie telesnej obratnosti a výkonnosti, koordinácia pohybov, sily a pevnosti svalstva. Cvičenie môže byť skupinové v telocvični alebo individuálne v domácich podmienkach, potom ako sa cviky naučíme prevádzať správne.

Cvičenia pre zlepšenie obratnosti sa u seniorov prevádzajú po dobu asi 30 minút, ich intenzita by tak postupne mala narastať až do dosiahnutia maximálneho prístupného zaťaženia, v polovici trvania cvičenia. Ak by sme dosiahli tohto maximálneho zaťaženia, intenzitu cvikov postupne znižujeme až do samotného záveru cvičenia.

Skupinové aj individuálne cvičenia sa riadia určitými pravidlami, doba cvičenia sa delí na úvod hlavnú časť a záver.³⁶

- *Športové a oddychové činnosti*

Rôznorodé formy športovo rekreačných činností sú vhodným doplnením a obohatením telesných cvičení. Pri rekreačných činnostiach nejde totiž o rekordy ani o prísne pravidlá ako je tomu pri vrcholových športoch. Pravidlá hier a zábavy je možné ľubovoľne meniť a podľa potreby sa dajú vymýšľať i aktivity nové. Účasť na spoločenských hrách má pozitívny vplyv na sebavedomie jedinca, prebúdza vieru vo vlastné možnosti a uspokojuje prirodzenú túžbu človeka sa realizovať v skupine.

Začať s pohybovými aktivitami býva však pre seniorov problematické. Všeobecne vládne presvedčenie, že pohybové aktivity sú určené skôr tým mladším a navyše, že behom hier vo voľnej prírode môžete napríklad ľahko prechladnúť. Prechladnutia sa vyvarujeme, ak si zvolíme oblečenie vhodné pre výkon konkrétneho typu aktivity vyhovujúce tiež atmosférickým podmienkam a ak sa budeme aj pravidelne otužovať. Zapojenie sa do spoločenských hier alebo aktivít je obtiažne tiež preto, že sa starší ľudia obávajú okolia, ktoré by prípadne mohlo poukazovať na jeho neobratnosť. Rozhodnutie začať s rekreačnými aktivitami musí byť preto vedomé a úplne dobrovoľné. Je nutné aby vychádzalo z presvedčenia, že pracovať na sebe je potrebná investícia do zdravia.

³⁶ Roslawski, A. Jak zustat fit ve stáří. Brno: Computer Press, 2005. str 34.

Všeobecne sa odporúčajú rodinné formy športu, kedy sa jedná o organizovanie pohybových hier a iných voľnočasových aktivít. Túto formu aktívneho odpočinku je treba veľmi podporovať, pretože starší človek sa v rodinnom kruhu necíti zviazaný svojou neobratnosťou, ako je tomu medzi ľuďmi mimo rodinu.

Najťažšie, ale aj najdôležitejšie je urobiť prvý krok. Potom musí nasledovať dôsledné a cielené plánovanie voľného času a nájdenia miesta vhodného pre realizáciu pohybových aktivít. Mnohí ľudia očakávajú, že prvý krok urobí niekto z ich okolia a až potom sa s chuťou zapoja do zvolených činností. Je nutné aby vychádzalo z presvedčenia, že pracovať na sebe je potrebná investícia do zdravia.

Všeobecne sa odporúčajú rodinné formy športu, kedy sa jedná o organizovanie pohybových hier a iných voľnočasových aktivít. Túto formu aktívneho odpočinku je treba veľmi podporovať, pretože starší človek sa v rodinnom kruhu necíti zviazaný svojou neobratnosťou, ako je tomu medzi ľuďmi mimo rodinu.

Najťažšie, ale aj najdôležitejšie je urobiť prvý krok. Potom musí nasledovať dôsledné a cielené plánovanie voľného času a nájdenia miesta vhodného pre realizáciu pohybových aktivít. Mnohí ľudia očakávajú, že prvý krok urobí niekto z ich okolia a až potom sa s chuťou zapoja do zvolených činností. Našťastie názory na aktívny odpočinok sa v súčasnosti menia k lepšiemu.³⁷

Mnoho z čiekov a pohybových hier sa dá aplikovať do programu voľnočasových aktivít imobilných seniorov (napr. ranná rozcvička za pomoci ďalšej osoby, dychové cvičenia...). V praxi však musíme prísne prihliadať na zdravotný stav a schopnosti jedinca, aby sme v úmysle pomôcť ešte viac neuškodili. V penzióne VILMA sa pri cvičeniach riadime doporučeniami lekára a ošetrovateľskej agentúry, ktorá vykonáva rehabilitácie. K imobilným klientom vytvárame individuálny prístup a snažíme sa ich čo najviac zapájať do diania v zariadení.

b) Relaxácia

„Relaxačné sedenia bývajú pre starších ľudí neobyčajne prospešné. Skupine prinášajú nie len zábavu, ale tiež žiadúce uvoľnenie. Sú súčasne aj istým druhom telesných cvičení a ich zásluhou si ľudia viac uvedomujú svoju vlastnú telesnú schránku.

³⁷ Roslawski, A. Jak zustat fit ve stáří. Brno: Computer Press, 2005. str 35-36

Z terapeutického hľadiska tvoria relaxačné cvičenia neoddeliteľnú zložku programu, ktorých cieľom je obmedziť úzkostné stavy. Ak sa klientov podarí naučiť technikám, ktoré im umožnia, aby sa sami mohli kedykoľvek uvoľniť, stanú sa nezávislejšími a budú viac schopní mať svoj stav pod kontrolou. Akonáhle sa presvedčia, že je v ich silách prekonať rôzne drobné úzkosti, zvýši sa ich sebadôvera, a vďaka nej potom zvládnu aj záležitosti vážnejšie.

Existuje veľké množstvo relaxačných techník a postupov.“³⁸

„Základná technika má za cieľ naučiť ľudí relaxovať a naučiť ovládať svoje telá. Dosahuje sa to postupným sústredovaním na jednotlivé svalové skupiny, ktoré sa striedavo napínajú a uvoľňujú. V priebehu týchto cvikov sa sústreďujeme aj na správne dýchanie.“³⁹

„Zvládať úzkosť sa začne dariť hneď potom, ako sa ľudia dôkladne oboznámia s príslušnými technikami. Postupne sa v ich myšliach asociuje stav svalového uvoľnenia (relaxácie) so stavom duševného kludu a oslobodenia sa od úzkosti. Úzkosť je v zásade prirodzený a užitočný jav, ale veľmi ľahko sa vymkne kontrole a začne pôsobiť deštruktívne. Relaxačný výcvik napomáha rastu sebadôvery. S tým, ako sebadôvera prekonáva strach, ubúda úzkostných a panických stavov.“⁴⁰

Tu by som zopakoval to, čo som uviedol už vyššie. Aj relaxačné cvičenia sa dajú realizovať s imobilnými seniormi ak je im podrobne opísaný postup cvičenia. Je zrejmé, že imobilný klient nedokáže ovládať všetky svalové partie a tak sa môžeme sústrediť na funkčné partie a snažiť sa zvyšovať ich výkon.

Mali by sme však myslieť na to, že aj keď sa imobilný klient do niektorých aktivít napr. cvičenie nemôže zapojiť, určite by sme mu mali poskytnúť aspoň účasť na týchto podujatiach, ako formu rozptýlenia a interakcie.

Dovolím si tvrdiť, že najlepšia relaxácia v penzióne VILMA je počas leta v záhrade s množstvom jabloní na lavičke v osviežujúcom chládku pod altánkom. Imobilných klientov odvezieme na invalidnom vozíku hoci by to malo byť len na niekoľko desiatok minút. Tam s klientmi komunikujeme, pripravíme malé občerstvenie a radi tam chodia aj rodinní príslušníci klientov. Ďalšia výborná príležitosť k relaxácii,

³⁸ Walsh, D. Skupinové hry a činnosti pro seniory. Praha: Portál, 2005. str 113

³⁹Ibid. 113

⁴⁰ Walsh, D. Skupinové hry a činnosti pro seniory. Praha: Portál, 2005. str 114

ktorú môžeme dopriať našim klientom sú vychádzky do mesta či parku s pomocou invalidného vozíka.

c) *Hry so slovami a kvízy*

- *Hry so slovami*

„Hry so slovami sú neobyčajne rôznorodé a použiť sa môžu pre rôzne účely. Dbať by sme mali predovšetkým na to, aby pri nich nechýbala zábava. Bez humoru sa môžu stať dosť nudnou záležitosťou. Dôležité je tiež, a platí to aj pre kvízy, aby sme činnosť, ktorú vyberieme, a tiež spôsob jej prevedenia vždy prispôbili intelektuálnej úrovni danej skupiny.“⁴¹

Kvôli širokým možnostiam na hry so slovami v knihe Dannyho Walsh, uvediem iba výber z množstva typov na hry, ktoré sa v tejto publikácii nachádzajú.

Hra so slovami s názvom „Pripájanie“ môže poslúžiť aj ako podnet k diskusií. Niektoré pripájania sú veľmi ľahké a iné môžu byť ťažké. Môžeme použiť napríklad tieto:

Šťastný ako blcha.

Usilovný ako včielka.

Chytrý ako sova.

*Náladový ako jerné počasie.*⁴²

Zaujímavú podkapitulu môže tvoriť pripájanie slov za pomoci farieb napr.

Červený ako rak.

*Biely ako sneh.*⁴³

Hra „protiklady“ ponúka možnosť, že aj zjavné protiklady sa môžu v prípade demencie používať ako pomôcka pre stanovenie kognitívneho deficitu. Príklad:

leto – zima

suchý – mokrý

ráno – večer

*smutný – veselý.*⁴⁴

⁴¹ Walsh, D. Skupinové hry a činnosti pro seniory. Praha: Portál, 2005. str 72

⁴² Ibid. str 72-73

⁴³ Walsh, D. Skupinové hry a činnosti pro seniory. Praha: Portál, 2005. str 72-73

⁴⁴ Ibid. str 73

- *Kvízy*

„Kvízy bývajú neoddeliteľnou súčasťou všetkých denných zariadení, predovšetkým preto, že sa môžu „ušiť na mieru“ akejkolvek skupine klientov. Môžu byť pre nich veľkou zábavou a pre nás navyše majú neoceniteľnú hodnotu pre stanovenie ich kognitívnych deficitov.

Kvízy nemusia byť nutne formou kladenia otázok. Najlepším spôsobom, ako z kvízu urobiť čo najväčšiu zábavu, je „zapojiť do hry“ čo najviac obrázkov a rekvizít.“⁴⁵

Kvíz „piškvorky“ má veľký úspech. Na tabuľu sa nakreslí veľká mriežka a skupina sa rozdelí na dva tímy. Tí budú do mriežky zakreslovať koliečka alebo krížiky, avšak zakaždým až po správnej odpovedi na kvízovú otázku.⁴⁶

Krížovky niektorí ľudia nenávidia, zatiaľ čo iní žiadnu z nich nemôžu nechať nevyriešenú. Pre naše účely je vhodné mať k dispozícii veľkú tabuľu o veľkosti zhruba jedného štvorcového metra, na ktorú nakreslíme mriežku, obvykle o rozsahu 13x13 políčok. Políčka očísľujeme a podľa potreby niektoré z nich zamaľujeme. Až získame tabuľu tejto veľkosti, umožníme všetkým účastníkom stály prehľad o tom, kam sa zatiaľ dospelo, a zbavíme sa nutnosti posilať z miesta na miesto papier s krížovkou. Výhoda spočíva i v tom, že pokiaľ sa pri zápise dopustíme chyby, ľahko ju zmažeme a opravíme. Do lúštenia krížoviek sa ľudia zapájajú pomerne ľahko. Klientov môžeme nechať len tak sedieť a sledovať a prípadne prehodiť niečo ako „a čo na to vy, Janko?“ Podstatné je aby pri lúštení panovala pohoda a uspokojenie z kolektívnej činnosti.⁴⁷

Hry so slovami a kvízy môžu obohatiť aj život seniorov pripútaných na lôžko. S imobilnými klientmi sa tieto aktivity dajú využívať individuálne (jednotlivo) alebo v skupinovo. Klienti radi lúšťa krížovky v časopisoch a ak sa urobí veľká krížovka pre celú skupinu, môže sa z toho stať výnimočná udalosť. Rovnako metódou môžeme využiť aj napr. piškvorky.

⁴⁵ Walsh, D. Skupinové hry a činnosti pro seniory. Praha: Portál, 2005. str 81

⁴⁶ Ibid. str 81

⁴⁷ Walsh, D. Skupinové hry a činnosti pro seniory. Praha: Portál, 2005. str 83

d) Umenie a výtvarné činnosti

„Človek niečo koná a vytvára vo svoj prospej či v prospech druhých osôb alebo celej spoločnosti. Človek má schopnosť pracovať a vydávať zo seba niečo cenné do sveta. V starobe tvorčích pracovných hodnôt ubúda a človek môže mať pocit, že už nie je užitočný. Domnievame sa, že celá naša výchova bola vždy zameraná na prevedenie nejakého výkonu, stále sme sa snažili niečo dosiahnuť. Ľudské snaženie a sebarealizácia je zakódované v našich základných potrebách. V starobe sily ubúdajú, človek je sklamaný, že už nedokáže pracovať tak ako skôr. Je dôležité prijať aktuálne zníženie možností, a hľadať čo ešte dokážem urobiť vo svoj prospech a aké činnosti si vyberiem. A tiež dovoliť sám sebe prevádzať činnosti v ďalšom časovom rozmedzí. A mať radosť, že aj malé úspechy sú prospešné. Pokiaľ niečo konám, zakúšam tvorčiu hodnotu.“⁴⁸

„K terapii sa dá využiť prakticky každá skupinová činnosť. Výtvarné práce sem samozrejme patria, avšak nie je ich vždy ľahké analyzovať. Za určitých okolností môžu výtvarné prejavy slúžiť ako diagnostický nástroj- ich prostredníctvom sa dá napríklad rozpoznať depresia. Na ňu ukazujú nevýrazné, malé a nezaujímavé kresby. Niektoré psychózy sa zase prejavujú výtvarmi v šýle Van Gogha či Dalího.

Postačí teda, keď povieme, že výtvarné umenie môže odhaliť mnohé cenné poznatky o svojom tvorcovi.

Nám musí umenie byť predovšetkým zmysluplnou činnosťou, prinášajúcou zábavu a radosť z tvorby. Rovnako ako je tomu v prípade väčšiny ostatných skupinových sedení, aj tu býva konkrétna úloha až na druhom mieste- dôležitá je predovšetkým živá komunikácia medzi ľuďmi, ktorú taká úloha vyvoláva, v našom prípade to môže byť zábava nad spoločnou prácou a oceňovania úsilia ostatných. Toto je oveľa dôležitejšie ako význam samotnej práce, pretože interakcia pri výtvarnej tvorbe zvyšuje sebahodnotenie a sebadôveru. Pokiaľ vytvoríme niečo, čo je v očiach ostatných pekné a hodnotné, sme sami na seba hrdý a cítime sa užitočný.

Výtvarné práce sa osvedčujú aj pri orientovaní sa v realite.“⁴⁹

Umenie a remeslo však nie je šálkou čaju všetkých ľudí. Pre niektorých jedincov je činnosť tohto druhu niečím úžasným, pretože im poskytuje zábavnú a tvorčiu možnosť seba vyjadrenia a učia sa využívať pestrú paletu najrôznejších techník.

⁴⁸ Klevetová, D. Dlabalová, I. Motivační prvky při práci se seniory. Praha: Grada, 2008. str 39

⁴⁹ Walsh, D. Skupinové hry a činnosti pro seniory. Praha: Portál, 2005. str 130

Výzva chopiť sa štetca a maľovať sa však u niekoho môže stretnúť so značným odporom. Nečakajme, že každý bude skákať od radosti. Musíme mať na pamäti, že žiadna výtvarná činnosť rozhodne nebude pôsobiť terapeuticky, pokiaľ k nej budeme niekoho nútiť. Ak sa však ľudia pustia do tvorby ochotne a s vervou, môžeme ich viesť k precvičovaniu ich pohybových, zmyslových, tvorčích a kognitívnych schopností, ale tiež k remotivácii a resocializácii. Predovšetkým však ide o to, aby sa všetci zúčastnení dobre bavili.⁵⁰

- *Koláž*

Túto zaujímavú výtvarnú techniku bližšie predstavím a rozviním v praktickej časti mojej práce.

- *Obrazy zo škvŕn*

V tejto činnosti je neúspech prakticky nemožný a zvládne ju každý. Pôvab spočíva v tom, že ľudia si až do posledného okamžiku myslia, že vytvárajú úplný zmätko. Všetko čo musíme urobiť, je vziať kus papiera a nechať naň ľudí fíkať rôzne farby. Keď vznikne dostatočný mišmaš, povieme „dost!“ , papier v polovici preložíme, stlačíme ho z oboch strán dlaňami a potom ho zas otvoríme. Pred zrakmi prítomných sa objaví mnohofarebný, symetrický vzor. Tieto artefakty takmer vždy vyzerajú úžasne. Takáto činnosť je ideálna pre ťažšie sa orientujúce staršie osoby. Tu všetko zvládnu bez problémov, prípadne im treba pomôcť s fíkaním farby. Výsledok ich určite nadchne. Nad hotovými obrázkami môžeme ľudí nechať premýšľať o tom, čo im pripomínajú.⁵¹

- *Obrázky z lístia*

Táto činnosť sa nám naskytuje, ako dobrá príležitosť k vychádzke. Nazbierame možno čo najväčšie množstvo listov rôznych veľkostí, tvarov a farieb. S listami potom môžeme robiť rôzne veci. Napríklad najjednoduchšia koláž vznikne prostým rozmiestnením listov na papier a následným nalepením podľa vkusu autora. Inou možnosťou sú odtlačky listov. Listy sa pomaľujú štetcom a otlacia na papier.

⁵⁰ Walsh, D. Skupinové hry a činnosti pro seniory. Praha: Portál, 2005. str 131

⁵¹Ibid. str 134

Najlepšie výsledky dosiahneme, ak nájdeme listy s výraznými žilkami. Z rôznych listov môžeme vytvárať obrázky živočíchov napr. králika, rybu či motýle.⁵²

- *Modelovanie*

Modelovanie by sme v tejto podkapitole určite nemali vynechať. Je to výborná technika pre formovanie predstavivosti. Na to aby sme dosiahli pekné výsledky nepotrebujeme nevyhnutne hlinu a vypaľovaciu pec. Veľmi praktický materiál je napríklad plastelína (po práci s plastelínou je menej neporiadku ako pri práci s hlinou). V súčasnosti sú v ponuke umeleckých a hobby obchodov aj špeciálne hliny, ktoré nepotrebujú vypálenie.

Musím sa priznať, že táto kapitola voľnočasových aktivít mi je najbližšia. Vo voľnom čase rád maľujem čo dokumentujú aj moje kresby v prílohe práce.

Do výtvarných činností a aktivít sa môžu zapojiť aj imobilní klienti sami, alebo s pomocou personálu.

e) Hry a cvičenia na vnímanie

Tieto cvičenia a hry patria k tým naučiteľnejším a najzábavnejším, s ktorými sa môžeme stretnúť. Ľahko sa organizujú a nie je ťažké meniť stupeň ich obtiažnosti. Okrem toho, že účastníkom prinášajú veľa zábavy, môžu tieto cvičenia, rovnako ako cvičenia iných typov, upozorňovať nie len na kognitívne deficity, ale tiež na deficity zmyslového vnímania, na ktoré by sme inak nemuseli prísť.⁵³

- *Detské výtvarné práce*

Pri tejto činnosti by sme mohli požiadať miestnu školu o zapožičanie detských výtvarných prác svojich žiakov. Poprosíme učiteľov, aby každý obrázok bol označený údajmi o mene, veku autora a pomenovaním zobrazenej témy. Skupina seniorov o zobrazenej téme diskutuje a hodnotí ju. To sa môže stať základom pre

⁵² Walsh, D. Skupinové hry a činnosti pro seniory. Praha: Portál, 2005. str 134

Veľmi zaujímavá je aj technika frotáže, kde sa listy uložia do ľubovlného tvaru pod papier. Na ten sa potom čmára tmavou ceruzkou a výsledkom je vystupujúca štruktúra kombinácie listia a ťahov ruky.

⁵³ Walsh, D. Skupinové hry a činnosti pro seniory. Praha: Portál, 2005. str 144

užitočné spomienkové sedenie, kedy si účastníci vybavujú svoje vlastné školské dni. Zaujímavé je tiež snažiť sa uhádnuť vek a pohlavie detského tvorcu.⁵⁴

- *Čo je to?*

V tejto kategórii hier je široká škála možností, ako sa zabaviť pri odhaľovaní indícií, ktoré môžu viesť ku správnej odpovedi. Uvediem dva príklady:

Prvým príkladom môže byť snaha uhádnuť účel kuriózných alebo dlho nepoužívaných predmetov. Môže ísť napríklad o prístroj na ručnú výrobu cigariet⁵⁵, o historické mlynčeky na kávu či korenie, o nástroje predtým používané na dedine apod.

Druhým príkladom je hra s názvom „siluety“. Z vhodných obrázkov tvárí známych osobností ale aj z obrázkov rôznych živočíchov si prekreslíme siluety na biely papier a vnútro siluety začerníme. Klienti potom hádajú, čo ktorá silueta predstavuje.⁵⁶

Do týchto aktivít sa môžu zapojiť ako mobilní tak aj mobilní seniori. V penzióne VILMA sú veľmi obľúbené karty, kedy klienti hlavne v lete radi sedia pri fontáne v záhrade a zabávajú sa hrou kariet. Veľmi jednoduché a na vnímanie užitočné sú hry s kockami, kedy klienti hádžu kockami a kto hodí vyššie číslo, ten vyhráva.

f) Hygiena a starostlivosť o krásu tela

„Vyzeráť dobre je pre mnohých ľudí to isté, ako cítiť sa dobre. Navyše sa väčšina z nás rada nechá hýčkať, aj keď muži si to niekedy nechcú priznať. Mať dobrý pocit z toho, ako človek vyzerá je účinným prostriedkom boja proti skleslosti a pesimizmu. Tento pocit sa dá podporovať niekoľkými spôsobmi.“ Uvediem príklad, ktorý je opísaný v knihe, z ktorej čítam a figuruje v ňom sám autor.

Pán Walsh požiadal spolupracovníčku, aby pomohla jednej dáme pri kúpaní. Neskôr sa onej klientky spýtal, ako sa cíti. Mala slzy v očiach a zverovala sa, že dovedy sa o ňu nikto takto nestaral.⁵⁷

⁵⁴ Walsh, D. Skupinové hry a činnosti pro seniory. Praha: Portál, 2005. str 152

⁵⁵ Tento strojček je v našom zariadení dobre známy, pretože ho ešte stále niektorí klienti používajú.

⁵⁶ Walsh, D. Skupinové hry a činnosti pro seniory. Praha: Portál, 2005. str 151

⁵⁷ V našom zariadení poznáme podobné ale aj úplne opačné pocity klientov, keď ide o kúpel. Najmä niektorých mužov musíme ku kúpaniu doslova prehovárať.

Kúpeľ samozrejme nevyvolá takú reakciu zakaždým, ale príjemnú relaxáciu môže priniesť takmer vždy. Kludné vykúpanie, dostatok súkromia a trocha rozmaznávania rozhodne nikomu neuškodí.⁵⁸

„Podobne môže pôsobiť aj tvorba účesu. Podmienkou však je, aby sme z toho úkonu urobili udalosť – nesmie ísť len o prehodenie ručníku okolo krku a neosobné cvakanie nožnicami.“ Dočasne zaberieme jednu miestnosť, zoženieme si kaderničku a spolu s ňou vytvoríme prostredie kadernického salónu. Prejasnené tváre klientok nás ubezpečia, že trochu tej námahy za to stálo.⁵⁹

Tu ma napadajú dva príklady z praxe. Naše zariadenie pravidelne navštevuje kadernička a klientky, ktoré majú záujem o úpravu účesu sa zhromažďujú v jednej miestnosti. Táto metóda sa osvedčila ako spojenie príjemného s užitočným. Druhým príkladom je, ako sa pri náročnejšej predstave účesu (ako napr. trvalá, farbenie vlasov...) navštívi kadernický salón čo pre klientky predstavuje skutočnú udalosť. Radi svoj nový účes potom vystavujú na obdiv a radosť a spokojnosť sa dajú z ich tváří čítať.

Často sa dostatočne nedbá ani na manikúru a pedikúru. Dať si urobiť manikúru býva považované za nemiestny prepych. To však samozrejme nemusí byť pravda, ak sa o takúto službu vie postarať nejaký šikovný člen personálu. Pedikúra by však mala byť úplnou samozrejmosťou – nie len ako ďalšia príležitosť k hĺčkaniu klientov, ale hlavne preto, že pre starších ľudí je nevyhnutnou terapiou.

„Ďalším prvkom škály činností je kozmetika. Tá je tiež nádhernou príležitosťou k tomu, aby sa ľudia cítili dobre.“ Aj tu by sme si mohli vyhradiť špeciálnu miestnosť a premeniť ju na salón kozmetický. Ľudí s demenciou by sme v žiadnom prípade nemali o tieto ani podobné zážitky pripravovať.⁶⁰

„Pokles kognitívnej schopnosti nejde ruka v ruku s poklesom sebaúcty. Tento fakt je veľmi dôležité mať neustále na pamäti. Pocit hrdosti, pocit pohody, význam prostej skutočnosti, že má človek upravené vlasy, to všetko je natoľko významné, že to v žiadnom prípade nemôžeme ignorovať.“⁶¹

⁵⁸ Walsh, D. Skupinové hry a činnosti pro seniory. Praha: Portál, 2005. str 175

⁵⁹ Ibid. str 175

⁶⁰ Walsh, D. Skupinové hry a činnosti pro seniory. Praha: Portál, 2005. str 175

⁶¹ Ibid. str 176

Tieto aktivity klienti veľmi oceňujú. Sú to skôr také službičky, ktoré robíme pre ich radosť a spokojnosť. Sú obľúbené u mobilných i imobilných seniorov, pričom snáď každý občas zatúži po zmene svojho vzhľadu a možnosti spríjemniť si deň.

g) Skupinová práca s dlhodobochorými

„Existuje mnoho výhovoriek, prečo neprevádzať skupinové činnosti v liečebniach dlhodobochorých a na oddelení pre pacientov ťažko postihnutých demenciou. „Nie je čas.“ „Nie sú ľudia.“ „Nemáme žiadne vybavenie.“ „Aj tak by na to nikto nereagoval.“ „Už sme to raz skúšali a k ničomu to nevedlo.“ Príčinami neúspechu bývajú nízke očakávania pracovníkov, ich nedostatočná pracovná morálka, nedostatočná podpora pracovníkov so záujmom o vec a necitlivé vedenie. Pracovať na oddelení alebo jednotkách starostlivosti o ľudí s hlbokou demenciou je fyzicky i duševne vyčerpávajúce. A pritom ide o najmenej spoločensky hodnotenú a najmenej finančne zabezpečenú oblasť opatrovateľských služieb. Napriek tomu sa nedá tvrdiť, že skupinová práca je za takýchto podmienok nemožná. Stačí k tomu dobré vedenie a dostatočná podpora. Zlepšovanie kvality života skupín klientov patrí k najvýznamnejším úlohám opatrovateľských profesií.“⁶²

2.2 Aktivity zamerané na klienta v penzióne pre seniorov VILMA

Ako som už uviedol mojou prácou je poskytovanie voľnočasových aktivít pre klientov v penzióne VILMA. Táto práca pre mňa zároveň aj koníčkom, hoci niekedy nie je ľahká. Navonok dosť komplikovaná situácia vzniká, keď klient o činnosť nejaví záujem alebo sa mu nechce. Párkrát sa mi stalo, že som si myslel, že niečo robím zle alebo že klientov neviem zaujať a pritom niektorým sa aktivita páči. Pri takejto situácii treba dať klientovi priestor, lebo možno práve tá konkrétna aktivita nie je jeho obľúbená a netreba ho do ničoho nútiť.

Aby som zhrnul doposiaľ získané poznatky z tejto problematiky a premietol ich do mojich skúseností z praxe, musím zostaviť rebríček najčastejšie sprostredkovaných činností v penzióne VILMA.

⁶² Walsh, D. Skupinové hry a činnosti pro seniory. Praha: Portál, 2005. str 170

Cvičenia a pohyb sú v našom zariadení pomerne obľúbené. Nemôžem povedať, že by ich klienti nejako extra vyhľadávali, pretože viacerí uprednostňujú posedávanie a driemanie v pohodlí izieb. Týchto klientov potom musíme motivovať tým, že im porozprávame aké je to pre nich dôležité a prospešné a by to aspoň trošku skúsili. Nakoniec sa im to zapáči a zapojí sa čo najviac klientov. Opačným príkladom sú klienti (väčšinou muži), ktorý sa ani nemusia pýtať a sami sa zapoja do práce napr. na záhrade.⁶³

Tu ma napadla jedna milá príhoda:

Jeden klient, pán Jozef, popoludní sedel na lavičke v záhrade na čerstvom vzduchu. O niekoľko minút začalo popíchať, ale nebol to silný dážď. Vtedy sme začali pána Jozefa hľadať, pretože ho už na lavičke nebolo vidno a do vnútra neprišiel. Vybehli sme teda na dvor a tam sme pána Jozefa uvideli, ako ukladá starší stavebný materiál, ktorý ležal v kúte záhrady na úhľadné kôpky. Keď sme ho volali dovnútra, s úsmevom nám povedal, že ten dážď nič nie je a že to treba spraviť.

To je teda jeden z viacerých príkladov, ktoré dokazujú to, že aj ľudia v staršom veku sa vedia nadchnúť pre nejakú činnosť, prípadne ich k tomu treba trošku motivovať.

V našom zariadení uprednostňujeme jednoduché cviky zamerané na funkčnosť kĺbov, končatín, hybnosť prstov, členkov, krku...

Relaxácia je v penzióne VILMA veľmi obľúbená, pretože si nevyžaduje vyššiu fyzickú záťaž a pre klientov znamená príjemné rozptýlenie a oddych. Klientom sa veľmi páčia masáže, ktoré raz mesačne vykonávame.

Hry so slovami a kvízy klientom sprostredkujeme formou krížoviek, na ktoré nepotrebujú špeciálne upravený prestor ani čas. Seniori radi lúštia krížovky vo svojich izbách a personál im poskytuje časopisy s krížovkami.

Umenie a výtvarné činnosti sa vďaka svojej rozmanitosti stali veľmi obľúbenou aktivitou v penzióne VILMA. V našom zariadení klienti najradšej kreslia a maľujú, a to farbičkami a fixami. Je to jedna z najjednoduchších výtvarných techník a spôsobov. Klienti si najčastejšie lámu hlavu s tým, že maľovať nevedia. Snažíme sa ich preto uistiť, že výsledok spočíva v ich pocite, ktorý pri tom nastane a nie

⁶³ Tu je obľúbené už spomýnané kosenie vyššieho porastu, hrabanie lístia, zber jabĺk atď.

v páčivosti ich dielka. Potom sa stáva, že po počiatočnom váhaní sa klienti do práce vžijú a vyjdú jedinečné a zaujímavé obrázky.⁶⁴

Hygienu a starostlivosť o krásu tela klientom sprostredkovávame tak, ako som ju už opísal v teoretickom vymedzení aktivít. Je to teda hlavne formou návštev kaderníckych salónov s klientmi, príchodom kaderničok a pedikúrok do nášho zariadenia. Ale aj prostredníctvom klasických kúpeľov či starostlivosťou o vlasy a celé telo.

Skupinová práca s dlohodobo chorými - v penzióne VILMA sa snažíme zaradiť všetkých klientov do skupinových činností. A aj keď klient trpí demenciou a je imobilný, maximálne sa snažíme aby bol v kontakte s okolím a nie izolovaný v izbe.

⁶⁵

2.3 Metódy a aktivity vedúce k zdraviu ľudí v treťom veku

S vekom sa znižuje činnosť takmer všetkých orgánov, vrchol efektívnosti dosahujú v okolí 30 rokov a potom začína postupný, ale trvalý pokles. Napriek tomu zostáva väčšina funkcií zachovaná a je postačujúca do konca života, pretože funkčná kapacita takmer všetkých orgánov presahuje dĺžku života organizmu (tzv. funkčná rezerva).

Vďaka tejto funkčnej rezerve (s výnimkou činnosti napríklad srdca alebo ľadvín) sa pri normálnom starnutí kvalita života príliš nemení. Sú to skôr ochorenia a ďalšie faktory (toxíny, úrazy, nehody), čo určujú stupeň neschopnosti, ktorý sa s vekom zvyšuje.⁶⁶

Behom života prechádza naše telo rôznymi etapami. Zmeny vo vývoji sú prítomné od narodenia jedinca, cez jeho rast, dospievanie, dospelosť až po starnutie.⁶⁷

⁶⁴ Ako príklad toho, že keď sa klienti z počiatku zdráhajú a neskôr z ich snahy a uvoľneniavyjdú krásne obrázky svedčia aj kópie výkresov ktoré nakreslili klienti.

⁶⁵ Najmä v jarných a jesenných mesiacoch vozíme klientov na invalidnom vozíku do záhrady k hrejivým slnečným lúčom. Snažíme sa aby sa tam klienti stretli v skupinke 3 – 10 ľudí.

⁶⁶ Knihovna zdraví. Zdravý pro třetí věk. Dobřeovice: Rebo productions, 2006. str 17

⁶⁷ Ibid. 2006. str 17

Azda najcitlivejším obdobím je dospievanie a starnutie. V starobe je ľudské telo citlivejšie voči vonkajším a vnútorným vplyvom čo pripisujeme nie len vyššiemu veku, ale aj napr. nesprávnej životospráve, slabej aktivite či rôznym zlozvykom.

Medzi zmeny vyvolané starnutím radíme:

- a) telesné zmeny
- b) sociálne zmeny

Faktory, ovplyvňujúce fyzické a psychické zdravie ľudí v treťom veku:

- **Stravovanie**

„Vyrovnaná strava je so zdravím človeka úzko spätá vo všetkých etapách života. Konzumácia zdravých potravín vo vhodnej kvantite a kvalite pozitívne ovplyvňuje zdravie. Je nutné mať na pamäti, že dobré stravovacie návyky by si mal človek osvojiť už v prvých rokoch života. Chorobám, ktoré vznikli zlými stravovacími návykmi, napríklad kôrnatenie tepien (arterioskleróza), diabetes, zvýšený krvný tlak, chudokrvnosť apod., sa dá vhodnou výživou predchádzať. V každom prípade pre odnaučenia stravovacích, alebo iných zlozvykov je vždy vhodná akákoľvek doba. Aj po 60. roku je možné, aby človek k týmto zmenám pristúpil, a to predovšetkých, pokiaľ sa objavujú počiatočné príznaky chorôb alebo človek určitou chorobou už trpí.“⁶⁸

- **Cvičenie a šport**

Tretí vek začína medzi 60 – 65 rokom. V tejto životnej etape dochádza k rôznym zmenám organizmu. Zmeny môžu byť, ako fyzické, tak psychické, emocionálne a sociálne. K prirodzenému opotrebeniu a poškodeniu tkanív a orgánov sa pripájajú poškodenia, ku ktorým dochádza následkom vážnych alebo traumatizujúcich udalostí, ako je napríklad náhla strata alebo pokles kúpnej sily pri odchode do dôchodku alebo strata blízkeho človeka. Schopnosť prispôsobenia sa a prijatia týchto zmien vyžaduje značné úsilie. Nevyhnutným základom pre spokojný a zdravý život a obmedzenie rizika srdečných chorôb a vysokého krvného tlaku je zdravá a vyvážená strava a fyzická aktivita. Nečinnosť tiež oslabuje svaly a obeh krvi.⁶⁹

- **Starostlivosť o pleť**

⁶⁸ Vigué, J. (ed.) Knihovna zdraví. Zdravý pro třetí věk. Dobřejovice: Rebo productions, 2006. str 39

⁶⁹ Ibid. str 57

Pleť patrí k tým tkanivám, na ktorých sa najskôr prejavuje starnutie. A to následkom poškodenia buniek, ktoré sa objavuje s pribúdajúcim vekom. Pretože sú tieto zmeny viditeľné, stávajú sa dobrým ukazovateľom biologického veku človeka, aj keď nie vždy odpovedajú veku chronologickému. Niektoré z týchto zmien odpovedajú normálnemu procesu starnutia, zatiaľ čo iné ukazujú na abnormálny alebo patologický proces starnutia.⁷⁰

- **Zdravie chrupu**

„Dnes už existuje dostatok informácií o správnej starostlivosti o chrup v starobe. Napriek tomu sa starí ľudia stále stretávajú s rizikom ochorenia chrupu v dôsledku nesprávnych názorov. Medzi ochoreniami chrupu sú najčastejšie zubný kaz, zmeny ozubnice (periodontu), čiastočná strata chrupu či rakovina ústnej dutiny. Rovnako, ako celá spoločnosť, aj starí ľudia si stále niekedy myslia, že v starobe je poškodenie chrupu a žuvacieho systému celkom nevyhnutné. Avšak tieto problémy majú pôvod skôr v zlom čistení zubov a v zlovykoch, ako je fajčenie.⁷¹

- **Fajčenie**

Fajčenie zvyšuje 10 krát pravdepodobnosť infarktu myokardu a je spojené s 85 % prípadov úmrtia na rakovinu pľúc. Nové štúdie tiež dokazujú, že výskyt demencie u starých ľudí, ktorí fajčia, je oveľa vyšší než u tých, ktorí sú odnaučenými fajčiarmi (u nich sa znižuje na polovicu). U ľudí, ktorí nikdy nefajčili, sa riziko demencie znižuje ešte výraznejšie.⁷²

- **Lekárske prehliadky**

Celková starostlivosť a pravidelné prehliadky u praktického lekára sú najdôležitejšie v starobe. Z tohto hľadiska je ťažké stanoviť presné parametre ohľadom frekvencie a pravidelnosti lekárskeho prehliadok, pretože na jednej strane záleží na zdravotnom stave človeka a na druhej strane aj na jeho osobnostných a psychických charakteristikách. Dôležité sú zásady zdravého stravovania a fyzická

⁷⁰ Vigué, J. (ed.) Knihovna zdraví. Zdravý pro třetí věk. Dobřejovice: Rebo productions, 2006. str 57

⁷¹ Ibid. str 79

⁷² Vigué, J. (ed.) Knihovna zdraví. Zdravý pro třetí věk. Dobřejovice: Rebo productions, 2006. str 85

aktivita. To všetko prispieva k lepšiemu priebehu starnutia a kvalitnému životu i v tejto životnej etape.⁷³

- **Ako sa vyhnúť rizikovým situáciám**

„S pribúdajúcimi rokmi človek stráca určité schopnosti. Myseľ, rovnako ako kostrový a svalový aparát a zmysly, sa behom rokov postupne opotrebovávajú. Celkovo tieto zmeny spôsobujú, že staršia osoba je viac náchylná k úrazom či rôznym ochoreniam. Je potrebné, aby sme prijali určité opatrenia a znížili tak riziká.“⁷⁴

- **Sexualita**

„Sexualita je dôležitým prvkom života v každom veku. Rovnako ako v dospievaní či behom tehotenstva, môže i v treťom veku dôjsť v sexe k určitým zmenám. A to v dôsledku biologických zmien, ku ktorým behom starnutia dochádza, ktoré by však nemali viesť k strate sexuálnej túžby. Všeobecne môžeme povedať, že pokiaľ si človek užíval uspokojivý a zdravý sex v mladších rokoch, je málo pravdepodobné, že by sa ho chcel po 65. roku zriecť. Napriek tomu v spoločnosti existuje určitá predpojatosť, ako u mladých, tak u starých ľudí.“⁷⁵

- **Duševné zdravie**

Duševné zdravie by sme mohli charakterizovať ako schopnosť človeka adaptovať sa na prostredie a situácie, prijímanie všetkého príjemného čo život prináša apod. Ľudia sa často starajú o zdravie telesné, mali by však mať na pamäti tiež zdravie duševné. Telesné zdravie je navyše často ovplyvnené práve duševnými problémami, ktoré sú však menej nápadné než obtiaže telesné. Pokiaľ hovoríme o psychike v starobe, nemáme na mysli iba pomerne častý problém staroby – demenciu, ale v prvej rade nám záleží na dobrom psychickom stave, ktorý starému človeku dovoľí prijať novú životnú etapu s jej výhodami i nevýhodami.⁷⁶

⁷³ Vigué, J. (ed.) Knihovna zdraví. Zdravý pro třetí věk. Dobřejovice: Rebo productions, 2006. str 91

⁷⁴Ibid. str 102

⁷⁵ Vigué, J. (ed.) Knihovna zdraví. Zdravý pro třetí věk. Dobřejovice: Rebo productions, 2006. str 113

⁷⁶Ibid. str 135

Empirická časť

V tejto praktickej časti mojej práce som rozmýšľal, ako spojiť teoretické body s niečím novým, čo má práca so sebou prinášať. Najskôr som chcel uchopiť výtvarné činnosti a dosiahnuť pekný, estetický výsledok. Ale neskôr som si začal uvedomovať, že práve spojením dvoch navonok odlišných aktivít, môžem dosiahnuť chcený výsledok.

Rozhodol som sa preto spojiť autobiografické hry s výtvarnými činnosťami, konkrétne kolážou. Ilustratívne sa dá povedať, že celý život (tak ako koláž) sa skladá v väčších či menších obrázkov, ktoré neskôr do seba neodlučiteľne zapadajú. Keď si tieto „obrázky“ zo života seniorov pripomenieme a pokúsime sa ich premeniť do vizuálnej podoby, dostaneme celkom ucelenú predstavu o ich vlastnej životnej koláži.

3. HRY A ICH MOŽNOSTI PRI PRÁCI SO SENIORMI

3.1 Autobiografické hry Duccia Demetria

Do mojej práce a do programu voľnočasových aktivít mojej praxe som chcel vniesť nové prvky, obohacujúce zaužívané spôsoby aktivít. Zaujali ma hry pre dospelých od talianskeho autora Duccia Demetria.

Ducio Demetrio je profesor andragogiky na univerzite v Miláne. Patrí medzi najlepších odborníkov tohto druhu vzdelávania v Taliansku.

Rozhodol som sa v praxi vyskúšať jeho útlu publikáciu „Hry na pozadí života,“ v ktorej opisuje rôzne spôsoby využitia autobiografických hier v praxi. Kniha sa skladá z troch kapitol:

- 1) Privolávanie obrazov z minulosti,
- 2) Spomienky,
- 3) Scelovanie fragmentov minulosti.⁷⁷

⁷⁷ Demetrio, D. Zabawa na tle życia. Kraków: Impuls, 1999. str 5 - 6

Každá táto kapitola obsahuje 10 prístupov, ktoré spolu súvisia. Ja som si pre moju prácu zvolil tieto:

- 1) Privolávanie obrazov minulosti – prístup: Hra
- 2) Spomienky – galéria rodinných portrétov
- 3) Scelovanie fragmentov minulosti – pohľad z letu vtáka.⁷⁸

Pri realizácii autobiografických hier som postupoval nasledovne: Najskôr som vytvoril 3 skupiny klientov a vysvetlil im postup. Po „Hre“ sa klienti zapojili do aktivity „Galéria rodinných portrétov“, kde opisovali svoj rodokmeň a nakoniec som klientov požiadal, aby sa na svoj život skúsili pozrieť z vtácej perspektívy a vyrozprávať príbeh svojho života.

Z množstva zaujímavých príbehov a spomienok uvediem 10 príkladov, ktoré ilustrujú účinok autobiografických hier.

3.2 Hra

Táto kapitola ma zaujala pre veľmi praktické využitie. Ku knihe je priložená hra o formáte A2 na ktorej je rozdelených 65 políčok s rôznymi slovami a k nim príslušnými obrázkami.⁷⁹

Hra by sa mala hrať v skupine 4 – 5 osôb, pričom zúčastnený hádžu kockou a podľa čísla, ktoré im padne si odsledujú políčka, ktoré im vyšlo a rozprávajú na tému.⁸⁰

V knihe autor uvádza aj presnejšie pravidlá hry, ale ja som si do praxe zvolil jednoduchšiu formu a to formu voľného rozprávania seniorov na tému ktorá im hodom kockami vyšla.

Vytvoril som 3 skupinky klientov s ohľadom na to, ako sú v zariadení ubytovaní. To hlavne z dôvodu aby nepociťovali hanbu či úzkosť pri rozprávaní pred menej známymi osobami a aby sa mohli uvoľniť. Snažil som sa vytvoriť štvor členné skupiny, ale jedna skupina bola troj členná. Klienti súhlasili s nahrávaním nášho

⁷⁸ Demetrio, D. Zabawa na tle życia. Kraków: Impuls, 1999. str 5 – 6

⁷⁹ vid'. prílohy

⁸⁰ Demetrio, D. Zabawa na tle życia. Kraków: Impuls, 1999. str 23

posedenia na diktafón a tak som si celý priebeh zaznamenal. Po každej odpovedi hodil kocky najbližšie sediaci klient v smere hodinových ručičiek.

„Starý človek potrebuje, aby sme sa v pravý okamžik a na správnom mieste zastavili a dokázali darovať svoj čas a načúvať jeho životnému príbehu. Očakáva predovšetkým náš záujem a pozornosť jeho smútkom. Možno si niekedy ani neuvedomujeme, že liečime predovšetkým svojou osobnosťou a spôsobom načúvania. Nie len starý človek, ale každý z nás potrebuje zdieľať, čo ho trápi, uľaviť si nahlas a uvoľniť tak energiu, ktorá vzniká neuspokojením životných potrieb. Sú situácie, kedy nepotrebujeme, aby nám druhý radil, dával poučenia, rozhodoval o tom, čo sme mali a nemali urobiť. Ide hlavne o to mať potvrdené, že pre druhého niečo znamenám, že druhý človek rešpektuje moju požiadavku na spôsob riešenia konkrétnej situácie.

Znalosť a pochopenie osobného príbehu starého človeka nám pomôže objaviť spôsob komunikácie pre ľahšiu spoluprácu s ním. Starý človek dlhšie žil, a má teda dlhší životný príbeh, ktorý je poskladaný z rady krásnych, smutných či bezstarostných príbehov i hlbokých nedoriešených situácií. Myslíme si, že dokážeme chápať jeho smútok, ale obtiažne prijímame jeho agresivitu a neochotu spolupracovať a častokrát tomu vôbec nerozumieme.

Snažme sa hľadať príčiny zmien chovania. Premýšľajme, aké okolnosti a spomienky, ktoré trebárs nedokážeme pochopiť, vyvolali spôsob chovania starého človeka. Akýkoľvek podnet z okolia a naše slová vyvolajú citovú reakciu, ktorá podnieti poznávacie procesy a uložené spomienky, človek ich nejako spracuje a podľa toho sa nejako chová.“⁸¹

„Pri komunikácii so starým človekom je treba:

1) Uvedomiť si, aký rozhovor chceme viesť:

- podporujúci
- edukačný
- motivujúci
- načúvajúci
- zisťujúci dôležité informácie k identifikovaniu zdravotných problémov.

2) Zodpovedať si otázky:

- Chce senior hľadať pomoc, alebo potrebuje iba vypočuť?
- Cíti sa vôbec byť chorý a túži po rozhovore?

⁸¹ Klevetová, D. Dlabalová, I. Motivační prvky při práci se seniory. Praha: Grada, 2008. str 94-95

- Potrebuje starý človek rozhovor medzi štyrmi očami? Chce mať niekoho pri sebe? Ako veľmi sú pre neho významné doba rozhovoru, miesto a prostredie?
- Je ošetrovateľská situácia pre seniora ohrozujúca a potrebuje direktívne vedenie?
- Je schopný sa rozhodnúť? A rozhodujem ja správne v prospech nasýtenia jeho potrieb?
- Aké témy budeme riešiť?
- Jednám v prospech chorého, alebo v prospech svoj?
- Aký rozhovor povediem v situáciách, ktorým nerozumiem?
- Ktoré slová najčastejšie používame k svojej obrane?
- Koľko času starému človeku venujem?⁸²

Nemali by sme zabudnúť vymedziť si dĺžku času na rozhovor a zdieľať ju seniorovi pri zahájení rozhovoru. Ušetríme si neskoršie vysvetľovanie, prečo už nemôžeme počúvať, aj keď je to zaujímavá téma.

Starý človek má dostatok času, nikam sa neponáhľa.

Je dôležité naučiť sa povedať nie nespĺniteľnej požiadavke. Stanovíme tak limity našej profesionálnej pozície. Zároveň uistíme seniora, že náš záujem o jeho osobu trvá. Sebaústa sa získava prostredníctvom medziľudských vzťahov.⁸³

Techniky aktívneho načúvania:

Reflexia (zrkadlenie, odraz) – Pochopiť pocity človeka a vedieť ich reflektovať, to znamená dať im slovnú formu, dokázať zrkadliť, tj. vyjadriť pocity a myšlienky slovami. Je treba chápať myšlienky a prejavy tak, ako sú povedané, nemeniť ich a nekritizovať. Dokázať vyjadriť inými slovami to, čo sme počuli, hľadať predpokladanú príčinu. Ak vnímame v slovách klienta strach, môžeme povedať: Keď vás počúvam, mám dojem, že sa niečoho bojíte. Až ponúkneme v rozhovore druhému pocit, ktorý si myslíme, že prežíva, bude sa snažiť ho lepšie vyjadriť, viac sa rozhorí a my budeme vedieť, čo prežíva a ako to sám hodnotí. Výsledkom bude návrh pomoci a riešenia.

Parafráza – Parafráza znamená, že načúvam tomu, čo druhý hovorí, a opakuje to isté, ale inými slovami.

⁸² Klevetová, D. Dlabalová, I. Motivační prvky při práci se seniory. Praha: Grada, 2008. str 97-98

⁸³ Klevetová, D. Dlabalová, I. Motivační prvky při práci se seniory. Praha: Grada, 2008. str 98

Povzbudenie – Dávame najavo, že sa snažíme rozumieť- hmm, súhlasne prikyvujeme.

Drobné zvorilosti – Dovoľte, môžem Vás požiadať o láskavosť... Súhlasíte s tým, aby...

Mlčanie – Dáva priestor, aby sa klient mohol ďalej vyjadriť. Pokiaľ aj klient mlčí, zrovnáva si myšlienky. Mlčanie je tiež komunikácia.

Pohľad – Pohľadom môžeme potvrdiť, že súhlasíme s pocitom klienta a rešpektujeme jeho zdelenie.

Dotyk – Dotykom (pohladením, stiskom ruky) môžeme vyjadriť podporu či súhlas s pocitom klienta.

Zhrnutie – Pokiaľ cítime, že nemôžeme klienta prerušiť, keď rozpráva dlhý príbeh, zhrnieme stručne počuté. Hovorili ste, že ste dnes vôbec nespali a domnievate sa, že je to kvôli...

Vzájomné stretnutie – dôjde k nemu v okamžiku, kedy nám starý človek zdieľa svoje pocity a my potom môžeme vyjadriť svoje názory a pocity, ktoré v nás jeho reč vyvoláva. Povieme vlastný názor, ako by sme to asi riešili my. Je nutné nezameňovať to s hodnotením situácie (to nič nebude, to nemyslíte vážne apod.) Naše návrhy musia byť opatrné.

Starý človek a nie len on si ani nevypočuje celú vetu a môže zdeliť- nie, to by naozaj nešlo. Pritom, trebárs ani nevie, čo odmieta. Počiatočné odmietnutie je pre nás signálom, že klient ešte nie je pripravený prijať nejakú zmenu. Klientovi by sme mali dať čas a venovať mu našu trpezlivosť. Ide nám o kvalitu a schopnosti dávania nádeje. Zase bude lepšie. Ľudskou prirodzenosťou je mať sa na čo tešiť. To sú stimuly, ktoré prebúdzajú seniora k vnímaniu životnej reality súčasnosti.⁸⁴

„Byť empatický znamená naladiť sa na rovnakú vlnu pri prežívaní situácie ako starý človek. Dávame tak správu, že mu veríme, že to tak je a že si môže dovoliť zdeliť viac.

Našou úlohou teda je:

1. Dokázať pracovať s emóciami starého človeka, nebáť sa ich. Byť s ním v kontakte, nehodnotiť situáciu a nehľadať riešenie. Iba načúvať.
2. Vrátiť sa zase k sebe, k svojmu spôsobu myslenia a svojim možnostiam a hľadať spôsoby pomoci pri riešení situácie.“⁸⁵

Emočné reakcie pri komunikácii so seniorom:

⁸⁴ Klevetová, D. Dlabalová, I. Motivační prvky při práci se seniory. Praha: Grada, 2008. str 103-104

⁸⁵ Klevetová, D. Dlabalová, I. Motivační prvky při práci se seniory. Praha: Grada, 2008. str 104

- hnev,
- bolesť a smútok,
- strach, neistota,
- ľútosť a zodpovednosť,
- láska a pochopenie.⁸⁶

„**Hnev** – Na prvom mieste vládne hnev v okamžiku, kedy nie sú naplnené naše životné potreby. Rada ľudí si zo svojho rodinného výchovného prostredia nesie poznanie, že kultivovaný človek sa nikdy nesmie rozčúliť. Hnev je však tiež energia, ktorá pomáha k riešeniu problémov. Nemali by sme si zakazovať, ale naučiť sa svoju emóciu pomenovať a vedieť ju ovládať.

Sklamanie, bolesť, smútok, pocit krivdy – To je zraniteľné naše ja. Hovoríme o sebe: bolí ma..., som sklamaný..., je mi smutno..., je mi to veľmi ľúto, že som na teba čakal tak dlho..., zranili ma tvoje slová... Namiesto obvyklého- nekrič na mňa, si hnusný...

Strach a neistota – Hráme sa na silných, ale pritom sme niekedy takí krehkí. Uniesť strach a neistotu dokážu len silní jedinci, nepopierajme ich sami sebe.

Ľútosť a zodpovednosť – Prichádzajú, keď si uvedomíme svoju rolu v probléme. Je nám ľúto, čo sme povedali nevhodné, a tak máme zodpovednosť ospravedlniť sa za svoj spôsob jednania.

Láska a pochopenie – Najhlbšou vrstvou emócií je láska a pochopenie. Naša sebaúcta je ohrozená, pokiaľ nám láska a pochopenie druhého človeka chýba. Ľudskú účasť a citovú blízkosť potrebuje každý z nás, aj keď sa to niekto niekedy hanbí priznať nahlas. Mali by sme si vedieť priznať, že potrebujeme byť pochopení milovaní a prijatí ako ľudia, ktorí môžu chybovať, a napriek tomu im bude odpustené. Každý očakáva, že bude ocenený a pochválený druhými. Iba človeku je daná schopnosť myslieť, prežívať, smiať sa a radovať. Skrze druhého človeka hodnotíme svoje jednanie, spôsob správania, vykonanú prácu i svoj vzhľad a oblečenie. Často sa druhých pýtame, ako vyzeráme. Túžime po vyjadrení, že sme svoju prácu odvedli dobre. Potrebujeme potvrdenie svojej identity a prijatie včasného sebahodnotenia.“⁸⁷

Komunikačné zlovyky pri starostlivosti o seniorov:

1. Odsudzujeme spôsob chovania a nevenujeme dostatočnú pozornosť tomu, prečo to klient robí. /príklad: *Kam zase idete? To ste nemal povedať!*

⁸⁶ Klevetová, D. Dlabalová, I. Motivační prvky při práci se seniory. Praha: Grada, 2008. str 105

⁸⁷Ibid. str 105-106

2. Ubezpečujeme klienta, že sa nič nedeje (ohrozenie bezpečia či pravdy navodí pocit samoty). */To nebude bolieť. To nesmiete/. Samé NIE vzbudzuje v druhých ľuďoch odpor a obranu.*
3. Radíme a hľadáme riešenie v okamihu, kedy ho klient nepotrebuje (vyvolávame tak zlosť a smútok). */Klient hovorí, že dcéra dnes neprišla. Sociálny pracovník či zdravotník hľadá dôvody: „Asi nemala čas, jeden deň bez nej vydržíte. Ja Vám nestačím?“/.*
4. Prirýchlo klienta skľudňujeme (nedovoľujeme uvoľniť napätie, chránime seba pred emóciami). */Neplačte, to bude dobré.../.*
5. Presviedčame (bránime svoj spôsob starostlivosti). */Nemôže Vám byť zima, keď ste dostali sveter/.*
6. Vyhýbame sa rozhovoru (nedokážeme uniesť bolesť chorého klienta a nechceme viesť rozhovor). */Dočkáte sa... Zajtra budú výsledky. Musíte čakať, ste ako malý/.*
7. Kladieme zbatočné otázky, keď klient nereaguje. */Čo je Vám? Stratil ste reč?/.*
8. Ponúkame inú formu úľavy, ako klient očakáva (chce sa len posťažovať). */Klient sa sťažuje: Dnes to hrozne bolí... Sestra alebo sociálny pracovník reaguje: Musíte si na to zvyknúť, nič sa nedá robiť /*
9. Moralizujeme a kritizujeme spôsob reakcií seniora. */Čo vyvádzate... Nie ste tu sám!/.*
10. Ponúkame činnosti namiesto načúvania. */Radšej sa pozerajte na televíziu /*
11. Myslíme si, že poznáme klientove myšlienky. */Ste zase našťvaný...Nechcete, pretože máte /*
12. Prerušujeme klientovu reč. */To tak vôbec nebolo... Poviete mi to nabadúce /*
13. Odmietame klienta neverbálne. Napríklad mávneme rukou a starý človek to vníma ako odmietnutie seba samého.
14. Nereagujeme na zdelenie iného- odchádzame bez slov.
15. Vnucujeme svoj názor. Klientka chce upraviť polohu a zdieľa, že takto jej to vyhovuje, ale dostáva odpoveď: *To Vám nemôže vyhovovať.*⁸⁸

„V jednom časovom okamžiku sa prelína minulosť, prítomnosť a očakávanie budúcnosti. Čas pomáha porozumieť krízam, ktoré nás v živote stretli. Je to zase

⁸⁸ Klevetová, D. Dlabalová, I. Motivační prvky při práci se seniory. Praha: Grada, 2008. str 108-109

čas, kedy pomáha s odstupom doby naplniť potrebu znovu hovoriť a nahlas si potvrdzovať správne rozhodnutia. Dôležité je tiež udržať si sociálne kontakty.“⁸⁹

„Čo seniori radi počúvajú:

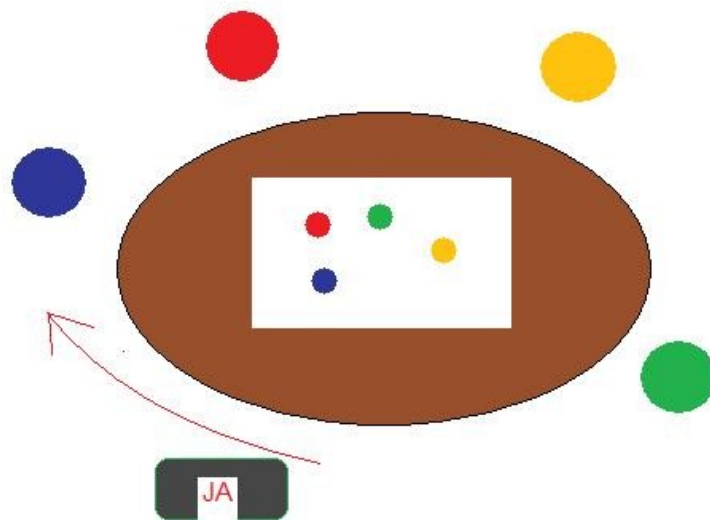
- Informácie o svojom vzhľade a oblečení, aj keď nám našu chválu vyvracajú.
- Ako dobre vyzerajú – rád vás vidím, ste vždy krásne oblečená a taká dáma.
- Potešilo ma, že...

O čom seniori radi hovoria:

- Životné témy – detstvo, škola, koníčky, práca, zamestnanie, manželstvo, ľudské vzťahy pracovné úspechy, kultúra, film...
- Prírodné témy – jar, leto, jeseň, zima, zvyky...
- Významné životné udalosti a zážitky – láska, priateľstvo, nádej, šťastie, túžba...
- Pracovné aktivity
- Rodinné stretnutia, rodinné udalosti...
- Škola – mladosť – manželstvo – deti...
- Politika, mediálne informácie...
- Jedlo, recepty...
- Spomienky – ako to bolo skôr lepšie, chovanie ľudí...
- Rady a názory...
- Čo by robili, keby mohli..., ako by zmenili to a to, keby...“⁹⁰

⁸⁹ Klevelandová, D. Dlabalová, I. Motivační prvky při práci se seniory. Praha: Grada, 2008. str 110-111

⁹⁰Ibid. str 111



Možnosť zahrať si „Hru“ som ponúkol 12 klientom, 11 ju prijalo z toho šiest mužov a päť žien. Dovedna sme pri hraní hry strávili približne 6 hodín. Z tohto posedenia uvediem 4 príklady toho, ako klienti reagovali a ako hra stimulovala ich myslenie.

Pán František je 76 ročný, vyslúžilý baník. V kolektíve je obľúbený a často rozpráva humorné príbehy. Rád využíva ponuku voľnočasových aktivít a vždy sa rád zúčastní.

Keď pán František prvý raz hodil kockou, padlo mu číslo 1. a tam bolo políčko s názvom „Najstaršia spomienka“. Klient František sa rýchlo rozhovril: *„Otec mal 300 litrový sud s vínom na povale. Raz mi povedal, aby som mu z neho priniesol, ale ja som tam nemohol ísť, lebo som vedel, že sud je prázdny. Vypili sme ho s kamarátmi. Mal som tak 17 – 18 rokov a bolo to v Bojničkach, kde som vyrástol. Tí kamaráti sa volali – Jožo, Paľo a Miro. Nakoniec sa otec pravdu nedozvedel, lebo si myslel, že sud vytiekol“*.

Druhý hod kockami ukázal na č. 7 a tam blo políčko „Vlasy“. Klient reagoval, že tam nevie viac povedať, len to, že keď sú vlasy dlhé treba ich ostrihať.

⁹¹ Obrázok ilustruje rozmiestnenie zúčastnených, ktorý sú farebne rozlíšený a smer hodinových ručičiek zobrazuje smer chodu hádzania kociek klientmi.

Tretíkrát pánovi F. M. vyšlo políčko „Názvy“. Z počiatku nevedel, ako má vysleť slovo názvy a tak sme s klientmi hľadali cety k tomuto slovu. Východiskom sa stali pracovné názvy, ktoré sa v každej profesii používajú iné, rozdielne.

Klient spomenul názvy ako „tyčovina“ (drevená výstuž banských chodieb), hajcmany (kovová výstuž, ktorej sa hovorilo aj segmenty). Segmenty sa vždy skladajú do tvaru O z troch alebo štyroch kusov. František sa postupne rozhovoril o činnostiach, ktoré v podzemí vykonával a podrobne opisoval postup pri razení uhlia. Pán František v bani odpracoval 38 rokov a 8 mesiacov v mnohých funkciách ako napr. prípravár, predák, obsluha kombajnu...

Na štvrtý vrh kockami klientovi vyšlo číslo 12 (dva krát 6). V tom sa ostatní klienti začali zabávať, že asi bude bohatý, keď mu vyšli dve šestky. Tak sme sa presunuli na políčko s číslom 24 – „Zapadnutie“. V tom klient žartoval, že raz spadol do jamy, ale to bol vraj spoločensky unavený. Potom v miestnosti nastal živý rozhovor a každý klient sa začal zapájať. Pán František spomenul stávkku, v ktorej sa s kolegom stavil o to, či odnesie 3 hajcmany naraz – 50 metrov (jeden hajcman váži 63 kg). Napokon stávkku vyhral.

Z rozprávania pána Františka som vycítil lásku k zamestnaniu, ktoré vykonával, hoci to bola náročná a zodpovedná práca. Zaujímavosťou je aj to, že pán František na jednom pracovisku pracoval s viacerými terajšími klientmi nášho zariadenia. Počas nášho posedenia sa často vracal k svojim pracovným zážitkom.

Druhým „hráčom“ v poradí bola pani A. T.

A. T. je 33 ročná žena, invalidná dôchodkyňa, matka jedného syna, ktorá už 5 rok žije v penzióne VILMA. Alexandra našla vo Františkovi kamaráta a blízku osobu, spolu trávia veľa voľného času.

Ako prvé políčko klientke vyšlo „Príhoda“. Ihneď začala opisovať situáciu, keď ako 7 ročná bola na prázdninách u starej mamy a byciklovala sa. Zavolala staršiu sesternicu a chcela jej ukázať, ako sa vie na ceste otáčať, keď tu zrazu zákruta nevyšla a spadla do kanála. Bola celá špinavá ale bycikel zostal na ceste. Teta ju doma vyhrešila a pokarhala aj sesternicu, že na ňu nedala pozor.

Druhým hodom kociek Alexandra zastavila na políčku „Strach“. Prezradila, že má strach o syna a tetu, aby sa im niečo nestalo. Modlí sa aj za brata a jeho rodinu, ktorý žije v Plzni a už ho tak často nevída.

Dalším zastavením bolo políčko s názvom „More“ na čo klientka ihneď reagovala spomienkou, ako bola s rodičmi a bratom na dovolenke v Grécku. Jej brat bol vtedy ešte menší – mal asi tak 7 rokov. Najkrajším zážitkom pre ňu bol výlet do jedného mesta na bicykloch, posedenie s rodinou v reštaurácii pri pizze a pripravovanie stravy.

Klientka zároveň spomenula aj výlet, ktorý absolvovala so synom a rodinou v Talianskom Bibione, kde sa zahrabávali do piesku. Vymenovala aj členov rodiny, ktorí boli na tejto dovolenke.

„Poézia“ – to bolo ďalšie políčko, ktoré Alexandre určili kocky. Klientka sa najskôr zľakla, že bude musieť recitovať. Druhý klient poznamenal, že slovo poézia často počuť z televíznych filmov. Potom klientka začala rozprávať o tom, ako syna učila básničky. Vždy keď sa niečo nové naučil, pochválil sa. *„Dobre sa učí. Rozprávkové knižky s básničkami, ktoré som mu čítala som už vedela na spamäť aj ja“*. Samotnej klientke vraj básničky v škole šli a dokonca chodila súťažiť v recitovaní na „Hviezdoslavov Kubín“.

Z rozprávania klientky je cítiť silné puto k rodine a rodinným príslušníkom, ktorí jej boli celý život oporou. V rozprávaní sa často vracia k spomienkam na svojich najbližších a na spoločne strávené chvíle. Z rozprávania je evidentné, že jej rodina chýba a tak si našla oporu v zariadení - vo Františkovi s ktorým sú veľkí kamaráti.

Ďalším klientom, ktorý sa zapojil do hier je pán ižinier Jozef. Pán Jozef má 76 rokov. Je veľmi spoločenský typ človeka, ktorý rád trávi čas s ostatnými klientmi, hlavne sledovaním televízie. Rád využíva všetky druhy aktivít, ktoré sú prístupné.

Prvým políčkom, na ktoré pán Jozef natrafil malo názov „Zabúdanie“. Tu klient poznamenal: *„Ja moc nezabúdam. Človek občas zabúda, to sa stáva aj mne, ale pamätám si veľmi veľa“*.

Druhým hodom, sa klient dostal na políčko „Chuť“. *„Chuť na nejaké jedlo“* znela prvá myšlienka, ktorá klientovi prebleskla hlavou, keď sa povedalo tot slovo. Po opýtaní, aké jedlo má rád, odpovedal: *„Mám také jedlá, ktoré ľúbim, napríklad krumplové babky (zamiakové placky). Sladkosti nemám rád, ale také babky to hej...“* V tom sa zapojil aj druhý klient a povedal, že má rád pitie – džús, vodu, ale kedysi aj pivo. Na to Jozef poznamenal, že on pivo nemá rád, ale je to vec chuti.

Ďalším políčkom v poradí malo názov „Knihy“. Klient ihneď reagoval:
„Ja som prečítal veľmi veľa kníh. Doma som mal v jednej izbe iba knihy. Mal som veľa odborných kníh a encyklopédií. Prečítal som všetky knihy z knižnice. Čítal som aj vojenské knihy, kde sa písalo o probléme, čo sa udial cez vojnu medzi ľuďmi. Mám rád históriu a prečítal som tiež veľa historických kníh.“

„Hory“ – toto políčko malo číslo 26 a pánovi Jozefovi vyšlo, ako štvrté v poradí. Tu klient opisuje svoj kladný vzťah k prírode, hovorí o tom ako chodil do hory pozorovať dreviny a divú zver, ktorú aj fotografoval. Veľmi má rád ten čerstvý vzduch.

Z rozprávania pána Jozefa je cítiť veľký záujem. Pri opisovaní svojich spomienok málo kedy zaváhal, čo svedčí aj o jeho dobrej pamäti. Na každú otázku, ktorá z rozhovoru vyplynula, odpovedal „no jasné,“ čo bolo príjemným znakom toho, že ho táto aktivita zaujala. Často reagoval aj na rozprávanie druhých klientov a aktívne sa do rozhovoru zapájal.

Ako posledný príklad využitia autobiografickej hry Duccia Demetria uvediem rozprávanie 79 ročnej klientky Magdy. Pani Magda je veľmi komunikatívna so zmyslom pre humor, rada sa zapája do voľnočasových aktivít a živo sa zaujíma o dianie okolo seba.

Prvý hod kockami pani Magde určil číslo 7 čo predstavovalo pole s názvom „Vlasy“.

„Pekné vlasy. U kaderničky som zaplatila, lebo som chcela mať pekné vlasy – trvalú. Teraz si vlasy farbím sama a aj umývam“. Keď už klientka nevedela ako toto slovo opísať, vyzvala ostatných klientov, aby šiel niekto iný.

Druhé políčko, pani Magdy bolo „Zámok“.

„Keď som bola na dovolenke v Bardejove, tak som sa chodila pozerat' po hradoch a kaštieloch. To sa mi veľmi páčilo. V Bardejove sú krásne kúpele, aj voda je tam dobrá – teplá. Ráno sme mávali telocvik, obedy boli dobré, vyhradené pre cukrovkárov. Po obede sme chodievali na výlety do hôr a vracali sme často až večer. Na olovrant sme mávali ovocie a zeleninu. Večere boli tiež dobré, veľmi dobre tam varili. Po večeri sme si mohli zvolit' program : tanec alebo kino. Zámky sme teda videli krásne, ale názvy si už nepamätám. Napríklad v Bojnickom zámku som bola veľa krát. Z bytového podniku sme boli aj na Modrom Kameni. V národnom

výbore, kde som robila predsedníčku občianskeho výboru, sme starším ľuďom dávali každé 2 týždne také balíčky, ako odmenu. Ešte ma napadlo, ako sme chodili do kolkárne hrať koly a dva krát som vyhrala peknú misu“.

Dalšou zastávkou v hre bolo pole „Labirynth“. Klientka si spomenula, ako bola v Bojnickom zámku na akcii, ktorá sa volá „Dni duchov a strašidiel“. Chodili po chodbách a jaskyniach, kde sa báli rôznych nástrah. Klientka povedala, že tam to bolo príšerné, lebo tam vyskakovali všeliaké mátohy. *„V lete sme chodievali aj na tri studničky, kde sme varili guláš. S hasičmi sme hrali súťaže v behu alebo hádzaní lopty. S kolegyňami sme vyhrali druhé miesto a večer sa diskutovalo o celom dni pri kávičke. Bolo aj občerstvenie a chcem povedať, že to bolo veľmi pekné.“*

Pole číslo 29 nieslo názov „Transport“. Tu klientka začala ihneď rozprávať: *„V lete sme najviac cestovali za rodičmi do Piešťan. Tam som sa chodila kúpať na kúpalisko Eva. V týždni môj otecko chodieval na ryby a ja s mamičkou som za ním chodila po obede, kedy sme mu nosili olovrant. Večer sa u nás vypekali ryby. Spomínam si ako otec chodieval cez víkend na huby, ktoré sa potom vyprážali. Nerada som ich čistila, lebo boli lepkavé, ale chutné. U nás sa najviac varievalo z húb – guláš, fašírky a z rýb. Huby a ryby – tak to sme mávali tak častejšie. Ináč čo by som ešte povedala o mojich rodičoch? Boli dobrí rodičia, veľmi dobrí. Otec pracoval, ako prisediaci na súde. Keď sme bývali v Bratislave, tak sme chodievali na Devín, kde sme mohli aj prenocovať. Na večer sa založil ohník, spievalo sa a spávať sa chodilo často až po pol noci, alebo sme driemali pri ohníku. Tam bolo ozaj veľmi dobre. Bola som aj na zájazde v Budapešti. Tam sme šli loďou a naspäť autobusom. Lepšie to však bolo loďou, lebo tam bolo veselo a spievalo sa, môj priateľ hral na harmonike. Na všetko mám dobré spomienky“.*

Z rozprávania klientky je ihneď zjavné, že má veselú spoločenskú náladu a rada sa zabáva, čoho dôkazom je aj opis spomienok, ktoré prežila so svojimi najbližšími či kolegyňami. Jednoduchým spôsobom a bez rozmýšľania vedela opísať každé políčko, ktoré jej pri hre vyšlo. Od opisu slova sa postupne začala dostávať k vlastným spomienkam a zážitkom, spoločenským udalostiam, ktoré píše s láskou a pokojom v hlase.

Táto klientka sa vždy rada zúčastňuje spoločenských a kultúrnych aktivít v zariadení.

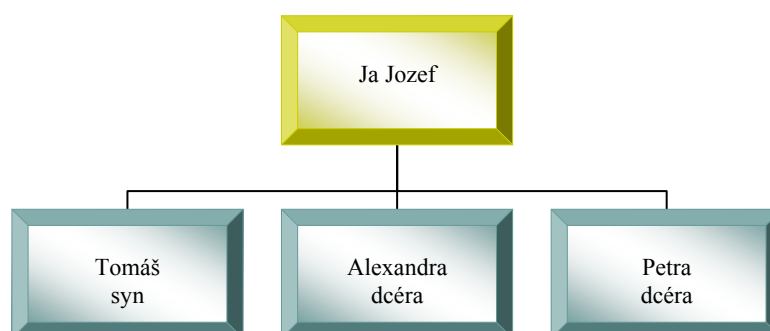
Klienti možnosť využiť hru privítali, hoci nevedeli, čo budú robiť. Po vysvetlení postupu práce boli rozhovory skromnejšie, teda na začiatku sa klienti sa ešte nevedeli uvoľniť a rozroprávať sa. Postupne sa však k výpovedi leného začali pridávať aj ostatní členovia skupiny, čo viedlo k zefektívneniu komunikácie, následkom čoho klient, ktorý rozprával, siahal čoraz hlbšie do svojej pamäti a tak otváral cestu k sebe, svojej osobnosti, prioritám a srdcovým záležitostiam.

Komunikácia nebola samozrejme vždy taká jednoduchá a u niektorých klientov bolo badať nezáujem a apatiu. Pár slov – svojich predstáv nám povedali, ale veľmi ťažko sa k spomienkam dostávali. A to aj napriek tomu, že sme sa im s ostatnými klientmi snažili poradiť, dať im pár indícií a typov ako začať.

V závere každého sedenia som skupinku klientov požiadal o ešte jednu spoluprácu. Aby povedali spomienku, o ktorej sa im najviac páčilo rozprávať, na ktorú najradšej spomínajú a aby sa ju pokúsili preniesť do výtvarnej výpovede.⁹²

3.3 Galéria rodinných portrétov

Zadaním osôb zúčastnených sa na tejto zábave, ktorá sa okrem iného podieľa na otvorení histórie rodiny, pokolení i väzieb pokrvstva je z pomedzi posledných článkov rodiny opísať osoby z kruhu najbližších. Účastníci hry po poradí opisujú rodinných príslušníkov. Môžu však opísať aj ľudí, ktorých nikdy nemohli spoznať, ale napr. o nich počuli len z rozprávania.⁹³



Obrázok č. 2: Príklad tvorby dodokmeňu

S klientmi sme si zvolili formu tvorby rodokmeňu. Najskôr som zúčastnených klientov oboznámil s postupom, akým budeme postupovať. Formu záznamu som si

⁹² vid'. kapitola 4. 2 : Prenos fragmentov minulosti do výtvarnej výpovede.

⁹³ Demetrio, D. Zabawa na tle życia. Kraków: Impuls, 1999. str 48

zvolil zapisovanie do poznámkového bloku. Potom som sa klientov pýtal na ich príbuzných: mená, ako vyzerali, aké mali povahové črty, ako pracovali atď.

Z viacerých zaujímavých rodokmeňov a opisov rodinných príslušníkov uvádzam dva: pána Jozefa a jeho rodinu a pána Jána.

Pán Jozef sa pokúsil opisovať svoju rodinu po tom, ako som sa ho spýtal na manželku, rodičov, manželkiných rodičov, svoje deti, vnúčatá... Dobre si spomenul aj na starých rodičov z otcovej aj z matkinej strany. Pri opise detí pán Jozef povedal, že má 4 deti: Jozefa, Elenu a ...

Keď si Jozef nevedel spomenúť na dve mená detí, znervóznel a veľmi sa snažil rozpamätať. Každému sa občas stane, že niečo zabudne, alebo mu nejaké slovo na kratšiu dobu vypadne. Pána Jozefa som sa snažil upokojiť tým, že mi to môže povedať zajtra, keď si spomenie. Ako odpoveď zaznelo: „no jasné“.

Na druhý deň, ako som sa s pánom Jozefom stretol, ponáhlal sa, aby mi povedal, že mená dvoch dcér na ktoré si nevedel spomenúť sú Michaela a Petra.

Táto ukážka je dobrým príkladom toho, ako tieto hry môžu obnovovať pamäť a pomôcť vrátiť sa k zabudnutej myšlienke.

Pán Ján v opisovaní svojich príbuzných spomenul 4 generácie vo svojej rodine. Dobre si pamätal aj na rodné mená žien napr: manželky, matky...

Kópie autentických zápisov rodokmeňov sú umiestnené v prílohe číslo obrázku .

3. 4 Pohľad zletu vtáka

V tejto kapitole Duccio Demetrio vo svojej knihe popisuje spôsoby ako možno interpretovať svoj životný príbeh z iného pohľadu. Pohľadu z letu vtáka. Možnosť pozrieť sa na svoj život z hora rozprávaním v druhej osobe je istotne zaujímavé, lákavé a pritom jednoduché. Stačí si premietnuť svoj život po krátkych častiach v mysli a pokúsiť sa ho interpretovať ostatným za účelom bližšieho spoznania sa navzájom a možno aj seba samého (obnovenie si dávnejšie vymedzených a nepoužívaných spomienok).

Účastníci tejto zábavy nad hárkom bieleho papiera sa snažia chronologicky si usporiadať svoje spomienky v lineárnej chronoógii od detstva až po dnešok.⁹⁴

⁹⁴ Demetrio, D. Zabawa na tle życia. Kraków: Impuls, 1999. str 60

Klienti, s ktorými som spolupracoval, sa rozhodli pre formu ústneho rozprávania a následného zapisovania poznámok. Najskôr si urobili tzv. čiaru života, kde si na zvislú linku rozmiestnili dôležité etapy (začiatok, ako narodenie a koniec, ako dnešný deň) a záchytné body vo svojom živote. Potom sme sa snažili doplniť celok života tak, aby medzi najdôležitejšími medzníkmi v živote klientov, si spomenuli aj na menšie detaily, ktoré boli mostom medzi rôznymi článkami a obdobiami v ich živote.

Ako príklad ku hre „Pohľad z letu vtáka“ uvediem rozprávanie štyroch klientov. Ako prvá sa snažila na svoj život pozrieť pani Alexandra. Jej rozprávanie bolo takéto:

„Saška sa narodila v Handlovej, ale vyrastala v obci Klačno. S maminou sa presťahovali do otcovho rodičovského domu, lebo šiel pracovať na dlhšiu dobu. Tam nás chodila navštevovať teta, lebo mama sa bála. Saška potom chodila do škôlky v Nitrianskom Pravne, kde ju mama vyprevádzala už o šiestej ráno, lebo musela ísť do práce a tak tam vždy bola prvá. Na základnú školu chodila v Nitrianskom Pravne-tu bývala u tety pri škole. Vtedy mala najlepšie kamarátky Andreu z Klačna, Elišku z Tužiny a Zuzanu z Pravna. Po skončení základnej školy sa Saška dostala bez prijímacích skúšok na obchodnú akadémiu v Prievidzi – tam to už bolo ťažšie.

Pri spomienke na túto školu si hneď spomeniem na túto príhodu: raz v piatok trinásteho sme šli s kamarátkami do jedného butiky a na keramickej dlažde sa mi šmyklo. Keby ma spolužiačka neprichytí, spadla by som na zem.

Písomné maturity boli v Apríli a ústne v Máji.

Po škole bola Saška nezamestnaná, starala sa o domácnosť, lebo rodičia chodili do práce. V neďalekom obchode, kde chodila nakupovať sa stretla so svojim budúcim manželom. On tam chodil z práce na desiatu. V tom obchode Saška potom aj pracovala a keď sa jej naskytla lepšia pracovná príležitosť, pracovala v Prievidzi „na čínskom múre“. Tam pracovala v obchode a neskôr v kancelárii. V roku 1997 sa vydala a v Auguste toho roku sa jej narodil syn Jakubko. Po pôrode Saška vážne ochorela.“

Z rozprávania tejto klientky je cítiť silnú väzbu na miesta a ľudí, s ktorými vyrastala a ktorí formovali jej osobnosť. Klientka sa snažila svoj príbeh porozprávať z pohľadu druhej osoby, tak akoby sa naň pozrela z hora.

Pán František rozprával takto:

„Narodil som sa v Bojničkách a chodil do meštianskej školy. V tej istej obci a škole som sa spoznal so svojou budúcou manželkou. V 20 rokoch som sa oženil. Bol som ženatý tak 9 až 10 dní a už som musel ísť na vojnu. Po vojne som šiel do bane, kde som odrobil 38 rokov a 8 mesiacov. Mám dve deti – syna a dcéru. Dcéra sa narodila v máji 1954 a syn v Decembri 1956. Volakedy sme bývali v Handlovej na tzv. „stodvadsiatke“ a potom sme šli do Prievidze na sídlisko. Manželka zomrela v roku 1998. Volakedy pracovala vo sviečkární. Po roku 1998 som žil sám neskôr som byt predal a prišiel sem do penziónu.“

Pán František o sebe veľmi rozprávať nechcel, ale keď sme s ostatnými klientmi položili otázku, rád odpovedal a hľadal súvislosti medzi spomienkami, ktoré mu prišli na um. Tento klient má humornú povahu čo sa prejavuje častým „vtipkovaním“ pri každom rozhovore. Aj pri tejto hre vzbudil ne jeden úsmev na tvárach prítomných ľudí.

Ďalším klientom pri hre „pohľad z letu vtáka“ bola pani Helena:

„Narodila som sa v X.Y. 1924 v dedinke pri Tatabányi v Maďarsku. Tam som aj rodičmi žila. Chodila som do školy, ale už ako deti sme ťažko pracovali. Dlho som slúžila v hoteloch a potom, keď sme presťahovali na Slovensko som robila v továrni. V Maďarsku som ešte robila u židov – tam bolo dobre, neboli to zlí ľudia, ved' dali chudobe zarobiť. Dobre si pamätám vojnu. Vydala som sa v Maďarsku a mala som dcérku, tá ako 9 mesačná zomrela. Môj manžel pracoval v bani. Po vojne sme sa rozišli. Volal sa Vilmóš – Viliam. Druhý muž bol tiež z Maďarska a s ním som prišla do Handlovej. Tiež bol baník. Tu v Handlovej som dlhé roky robila v elektrárni odkiaľ som aj šla do penzie. Keď som sa tretíkrát vydala, mala som 52 rokov. Manžel už mal 12 ročného syna., ktorého som dala do školy, na vojnu, a nakoniec som mu nechala aj dom. No a keď prišiel z vojny kúpila som mu auto. Dnes má 54 rokov a robí elektrikára. Tu v penzióne som skoro 2 roky. Ja som spokojná.“

Táto klientka často opisuje svoj ťažký život detstva, ale aj dospelosti. Celý život ťažko pracovala a osud ju neľahko skúšal. Svoje detstvo opisuje, ako ťažké, pracovité. Smrť malej dcéry a dvoch manželov boli tvrdými ranami osudu v jej živote. Napriek tomu si rada spomína aj na veselé a pekné príbehy zo života. Toto rozprávanie je príkladom toho, že klient môže pociťovať potrebu komunikovať aj o iných, ako len veselých spomienkach. Je to forma terapie, kedy sa človek uvoľní a môže vyjadriť svoje pocity a emócie. Zároveň môže slúžiť, ako ilustračná vzorka roznych prístupov k rozprávaniu z pohľadu letu vtáka.

Posledným príkladom k uvedenej hre je rozprávanie pani Magdy:

„Narodila som sa v Piešťanoch. Boli sme 4 súrodenci – dve sestry a dvaja bratia. Otecko robil prísediaceho na súde a mamička bola krajčírka, ale skoro celý život bola ženou v domácnosti. Keď som mala 18 rokov, vydala som sa a s manželom sme sa presťahovali do Handlovej. On šiel pracovať do bane a ja som pracovala na úrade. Handlová je pekné mesto, zvykla som si tu. N rodili sa nám 2 deti - chlapci. Keď boli ešte malí, často sme chodili na výlety a stanovačky. Vtedy bolo dobre na troch studničkách alebo na Remate. V lete sme častokrát spali pri ohníku pod holým nebom. S manželom sme sa rozišli a s druhým mužom som mala tiež dvoch chlapcov. Po odrastení detí sme žili s manželom sami. Traja synovia sa presťahovali do Prievidze a jeden zostal v Hnadlovej. Po smrti manžela som nevedela žiť, tak ako predtým. Syn mi navrhol, či nechcem ísť do tohto penziónu a tak som tu už 8 rokov. Mne sa tu páči, synovia ma chodia navštevovať a vždy ma veľmi poteší, keď príde vnučka aj s malým pravnúčikom.“

Z rozprávania tejto klientky je zjavné, (prejavilo sa to aj pri „hre“) že najradšej spomína na výlety, veselé zážitky, stanovačky a pobyty v prírode so svojou rodinou a blízkymi ľuďmi. Pani Magda je veľmi komunikatívna, spoločenská a veselá povaha.

4 VÝTVARNÉ ČINNOSTI PRE SENIOROV A ICH APLIKÁCIA DO PRAXE

4.1 Koláž s klientmi

Pri tejto aktivite som sa inšpiroval knihou Dannyho Walsh: Skupinové hry a činnosti pro seniory, kde autor opisuje koláž, ako spoločenskú udalosť.

Aby sa táto činnosť stala ozajstnou „udalosťou“, môžeme sedenie usporiadať v zvláštnej miestnosti. Býva dobré uchýliť sa napríklad niekam mimo lôžkové oddelenie alebo mimo spoločenskú miestnosť. Je proste nanajvýš žiadúce vyvolať v ľuďoch dojem, že sa odoberajú na špeciálne miesto, kde budú prevádzať špeciálnu činnosť. Začneme tým, že si všetci dáme šálku kávy alebo čaju, a že sa ľudia navzájom predstavia. Na tomto mieste stojí za to dôrazniť, že aktívna účasť klientov nie je tak nutná, ako si väčšina pracovníkov predstavuje. Oveľa dôležitejšie je, aby sa všetci zúčastnení cítili súčasťou určitej spoločenskej udalosti. Okrem veľkého papiera by mohol byť v strede kruhu aj jeden zo zamestnancov, ktorý by nalepoval vybrané obrázky na miesta zvolené klientmi. Najskôr papier pokryjeme väčšími obrázkami a menšie obrázky potom umiestňujeme navrch a pritom zakrývame prázdne miesta. Nemali by sme príliš dbať na úhľadnosť – tá tu nie je až tak dôležitá. V priebehu tvorby koláže ide predovšetkým o vzájomnú interakciu medzi nami a klientmi. Mohli by sme obchádzať jednotlivých členov skupiny, pomáhať im pri výbere obrázkov, diskutovať s nimi o tom čo obrázky zachytávajú, prečo sa im páčia či nepáčia. Aktívnejší klienti sa môžu na vystrihovaní a lepení podieľať. Nemalo by sa stať, že sa celá záležitosť premení v show, kedy členovia skupiny sledujú, ako zamestnanci vyrábajú koláž. Aby sa to nestalo, musíme vydávať množstvo energie, musíme prechádzať od jedného klienta k druhému. Naše úsilie však rozhodne nevyjde nazmar – aj u tých, ktorí vinou svojej pokročilej demencie nereagujú, vzniká pocit, že sa stávajú súčasťou rušného diania. Vďaka takémuto prístupu získajú tí čo nemôžu, alebo nechcú priamo reagovať, pocit spoluúčasti, pocit spoločného vnímania farieb, pohybu, odlišného prostredia, pachov, zvukov, dotykov, cvičenia a rušného diania. Napriek tomu, že sa títo jedinci priamo tvorby koláže nezúčastnia, aj pasívne sledovanie tejto činnosti v nich zanechá dojem, že niečo vytvorili a že niekde boli.⁹⁵

⁹⁵ Walsh, D. Skupinové hry a činnosti pro seniory. Praha: Portál, 2005. str 132

S klientmi sme si sadli do kruhu za stôl v spoločenskej miestnosti na druhom poschodí. Vystrihávali sme obrázky z časopisov a strihali farebné papiere, ktoré sme neskôr zakomponovali do koláže.. Do stredu sme umiestnili veľký, asi 150 x 100 cm široký papier a následne sme diskutovali o možnom motíve, ktorý by sme stvárnil. S klientmi sme sa zhodli na kolážovom obraze s názvom „letiaci vták“. K dipozícii sme mali farebné papiere, výstrižky z novín a časopisov a kópie kresliarskych prác klientov a portrétov klientov, ktoré som vytvoril.

4. 2 Prenos fragmentov minulosti do výtvarnej výpovede

Táto podkapitola úzko súvisí a nadväzuje na aktivitu „Hra“, ktorú som opísal vyššie. Po skončení „hry“ som klientov požiadal o zrealizovanie (výtvarným spôsobom) zážitkov, alebo spomienky, na ktorú sa im najkrajšie spomínalo. Veľmi zaujímavým výsledkom bolo, že klienti samostatne zhotovili obrázok, úzko súvisiaci s tým, čo pri hre najviac spomínali: František nakreslil baníka, pani Magda nakreslila prírodu a dom, Alexandra zase knihu básničiek so srdcom.⁹⁶

Tieto kresby mali mať svoj účel v dokázaní toho, že najbližší vzťah mali klienti k tomu, o čom najviac rozprávali. Druhým poslaním kresieb bolo ich neskoršie využitie v koláži.

4. 3 Realizácia dôležitých etáp života

Tu sa vraciame naspäť ku koláži. Realizácia dôležitých etáp života v koláži spočívala v samotnom začatí lepenia obrázkov. Klienti mali na výber z veľkého množstva motívov a farieb a veľmi ma zaujímalo, kam klienti zakomponujú svoje obrázky. Najskôr si určili, že keď má ísť o vtáka, tak by mal letieť nad zemou. Ako výrazový prostriedok zeme si klienti sami zvolili zelenú farbu. Spoločne vyberali zelené obrázky a diskutovali, ako a kam ich umiestnia. Zapájali sa aj do lepenia a tým pádom sa celej záležitosti zhostili. Zo svojich nakreslených obrázkov si vybrali „More“ pána Štefana a „Prírodu“ pani Magdy. Tieto dva obrázky začlenili na dolný okraj papiera, čím vytvorili dojem horizontu. Bolo veľmi zaujímavé sledovať, ako vnímavo klienti k tejto činnosti pristupovali.

⁹⁶ vid'. prílohy

4. 3 Dotváranie celku života

Na záver našej práce prišiel rad na vytvorenie oblohy, tzn. akéhosi prostredia, v ktorom sa každý jedinec nachádza a žije. Preto sme s klientmi zvolili svetlejšiu farebnosť papierov, ako pri spodnom okraji papiera. Tam sme ako symbol hier, ktoré sme podľa knihy Duccia Demetria hrali, umiestnili portréty niektorých klientov.

⁹⁷

Keď už bola celá plocha pokrytá farebnými papiermi, vytvorili sme letiaceho vtáka, do ktorého sme zakomponovali hudobný nástroj, ako symbol harmónie a potešenia, ktorý nie len z výtvarnej činnosti vychádza. ⁹⁸

⁹⁷ Kópie portrétov klientov sú umestnené v prílohách

⁹⁸ vid'. prílohy

5. DISKUSIA

5. 1 Interpretácia poznatkov

Práca čerpá z domácej i zahraničnej literatúry. Dominantné miesto v praktickej časti zaujali dve publikácie: Zábava na pozadí života od Talianskeho andragóga Duccia Demetria a Skupinové hry a činnosti pro seniory od Anglického autora Dannyho Walsha. Zvolené publikácie sa zaoberajú hrami a činnosťami pre seniorov, čo je u nás málo spracovaná tématika. V kontexte činností pre seniorov sú bohato spracované možnosti cvičení, športových aktivít či relaxačných činností.

Publikácia Duccia Demetia doposiaľ vyšla iba v poľskom jazyku a u nás je prakticky neznáma. Jej využitie je pri tom veľmi praktické a všestranné čo v práci dokazuje nadviazanie autobiografických hier na výtvarnú činnosť.

Kniha Dannyho Walsha je zameraná na široké spektrum voľnočasových aktivít. Z tejto publikácie sa dá využiť množstvo výborných typov a nápadov, ako seniorom spestriť deň.

ZÁVER

Spojením na prvý pohľad rozličných činností do jedného celku, práca prináša nové možnosti využitia voľnočasových aktivít v domove dôchodcov. Život každého jedinca sa skladá z väčších či menších obrázkov a privolaním spomienok z minulosti sa utvára celok života a tým sa aj osviežuje pamäť.

Naplnenie cieľu práce spočíva v definícii pojmov, ktoré prácou sprevádzajú, vymedzení voľnočasových aktivít z pohľadu vhodnosti pre klienta mobilného a imobilného a následným aplikovaním činností a hier do praxe s apelom na nové a doposiaľ málo známe spôsoby.

Práca by mohla nájsť ďalšie využitie aj v inom zariadení, kde by zamestnanci radi spestrili klientom voľný čas niečím novým, zaujímavým a pritom jednoduchým. Ďalšou možnosťou je pokračovanie v spájaní rôznych druhov hier a činností do jedného celku napr. hru „pohľad z letu vtáka“ využiť spôsobom zapisovania samotných klientov čím by vznikla krásna kniha pamätí zariadenia a jeho obyvateľov.

Všetky nahrávky, fotografie a zápisy boli vykonané s plným vedomím a súhlasom klientov s publikáciou v tejto práci.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY :

1. **Balvín, J.** Filozofie výchovy a metody výuky romského žáka. Praha: Radix, 2008. str 106 ,107. ISBN 978-80-86031-83-5
2. **Demetrio, D.** Zabawa na tle życia. Kraków: Impuls, 1999. str 5, 6, 23, 48, 60. ISBN 83-88030-27-2
3. **Hocman, G.** Starnutie (Čo vieme o tom, čo nás neminie). Partizánske: Gg Garmond, 1999. str 8. ISBN 80-85587-07-6
4. **Klevetová, D. Dlabalová, I.** Motivační prvky při práci se seniory. Praha: Grada, 2008. str 29, 39, 94, 95, 97, 98, 103, 104, 105, 106, 108, 109, 110, 111, 142. ISBN 978-80-247-2169-9
5. **Langmeier, J. Krejčířová ,D.** Vývojová psychologie. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006. str 203. ISBN 80-247-1284-9
6. **Matoušek, O. Koláčková, J. Kodymová, P.** Sociální práce v praxi. Praha: Portál, 2005. str. 163, 164, 179, 185. ISBN 80-7367-002-X
7. **Roslawski, A.** Jak zůstat fit ve stáří.Brno: Computer Press, 2005. str 15, 16, 17, 19, 23, 24, 34, 35, 36. ISBN 80-251-0774-4
8. **Strieženeč, Š.** Slovník sociálneho pracovníka. Trnava: AD, 1996. str 12-13, 15-16, 48, 83, 118. ISBN 80-967589-0-X
9. **Štilec, M.** Program aktivního stylu života pro seniory. Praha: Portál, 2004. str 13, 24, 33. ISBN 80-7178-920-8
10. **Vigué, J. (ed.)** Knihovna zdraví. Zdravý pro třetí věk. Dobřejovice: Rebo productions, 2006. str 7, 8, 17, 39, 57, 79, 85, 91, 102, 113, 135. ISBN 80-7234-536-2
11. **Venglářová, M.** Problematické situace v péči o seniory. Praha: Grada, 2007. str 13-14. ISBN 978-80-247-2170-5
12. **Walsh, D.** Skupinové hry a činnosti pro seniory. Praha: Portál, 2005. str 7, 9, 17, 72 , 73, 81, 83, 113, 114, 130, 131, 132, 134, 144, 152, 151, 175, 176, 170. ISBN 80-7178-970-4
13. **www.pecujici.cz**
14. **sk.wikipedia.org**

ĎALŠIA DOPORUČENÁ LITERATÚRA:

1. **Šimanovský, Z., Šimanovská, B.** Hry pro rozvoj zdravé osobnosti.
2. **Pike, G., Seldy, D.** Cvičení a hry pro globální výchovu 1 a 2.
3. **Horová, J.** Ateliér výtvarných nápadů.
4. **Ženatá, K.** Obrazy z nevědomí. Práce v arteterapeutickém ateliéru.
5. **Janečková, H., Vacková, M.** Reminiscence. Využití vzpomínej při práci se seniory.

ZOZNAM PRÍLOH

1. Fotografie

2. Portréty klientov



Obrázok č. 1 a 2: Oslava narodenín





Obrázok č. 3: Hudobné vystúpenie



Obrázok č. 4: Hudobné vystúpenie



Obrázok č. 5: Tanec



Obrázok č. 6: Oddych pri káve



Obrázok č. 7: Hra kariet



Obrázok č. 8: Kreslenie spomienok



Obrázok č. 9: Kreslenie spomienok



Obrázok č. 10: Kreslenie spomienok



Obrázok č. 11: Kreslenie spomienok



Obrázok č. 12: Kreslenie spomienok



Obrázok č. 12: Kreslenie spomienok



Obrázok č. 13: Práca na koláži



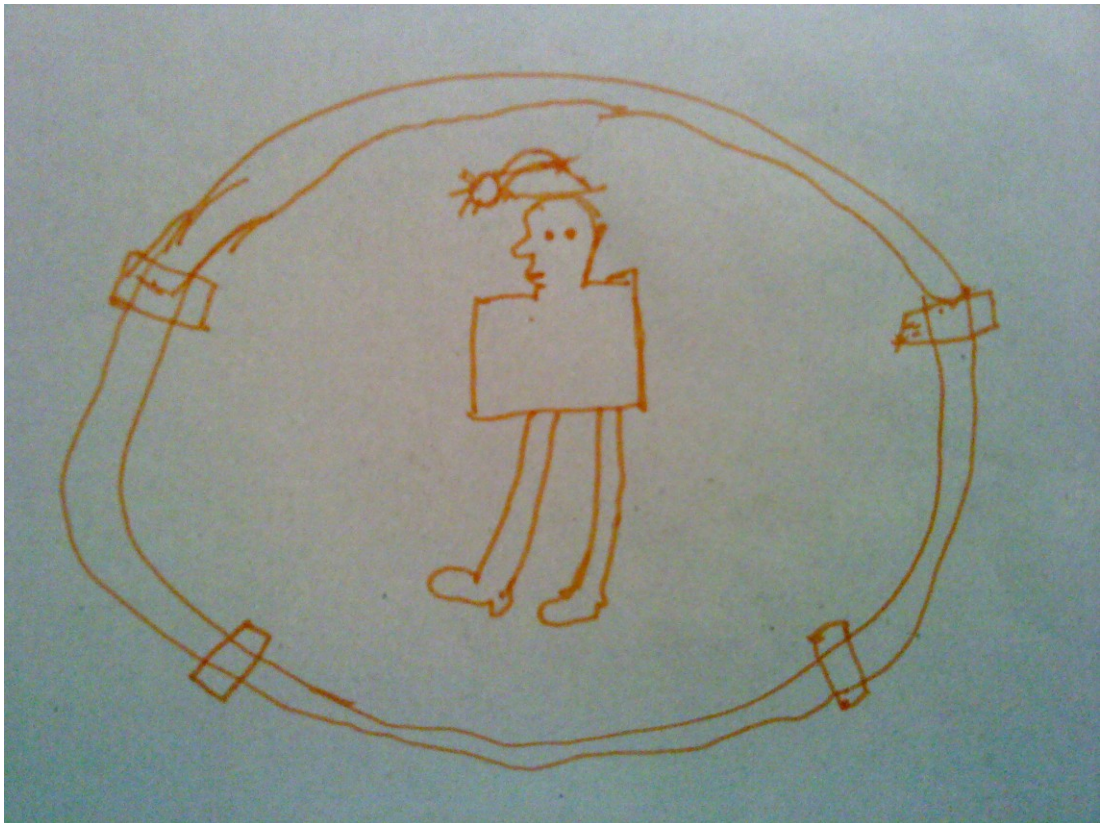
Obrázok č. 14: Práca na koláži



Obrázok č. 15: Práca na koláži



Obrázok č. 16: Práca na koláži



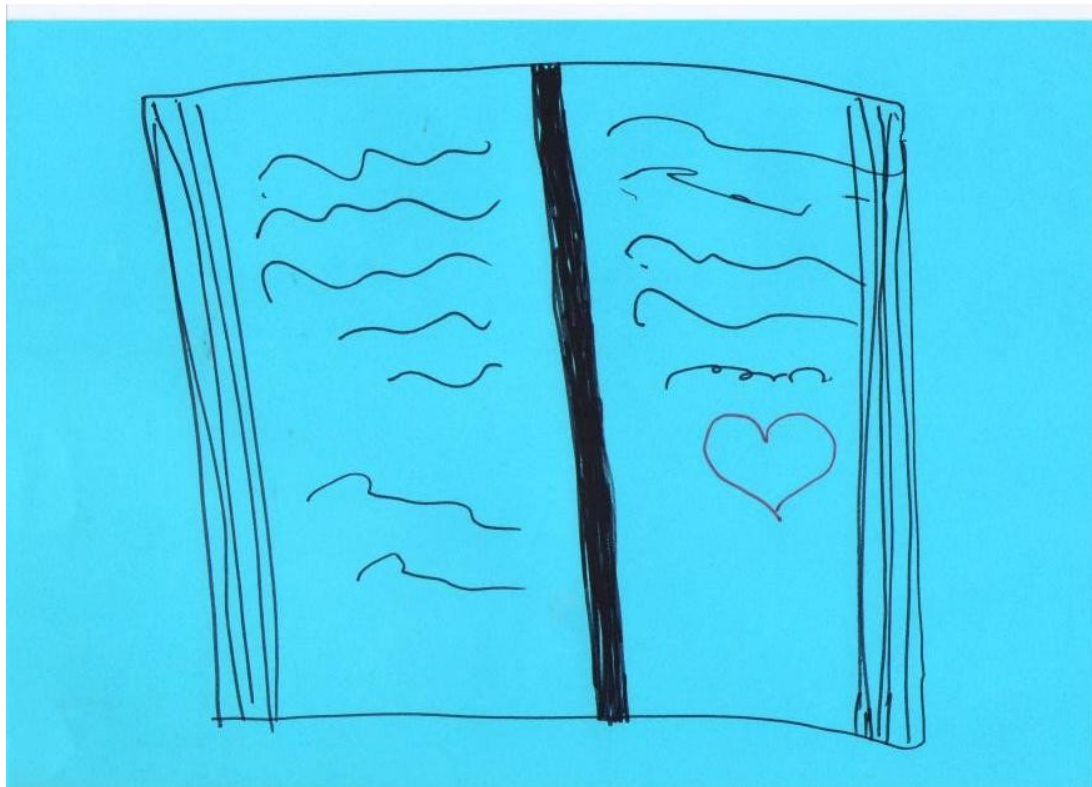
Obrázok č. 17: Kresby klientov (Baník)



Obrázok č. 18: Kresby klientov (Baník)



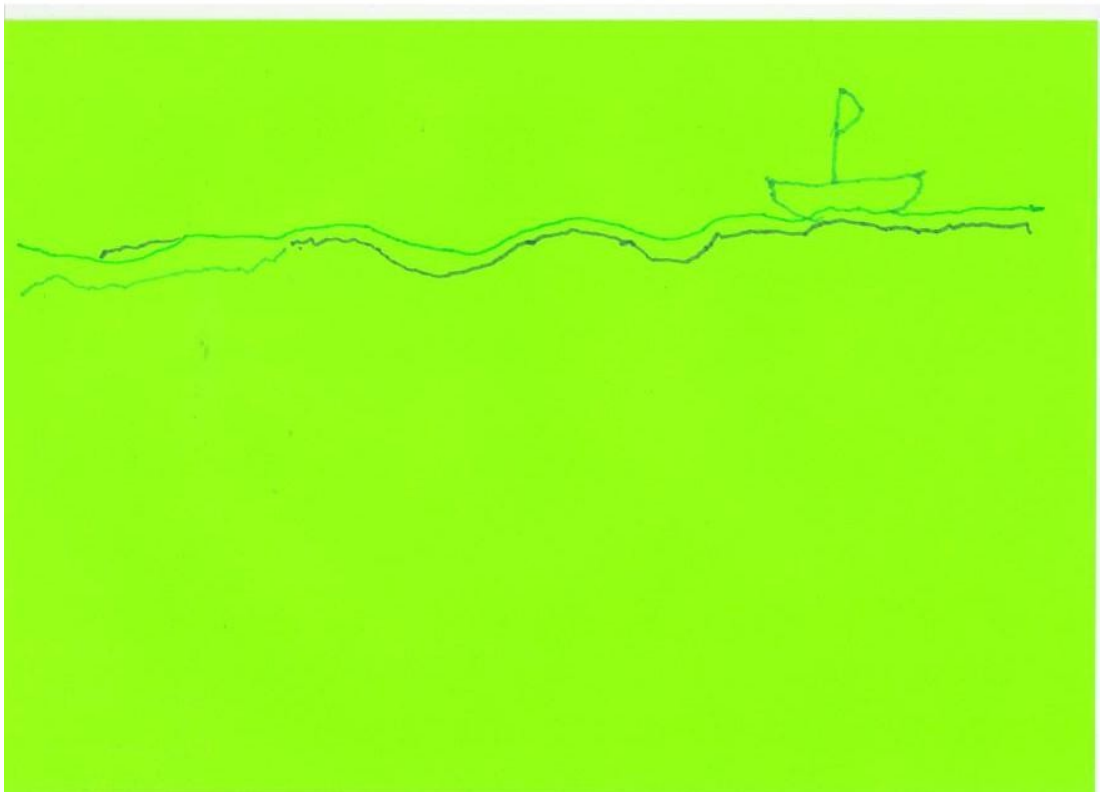
Obrázok č. 19: Kresba spomienok



Obrázok č. 20: Kresba spomienok



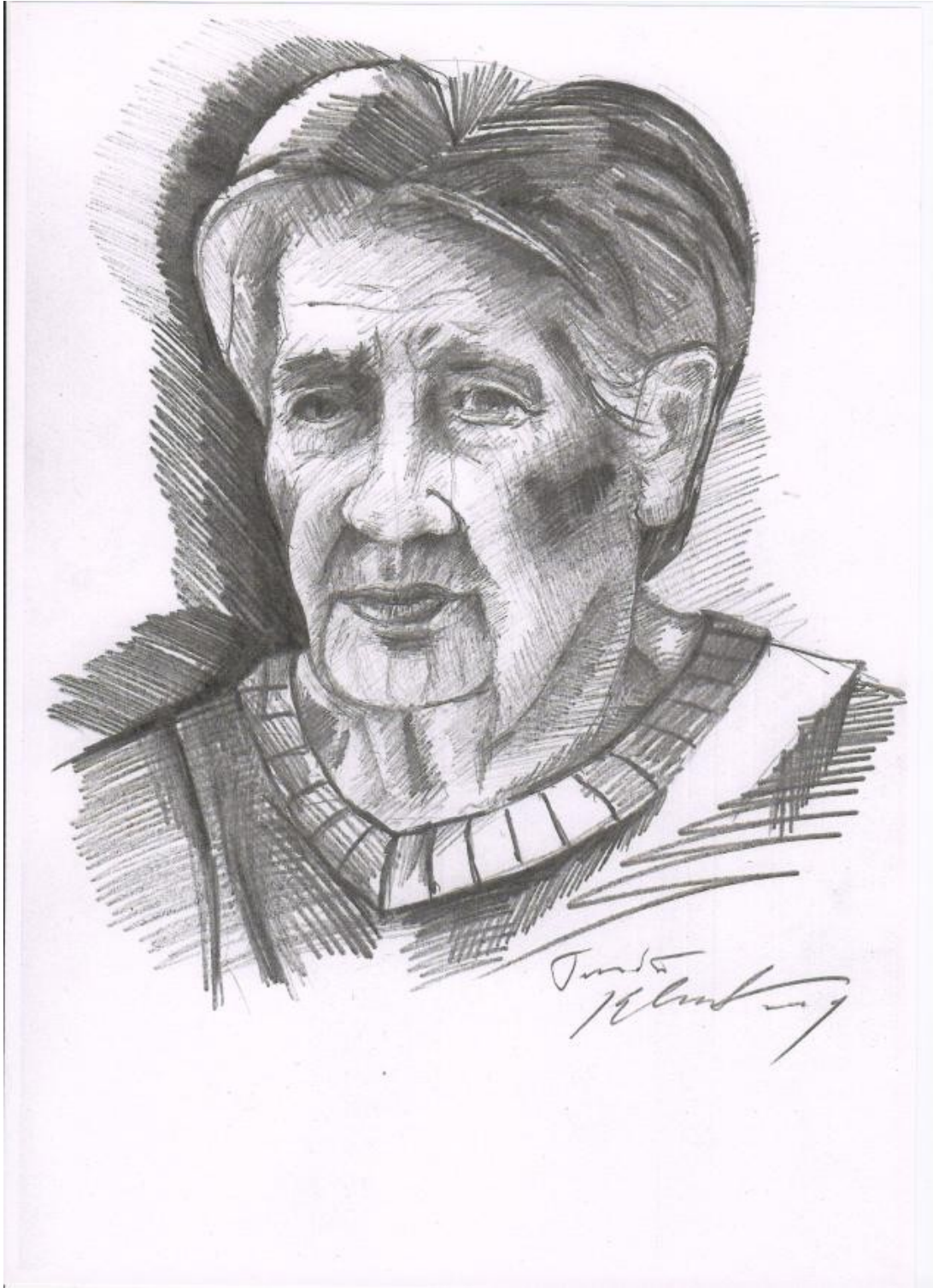
Obrázok č. 21: Kresba spomienok – Tulipán

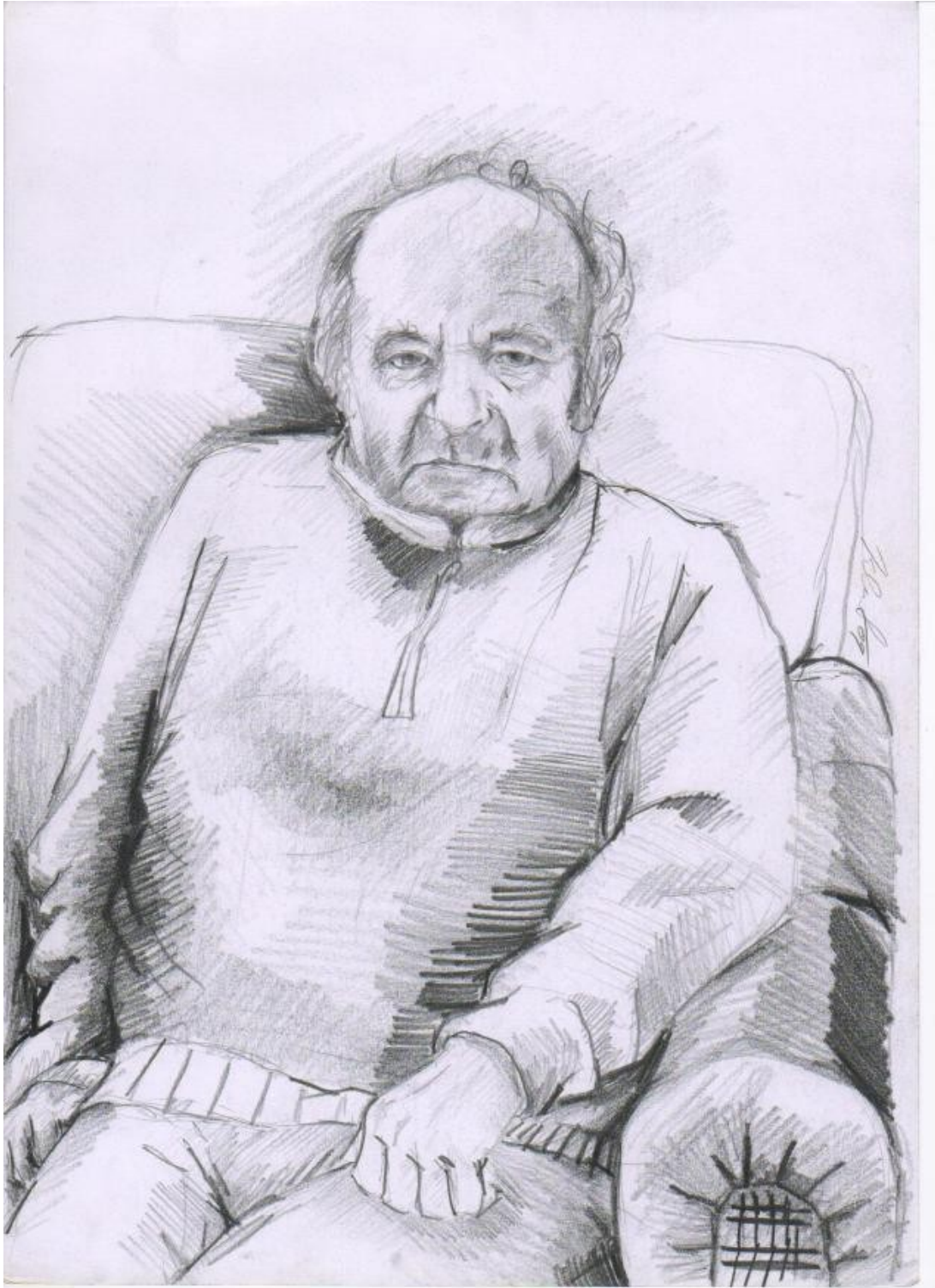


Obrázok č. 21: Kresba spomienok – More

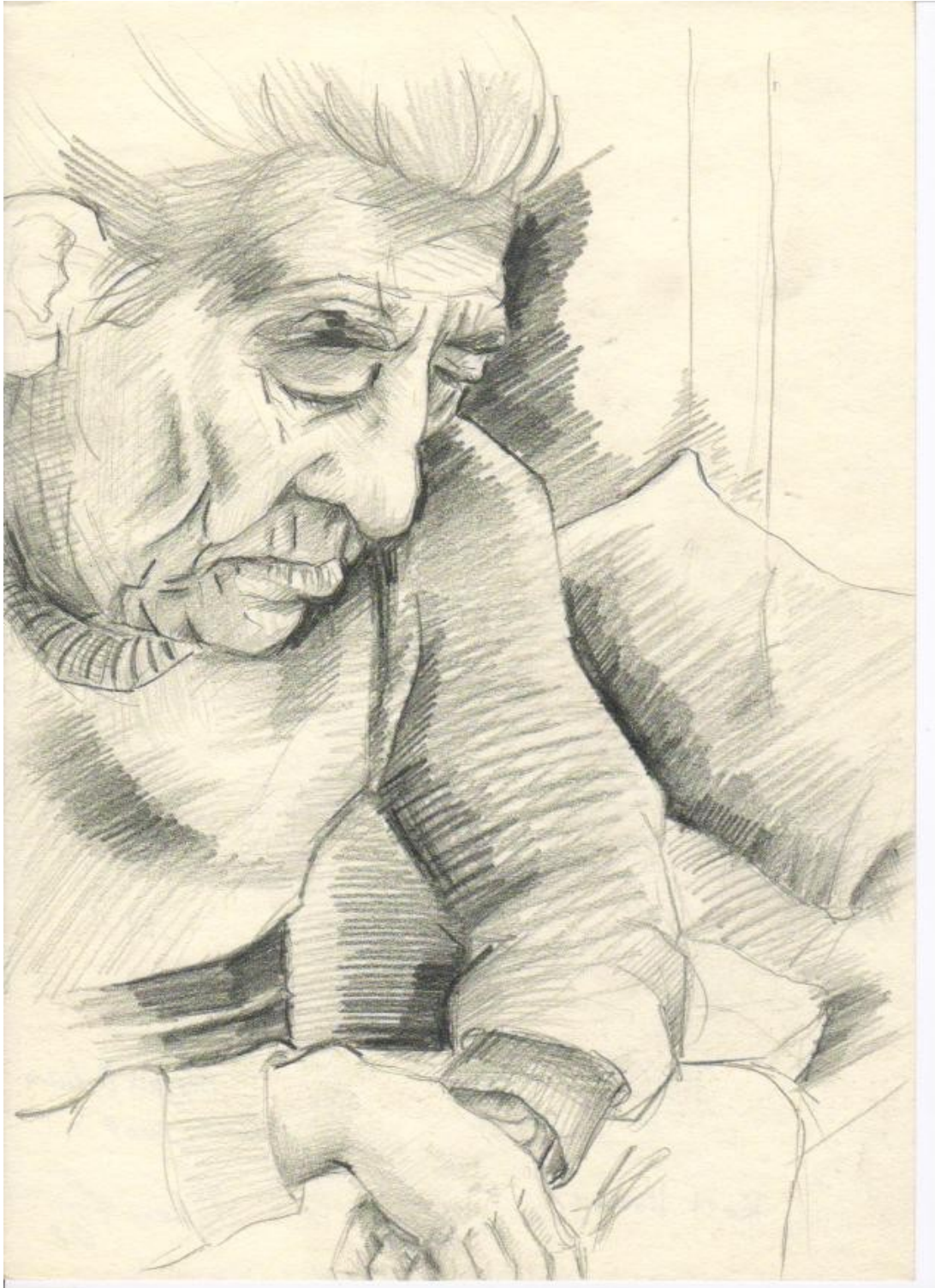
Tomáš Klenko- Portréty klientov:







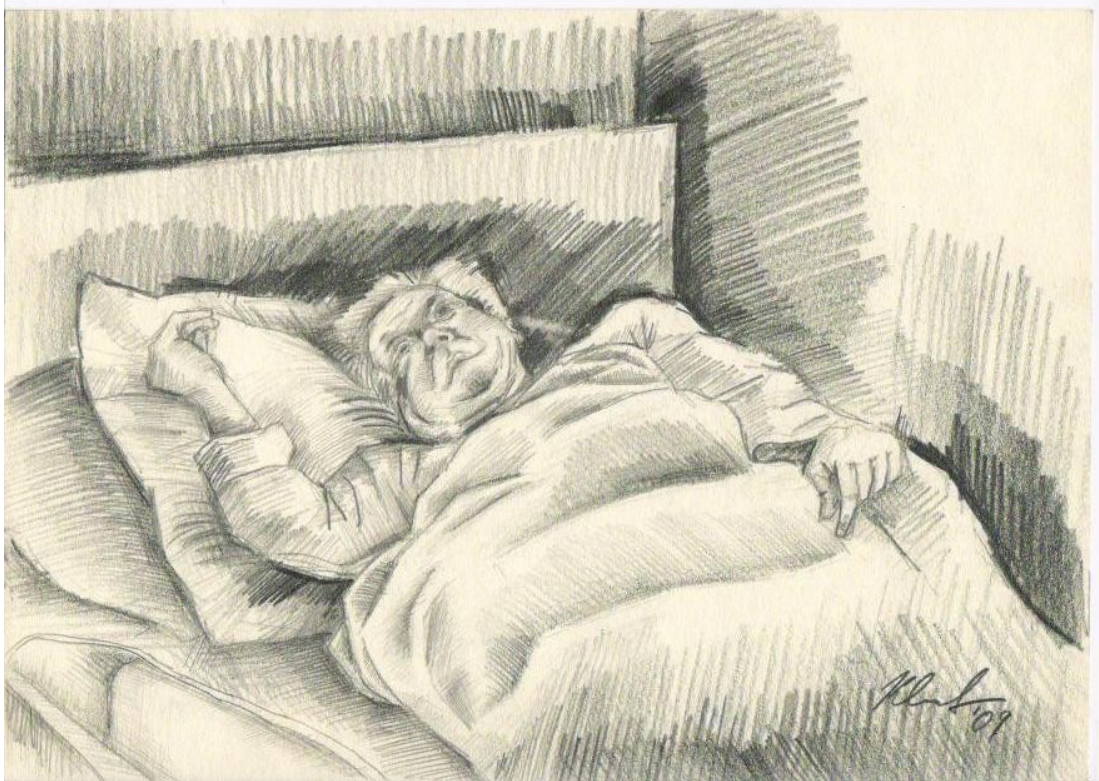












Tomáš Klenko: Penzión Vilma