

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií

Bakalářská práce

Iveta Lakomá

Volný čas klientů v domově pro seniory

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně a uvedla v ní veškerou literaturu a jiné prameny, které jsem použila.

V Olomouci 13. března 2012

.....

Děkuji Mgr. Pavle Vyhnálkové, Ph.D. za odborné vedení závěrečné bakalářské práce a poskytování cenných a podnětných rad. Děkuji Všem osloveným, kteří se stali součástí mého průzkumu.

OBSAH

ÚVOD	6
1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ	8
1.1 Vymezení stáří	8
1.2 Tělesné změny spojené se stárnutím	9
1.3 Psychické změny ve stáří	11
1.4 Změny v sociální oblasti	12
1.5 Příprava na stáří	12
2 DOMOV PRO SENIORY	14
2.1 Vymezení domova pro seniory a jeho poslání	14
2.2 Psychologické aspekty života v domově pro seniory	15
2.3 Komunikace se seniory	16
3 VOLNÝ ČAS A VOLNÝ ČAS VE STÁŘÍ	18
3.1 Volný čas a jeho vymezení	18
3.2 Volný čas seniorů	19
4 VOLNÝ ČAS SENIORŮ V DOMOVĚ PRO SENIORY	21
4.1 Podmínky pro volný čas seniorů v domově pro seniory	21
4.2 Možnosti aktivit klientů v domově pro seniory	22
4.2.1 Terapie a terapeutické přístupy	22
4.2.2 Tělesná aktivita	27
4.2.3 Oslavy, výlety	28
5 PRŮZKUM	29
5.1 Cíle průzkumu	29
5.2 Průzkumné otázky	29
5.3 Metoda	30
5.3.1 Metoda sběru dat	30
5.3.2 Metoda zpracování dat	31
5.4 Soubor respondentů	31
5.5 Kazuistiky	33
5.6 Vyhodnocení průzkumu	46
5.7 Shrnutí výsledků průzkumu	50
ZÁVĚR	52

Použitá literatura a prameny:.....	54
Seznam příloh.....	57

ÚVOD

„Nečinnost tělo a mysl oslabuje, práce posiluje.

První urychluje stáří, druhé prodlužuje mládí.“

Aulus Cornelius Celsus

Téma mojí bakalářské práce je „Volný čas klientů v domově pro seniory.“ Pojem volný čas můžeme brát jako označení času, kdy trávíme chvíle mimo práci a zároveň i mimo povinnosti v domácnosti. Prožívání volného času je jiné u dětí, dospělých nebo seniorů. Představa může být rozdílná např. v aktivním, či pasivním trávení volného času, který může probíhat v kolektivu přátel a známých nebo může být upřednostňováním samoty. Všeobecně lze říci, že lidé pocítují spíše nedostatek volného času, z důvodů pracovního vytížení. Práce a jiné povinnosti jim vyplňují převážnou část dne. Naopak, tradující se mýty o seniorech, že mají tolik volného času, že nevědí co s ním, jistě známe všichni. Ale je tomu opravdu tak? Ve společnosti je zakořeněný mýtus, že stáří je období odpočinku, nicnedělání. Objeví-li se pracující důchodce, bere práci mladým. Jenže většinou je opak pravdou, senioři vykonávají práci, o kterou mladí lidé nemají zájem. A tak si onálepkovaní „pracující důchodci“ ve volném čase přivydělávají, často prací podřadnou, ale udržují si společenský kontakt. Pracovní vytíženost a povinnost k zaměstnavateli zajistí, že již nezbyvá čas přemýšlet nad negativními myšlenkami o nemocech, nepotřebnosti, zbytečnosti. Ovšem ne všichni senioři mají to štěstí pracovat. Staří lidé, kteří nepracují, jsou považováni za neužitečné a tudíž také nic neznamenající. Nejsou pro nás partnerem, sokem ani protivníkem, tak jsou přehlíženi a ignorováni. S přibývajícím věkem, je senior odkázán na pomoc rodiny a blízké a to z důvodu úbytku fyzických a psychických sil. Nemohoucnost, nesoběstačnost a samota mnohdy přivádí seniory do domova pro seniory a jiných sociálních zařízení. Odchodem z domova ze svého přirozeného prostředí dochází k vymizení aktivit, přetrhání kontaktů s přáteli. Příchodem do domova pro seniora začíná nová životní etapa, která je vzhledem k věku, zdravotnímu stavu a sociálnímu postavení složitá, ale nezbytná. A jsou to právě volnočasové aktivity, které budou seniora provázet ve volných chvílích jeho pobytu v zařízení pro seniory.

Bakalářská práce je zaměřena právě na volný čas seniorů v domově pro seniory. Tato práce je rozdělena do dvou částí, na teoretickou a praktickou část. Teoretická část má čtyři kapitoly. V první kapitole se věnuji základním pojmům stárnutí a stáří, kde popisuji tělesné změny spojené se stářím, psychické změny, změny v sociální oblasti.. Druhá kapitola je zaměřena na domov pro seniory. Třetí kapitolu jsem věnovala trávení volného času. Vývoj volného času, význam volnočasových aktivit, zdraví a duševní hygiena. Volný čas v domově pro seniory je kapitola čtvrtá.

Praktická část je zaměřena na průzkum volného času klientů v domově pro seniory. Cílem bakalářské práce bylo uskutečnit rozhovor s klienty domova pro seniory a zjistit jak klienti tohoto zařízení prožívají volný čas. Zjištění skutečnosti zda domov pro seniory nabízí svým klientům takové aktivity, které navazují na jejich předchozí činnosti a vychází z jejich potřeb. Porovnat, jakým zájmům, zálibám a koníčkům se věnovali před příchodem do tohoto z zařízení a jak využívají volný čas dnes. Jakých aktivit se zúčastňují, vzhledem k jejich věku a zdravotnímu stavu. Jsou-li spokojeni s organizací volnočasových činností a jestli se zapojují do příprav těchto činností. Jaká je spokojenost a spolupráce s pracovníky, kteří se věnují právě tvorbě volného času, respektive volnočasovým aktivitám.

1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

Kapitola nazvaná Stárnutí a stáří, je zaměřená na osobnost starého člověka. Pojednává o problematice stáří, o tom, že stáří je obtížné období. Přicházejí změny na které se člověk může částečně připravit, ale přichází více změn, které nelze předvídat. Vznikají komplikované situace s tělesnou, psychickou a sociální stránkou člověka. Stáří může vyvolávat soucit, ale také úctu. Rozvaha a nadhled starého člověka nám může přinášet pocit klidu, že stáří není jen o nemocech a nesnášenlivosti.

1.1 Vymezení stáří

Stáří je pozdní fází vývoje jedince, přirozeného průběhu života. Každý člověk je originál, a proto i životní změny, které jsou spojeny s prostředím, zdravotním stavem, životním stylem, sociálně ekonomickými vlivy, psychickou odolností, sebehodnocením, adaptací, jsou rozdílné.

V dnešní době se setkáváme s různými formami dělení stáří. Jednou z možností vymezení stáří je určení podle **kalendářního věku**. Zde pak rozlišujeme:

- 65-74 let: mladí senioři,
- 75-84 let: staří senioři,
- 85 a více let: velmi staří senioři.

Kalvach uvádí, že u **mladých seniorů** je problematika penzionování, volného času, aktivit, seberealizace. **Staří senioři** řeší problematiku adaptace, toleranci zátěže, specifické stonání a také osamělost. U **velmi starých seniorů** vyvstává problematika soběstačnosti a zabezpečení. (Kalvach, 2004, s. 47)

Biologické stáří označuje míru zhoršujících se změn daného jedince, kdy dochází k charakteristickému úbytku nebo snížení některých fyziologických funkcí a schopností. Obvykle se hodnotí patologie, kondice, výkonnost, funkční stav. (Kalvach, 2004, s. 47)

Sociální stáří zahrnuje proměnu sociálních rolí a potřeb, životního stylu, ekonomického zajištění. Počátek sociálního stáří je spojován s odchodem do důchodu. Mění se životní stereotyp, přerušují se kontakty a člověk mnohdy začíná žít osaměle. Starý člověk nebo i starší manželská dvojice se dostává do sociální izolace tehdy, žije-li sám, neudrží-li kontakty s rodinou, známými. Jako rizika můžeme dále spatřit ve ztrátě životního programu

a společenské prestiži, pokles životní úrovně, soběstačnost, věková diskriminace. Za ztrátou životního programu můžeme vidět, ztrátu mládí, ztrátu práce, která byla celoživotním naplněním stárnoucího člověka. Druhý životní program může napomoci k vyrovnaní se s tímto pro mnohé nelehkým obdobím. Stárnoucí a starý člověk potřebuje přiměřené zdraví, materiální a finanční zabezpečení. Potřebuje mít někoho rád a musí vědět, že ho mají rádi.

Činnost, která má mít v budoucnu charakter druhého programu, je potřeba vyvíjet včas. Činnost by neměla být omezena jen na jeden „koníček“, z důvodu možných životních komplikací. (Haškovcová, 1990, s.140)

Zdraví se může projevit v oblasti: tělesné, duševní a sociální. Pokud není tělesné zdraví v pořádku (např. nemoci orgánů těla), odráží se v psychické nepohodě a tím dochází k ovlivňování mezilidských vztahů. Tím vzniká začarovaný kruh. Člověk, který nemá dobré mezilidské vztahy a je často ve stresu, zatěžuje orgány a je zde předpoklad pro vznik civilizačních chorob. (Hájek, 2003, s. 56)

1.2 Tělesné změny spojené se stárnutím

Stárnutí je proces, který je spojený s pozvolným úpadkem všech tělesných funkcí. Zhoršují se smyslové funkce, zrak, sluch (např. v obchodě již senior nepřečte cenovku, v restauraci jídelní lístek, některé vysoké tóny člověk přestává slyšet, některé zvuky působí rušivě).

Tělesná síla klesá, snižuje se pohybová koordinace, rychlost a pohotovost reakcí se zpomaluje. Častější výskyt různých zdravotních potíží. Starší člověk tyto choroby přijímá, protože ví, že vrstevníci jimi také trpí. Je zde rezignace na definitivní ztrátu zdraví, která bývá spojená s racionální úvahou, že situace by mohla být horší. (Vágnerová, 2000, s. 401)

Je řada nemocí se kterými se setkáváme ve vyšším věku, hovoříme o nemocech stáří.

Například „**stařecká cukrovka**“, je obvykle označována tzv. cukrovka 2 typu – nevyžaduje léčbu inzulinem, ale odstraněním obezity, dodržováním diety a dostatkem pohybu. Jako další velmi častá je nemoc zjištění **vysokého krevního tlaku**. Léčebný režim je určen omezením soli a snížením nadváhy. Dále zakoupení tlakoměru a pravidelné měření a sledování tlaku. Jsou zde **poruchy zraku**, které mohou omezit naše schopnosti. Stárnutí způsobuje změnu lomivosti světla v oku a vzdalování bodu nejostřejšího vidění do sítnice, tuto poruchu můžeme korigovat brýlemi. Nejsvícelnější z běžných onemocnění stáří je degenerativní

změna sítnice v místě nejostřejšího vidění a tuto změnu nelze korigovat brýlemi. Šedý zákal, dnes operativně řešitelná nemoc, dříve jedna z hlavních příčin ztráty zraku ve stáří. Se stářím je spojena **ztráta sluchu**, dále nepříjemné hučení či pískání v uších, kdy jsou při potížích důležité konzultace s lékařem, odborníkem v ORL. **Cévní mozková příhoda** další vážné onemocnění seniorů, následkem poruchy krevní cirkulace dochází k poškození mozkových struktur. Tyto symptomy trvají 24 hodin nebo končí smrtí. Dále jsou to **úrazy** kdy nejčastějším typem jsou zlomeniny, které jsou často spojeny s dlouhou nemocností, se ztrátou soběstačnosti. Příčinou jsou pády, dopravní nehody, termické nehody, které často souvisí se změnou citlivosti kůže na teplo. Těmto úrazům můžeme předcházet prevencí těchto opatření, např. úprava prostředí, bezbariérový přístup, opěrné pomůcky, protiskluzová úprava. (Kalvach, Hrabětová, 2005, s. 16-21)

Stáří, vyšší věk je spojován se sníženou rezistencí k infekcím a častými nemocemi, ale je to často špatná fyzická kondice, za kterou si můžeme sami. Zotavování se z nemocí a případných zranění bude probíhat pomaleji, nejsme-li v dobré kondici. Je to jen mýtus, kde se praví, že staří lidé jsou slabí a nemocní lidé. Je spousta starých lidí, kteří nebyli nebo jsou minimálně nemocní. Tito lidé se snažili žít zdravě, fyzicky pracovali, pobývali nečerstvém vzduchu. (Rheinwaldová, 1999, s. 9)

Jako první typické znaky stáří můžeme zaznamenat vrásky, šedivé vlasy, změnu pigmentace kůže a proporce těla. Stárnutí činí člověka z hlediska norem ve společnosti běžně přijímaných neatraktivním, ztrácí určitou hodnotu. Ze sociálního pohledu je úbytek tělesné krásy spojen s úbytkem prestiže. I když je pravda, že je rozdílný pohled na sociokulturní standard muže a ženy. Šediny a vrásky činí muže přitažlivé nebo alespoň zajímavé. Ženy ulpívají na mladistvém vzhledu a jednou z reakcí je popření nutnosti poklesu atraktivnosti. Atraktivitu se snaží udržet zvýšenou péčí o zevnějšek kosmetickými zákroky, případně chirurgickými operacemi. Nutno podotknout, že jde o dočasné nadběhnutí přírodě. Jiná reakce je rezignace na přijatelnou atraktivitu. Žena přijme tuto změnu, stylizuje se do role „babičky“, mnohdy k neprospěchu jí samotné přestane o sebe dbát. Realistický postoj je přijetí změny a přiměřené zvládnutí nepříznivých změn. Žena se snaží za vynaloženého úsilí vypadat dobře, nic nepředstírat a stárnutí bere jako samozřejmost. U mužů je méně zřetelný přechod stárnutí, neprocházejí menopauzou, nemusí bojovat s atraktivitou. Ale na druhou stranu jsou více ohroženi chorobami, které mohou ovlivnit jejich tělesné funkce a jejich vzhled. (Vágnerová, 2000, s. 405, 406)

Signály stáří jsou somatické potíže, zhoršení tělesných funkcí, změna zevnějšku. Člověk už není krásný a bezvadně zdravý. Musí hledat a nalézt nové životní hodnoty. S identitou se musí změnit i myšlení. V pozitivním případě dochází k projevu moudrosti a nadhledu, senior uplatňuje zkušenosti. Velký význam pro člověka má životní dílo, výtvar, se kterým se ztotožňuje. (Vágnerová, 2000, s. 435)

„Asociace stáří a nemoci, popřípadě stáří a smrti, se zdá být přirozená. Že stáří není nemoc, dokazovali nelehce již staří Římané, ale i oni přiznávali, že stáří bývá provázeno nemocemi.“ (Haškovcová, 1990, s. 247)

1.3 Psychické změny ve stáří

Tyto změny jsou podmíněny biologicky nebo jsou důsledkem různých psychosociálních vlivů.

Biologicky podmíněné změny – mohou to být změny, které jsou pouhým projevem stárnutí, a proto je lze považovat z tohoto hlediska za zcela normální (pomalost, obtíže v zapamatování a vybavování, atd.). Tyto změny mohou být vyvolány chorobným procesem, a nelze je proto hodnotit jako pouhý důsledek stárnutí. Rozlišení těchto změn může být zejména na počátku dost obtížné. Proces stárnutí vede k různým strukturálním i funkčním změnám mozku, které se projevují i v psychické oblasti (klesá hmotnost mozku, tloušťka mozkové kůry). Změny prožívání, uvažování a chování starých lidí mohou být důsledkem stárnutí, ale může rovněž jít o příznaky nějakého chorobného procesu, jehož vznik je ve stáří pravděpodobnější, než byl dřív. (Vágnerová, 2000, s. 450)

Psychosociálně podmíněné změny mohou být změny, kdy postupný pokles funkčních rezerv a zhoršení adaptačních schopností, včetně inteligence, mohou ovlivňovat i různé psychosociální faktory. Změny psychických funkcí v době stáří mohou být ovlivněny tzv. kohortovou zkušeností (stejná generace, podobné sociokulturní vlivy, v průběhu života stejné makrosociální traumata a stresy). Psychické změny může také ovlivňovat určitý, individuálně specifický životní styl a různé návyky. Ke změnám mohou přispívat očekávání a postoje společnosti, kdy dochází k manipulaci starých lidí k přijetí určitého způsobu chování, k pasivitě, která zapříčiní stagnaci a tím úpadek kompetencí. Psychické změny v období stáří jsou závislé na biologických i sociokulturních vlivech. Přitom doba změny, dynamika i způsob těchto proměn jsou individuálně rozdílné. (Vágnerová, 2000, s. 451)

1.4 Změny v sociální oblasti

Změny v sociální oblasti se mohou objevovat v souvislosti se změnami ve fyzické a psychické oblasti. Člověk v seniorském věku si uvědomuje rozdíl mezi svou a mladší generací. Jde především o soběstačnost, narušení rovnováhy, malichernosti v rodině, které senior těžce zpracovává a tím dochází k dalším problémům s přizpůsobením se v rodině.

Velké změny nastanou při odchodu do důchodu, člověk si může připadnout nadbytečný a nepotřebný. Mnohdy nastávají změny v ekonomickém zajištění a tím i omezení v kulturních a společenských aktivitách. Často dochází ke ztrátě životního programu nebo nadbytku volného času. Starý člověk se dožaduje soukromí, a to je nutné respektovat nejen u starých lidí, ale zároveň si stěžuje na osamělost. Obtížné období přichází při ztrátě životního partnera, kdy v takové situaci je důležitá podpora rodiny, ale nejdůležitější je přístup každého, koho se tato událost dotýká. Ovdovělost a následný pocit samoty může být pro starého člověka zlomový. Jsou zde i ztráty přátel, vrstevníků a rodinných mazlíčků. Tyto těžké životní chvíle mohou způsobit neurózy spojené s úzkostnými stavy, neklidem, mohou se objevit různé bolesti. (Mohapl, 1982, s. 9)

Se změnami v sociální oblasti souvisí i postoj společnosti k seniorům. Současný postoj ke stáří a starým lidem je spíše negativní. Společnost je přijímá jako lidi, kteří již nemají co nabídnout, nejsou ničím přínosní. Hodnotový systém se zakládá především na mladistvém vzhledu, svěžesti a výkonu a tím staré lidi znevýhodňuje. Svůj podíl na pohledu na stáří mají především média, která zdůrazňují, že jen mládí a krása je norma úspěšnosti. Senioři jsou tímto odmítáni a považováni za podřadné občany. (Vágnerová, 2005, s. 443)

1.5 Příprava na stáří

Příprava na stáří by měla být dlouhodobá, střednědobá a krátkodobá.

Dlouhodobá příprava musí probíhat celoživotně.

Střednědobá příprava na stáří by měla začít kolem 45. roku věku člověka. Období zahrnuje tři sféry a to biologickou – kdy by měl člověk dbát na soběstačnost a zdravý životní styl. Psychická sféra – příprava na následné stáří, vědomě akceptovat stáří jako nedílnou a zákonitou součást života. Sociologická sféra – kdy je důležité udržovat a systematicky udržovat lidské a všestranně nosné vztahy v rodině i ve společnosti.

Krátkodobá příprava – je asi 3-5 let před odchodem do důchodu, člověk ví, že to bude rozdílné období předešlému věku a preventivně by měl zmírnit budoucí obtíže a připravit si podmínky pro příjemný život (např. vyměnit si byt za menší, v blízkosti dětí, zaměřit se na byt s výtahem nebo obývat dům v přízemí). (Haškovcová, 1990, s. 143)

Jak se bránit stárnutí a předčasnému stáří? Především zachováním dlouhodobé tělesné a duševní aktivity, vhodnou životosprávou, zachováním koníčků a zájmů a neméně důležitá je příprava na období „třetího věku“ lidského života. (Vilhelm, 1982, s. 26)

Ke stáří se blížíme každým dnem a je na nás, jaký bude náš příchod do něj. Jsou lidé, kteří nezestárnou, jelikož jim to způsob života nedovolí. Lidský život je křehký a někdy stačí málo, třeba riskantní skákání do vody, zběsilá jízda na silné motorce nebo nezvládnuté užívání drog, a je konec. *„Vztah ke starým lidem a k vlastnímu stáří se utváří v průběhu života každého z nás. Formativní význam mají vlivy uplatňující se v dětství. Co současné dítě může odežít, pochopit, co formuje jeho vztah ke starým lidem, a tudíž i ke stáří? Vidí, slyší a cítí; vidí, jak starí lidé vypadají, slyší, co se o nich říká v dobrém i zlém, a často cítí velký rozpor. Záleží na rodičích, jakou interpretaci viděnému a slyšenému v emotivní rovině dají.“* (Haškovcová, 1990, s. 7,24)

Celoživotní chování a jednání nás všech do značné míry rozhoduje o tom, zda na stará kolena zůstaneme sami, či nás zaopatří naše děti. Každý z nás ať vědomě, či nevědomě předáváme svůj postoj ke stáří těm mladším, v působení vně rodiny. Důležitá je blízkost vztahu, vždyť to budou naše děti a naši vnuci, kteří se o nás jednou postarají. My coby nezávislí se změníme v závislé a ti doteď závislí se změní v nezávislé.

Fromm ve své knize píše. Schopnost „být“, být člověkem, sám sebou a být svobodný, jde o štěstí člověka, které však není laciné, nejde koupit a každý se k němu musí dopracovat a umět si jej prožít. Štěstí je niterní a individuální, není individualistické. Představuje vždycky účast na štěstí ostatních, předpokládá lásku, starat se o někoho nebo něco, spoluprožívat radost a bolest a solidaritu. Štěstí nejde nikdy ruku v ruce se zlem. Zlem se člověk odcizuje sám sobě. Člověk zlý nemůže být šťastný. (Fromm, 1992, s. 161)

2 DOMOV PRO SENIORY

Domovy pro seniory jsou plně ústavní zařízení, která se řídí daným provozním řádem. Občan je do domova pro seniory přijímán na základě podané žádosti. Péče je v těchto zařízeních zajištěna zdravotními sestrami a pravidelnými návštěvami lékaře. Obyvatelům chybí soukromí, neboť jednolůžkové pokoje jsou ojedinělé, izolace od rodiny a přátel může být mnohdy tíživá. Domovy pro seniory mohou být zařízení státní, církevní, soukromá. V soukromých zařízeních jsou lepší podmínky, ale pobyt je zde dražší. V dnešní době jsou tato zařízení, kde lidé dožívají svůj život, plně závislá na ošetřovateli. Příchod seniorů do těchto domovů není oblíben, je využíván asi 5 % starých lidí, a to v případě, že nebyla jiná možnost. Přesto čekací doby jsou velmi dlouhé. (Kalvach, 2004, s. 470)

2.1 Vymezení domova pro seniory a jeho poslání

Podle zákona o sociálních službách, domov pro seniory poskytuje pobytové služby a je určen osobám, které mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby. Cílovou skupinu tvoří senioři. Posláním těchto ústavních zařízení je zajistit seniorům svými zdravotně sociálními službami bezpečné zázemí a celoroční nepřetržité zaopatření komplexního charakteru.

Podle zákona č. 108/2006, služba domov pro seniory obsahuje tyto základní činnosti:

- poskytnutí ubytování,
- poskytnutí stravy,
- pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- sociálně terapeutické činnosti,
- aktivizační činnosti,
- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

Pro téma bakalářské práce jsou důležité zejména sociálně terapeutické činnosti, aktivizační činnosti a pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí, o nichž se podrobněji zmíníme níže.

Sociálněterapeutické činnosti – jejich poskytování vede k rozvoji nebo udržení osobních a sociálních schopností a dovedností podporujících sociální začleňování osob, které zajišťuje sociální pracovníce zařízení, a to zejména rozhovory s uživateli, zjišťuje jejich potřeby, přání, kompetence, schopnosti, dovednosti, mobilizuje vnitřní zdroje uživatele. Tento rozvoj přispívá k sociálnímu začleňování osob.

Při **aktivizační činnosti** jde o volnočasové a zájmové aktivity, dále o obnovení nebo upevnění kontaktu s přirozeným sociálním prostředím a v neposlední řadě i o nácvik a upevnění psychických, sociálních a motorických schopností a dovedností.

Pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí, přičemž hlavním účelem ústavního zařízení je poskytování sociálních služeb seniorům v souladu se Zákonem č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. Domácí řád respektuje základní lidská práva uživatelů služeb, jejich nároky vyplývající z dalších platných obecně závazných služeb je umožnit uživatelům v nepříznivé sociální situaci zachovávat a rozvíjet důstojný život. (Zákon č. 108/2006 Sb., § 34, 49)

Individuální plánování služby je zákonnou povinností poskytovatele. Požadavky na individuální plánování služeb shrnuje Standard kvality č. 5, který je součástí přílohy č. 2 k Vyhlášce č. 505/2006 Sb. Potřeba individuálního plánování vychází především z účelu poskytování sociálních služeb tak, aby služby přispívaly k řešení klientovy nepříznivé životní situace.

Při plánování služeb je klient vnímán jako partner, nikoli jako objekt péče. I u velmi závislého klienta můžeme za pomoci trpělivosti, znalosti problematiky a pozorování navázat s klientem kontakt a jeho potřeby zpracovat do individuálního plánu. (Domácí řád, DS v Olomouckém kraji, 2010)

2.2 Psychologické aspekty života v domově pro seniory

Posláním domova seniorů, dříve domova důchodců, je poskytování pobytových služeb seniorům k zajištění důstojného a bezpečného života a poskytování takové podpory a pomoci, aby mohli vést plnohodnotný a kvalitní život.

Budování domovů důchodců v padesátých letech vzniklo na základě předpokladu hmotného zajištění starých a chudých lidí. Staří lidé přijímali přestup do domova důchodců s radostí, neboť jejich ekonomické zabezpečení bylo nízké a problematické. Těšili se na radostný podzim života a pohodlnější život. Většina starých lidí, kteří do domova přicházeli, byli zdraví nikoli nemocní lidé, a v předpisech do ústavní péče se kladlo kritérium, že budoucí obyvatel domova důchodců má být zdravý a soběstačný. V dnešní době si lidé žijí lépe, proto dřívější komfort se stává diskomfortem. Budovy domovů pro seniory jsou zastaralé, nemoderní a nevyhovující.

Odchodem do domova pro seniory stárnoucí člověk ztrácí osobní intimitu a naopak získává traumatizující pocit, že je to řešení definitivní. Z domova důchodců se neodchází: je to poslední štace, život tam končí. Odchod seniora do ústavní péče způsobí životní změny, jsou narušeny meziosobní vztahy, mění se teritorium, časová struktura i sebehodnocení. (Haškovcová, 1990, s.186, 194)

2.3 Komunikace se seniory

Péče o klienta, znamená pomoc seniorovi, ale zároveň senior může pomoci i nám, jeho životní zkušenost, názor, znalosti mohou podpořit vzájemný respekt. (Pokorná, 2010, s. 114)

Komunikační dovednosti používané v interakci se seniory musí být vždy přizpůsobeny individuálním potřebám seniora. Pokud se chci domluvit a snažím se o to, mám větší šanci, že se mi to podaří, než v případě, že se o domluvu nesnažím. (Pokorná, 2010, s. 35)

Podle Pokorné jsou známy tři faktory ovlivňující komunikaci se seniory.

- Fyzické faktory – aktuální fyzický stav, smyslové poruchy, poruchy motoriky.
- Psychické faktory – aktuální psychický stav, vyrovnání se stářím, osobnost seniora.
- Sociální faktory – postoj ke stáří, kulturní a společenské normy, ageismus (diskriminace z důvodu věku).

Budeme-li chápat komunikaci jako sdělení od odesílatele k adresátovi, pak smyslem efektivní komunikace je porozumění mezi těmito osobami. Se seniorem bychom měli komunikovat jako s partnerem a respektovat jeho omezení. Bariéry, které nám mohou

komunikaci znesnadňovat, jako například hluk, hovor třetí osoby, rušivé telefonní vyzvánění se pokusíme odstranit, či minimalizovat. Komunikační bariéra může vzniknout v případě nezvyklosti prostředí pro klienta, může se cítit nesvůj, nepříjemně. Při komunikaci by měl být brán ohled na správnou vzdálenost mezi komunikujícími, hlasitost, důležitý je i otevřený, vstřícný postoj. Bariéra může nastat i v případě vzájemných nesympatií, nevhodného tématu, užíváním cizích slov, atd. (Pokorná, 2010, s. 54)

Komunikační bariéra se rozlišuje na vnější a vnitřní. Za vnější rušení komunikačního procesu můžeme pokládat nadměrný hluk, vadu sluchu, vadu vidění, vadu komunikačního zařízení, nepohodlnou židli, cizí osobu v místnosti, příliš velké horko, či chladno, nevhodné osvětlení. Tyto skutečnosti mohou narušit nebo i znemožnit přenos informací. Mezi vnitřní fyzické a psychické rušivé faktory můžeme zařadit především psychické bloky v sociální komunikaci, malá míra sebevědomí, mohou to být předsudky, předpojatost, případně bolest hlavy, či pocíťovaný časový stres.

Shrňme tedy, jak komunikovat se seniory? Důležité je připravit prostředí pro rozhovor – odstranit rušivé elementy, představit se klientovi, využít haptického kontaktu – podáním ruky, zjistit jak seniora oslovovat, vyhnout se familiárnostem, „babi“, „dědo“, povzbuzovat seniora vlídným zájmem, klidným chováním, pozitivním výrazem, mluvit srozumitelně, hlasitě, v krátkých větách, důležitý je oční kontakt, pokud klient nepochopil obsah slov, použít jiné pojmy, neopakovat se, dát jasně najevo, že hovor skončil. Usmívat se a používat humor pro vyjádření radosti, optimismu, naděje je vhodná součást komunikace nejen se seniory. (Pokorná, 2010, s. 101)

3 VOLNÝ ČAS A VOLNÝ ČAS VE STÁŘÍ

Základním předpokladem následující kapitoly je pochopit pojem volný čas jako jev významný, komplexní a specifický. Volný čas jsou chvíle, kdy se věnujeme činnostem, které nám dělají radost, uspokojují naše pocity a potřeby. Volný čas prožívají rozdílně senioři na vesnici a ve městě. Je rozdíl mezi muži a ženami. Jinak bude volný čas trávit jedinec a jinak skupina.

3.1 Volný čas a jeho vymezení

„Klíčový pojem volný čas je chápán jako čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, které vyplývají z jeho společenského začlenění, zvláště z dělby práce a z nutnosti zachovat svůj biofyziologický či rodinný systém.“ (Hájek, aj., 2003, s. 12)

O volném čase můžeme hovořit jako o době, která nastala po splnění pracovních i nepracovních povinností. Je to doba, která přináší příjemné zážitky a očekávání při činnostech pro které se svobodně rozhodneme. (Hájek, aj., 2003, s. 12)

Volný čas je pojem, který je chápán jinak dítětem, jinak člověkem v produktivním věku a jinak seniorem. Rozdílný je i samotný čas v pojmu volný čas, kdy pro dítě je nekonečné, že pátek odpoledne bude až zítra. A senior se nestačí divit jak ten čas rychle ubíhá. Volný čas je důležitý z důvodu načerpání nových sil, regenerace, odpočinku, schopnost zařazení se zpět do pracovního procesu. Pasivní odpočinek, jako je četba knih, návštěva divadla, koncertu atd. přináší psychickou pohodu a vyrovnanost. Jsou lépe snášeny stresové situace a psychická zátěž. Tělesné zdraví je důležité ve volném čase utužovat fyzickými aktivitami jako je jízda na kole, plavání, Nordic walking a jiné aktivity.

Ve 20. století prošel volný čas prudkým vývojem, jeho význam, možnosti a zhodnocování vzrostl pro jednotlivce, věkové i sociální skupiny, mladé generaci i celou společnost. Vývoj volného času probíhá v časovém a prostorovém rozměru. V různém období a v různých sociálních skupinách až po celou společnost. K rozvoji volnočasových aktivit přispívají poznatky o vývoji člověka, které mohou napomoci k ovlivňování příštího vývoje. Rozvoj probíhá na úrovni různých prostředí a institucí (od škol, přes zařízení volného času po virtuální internet). Probíhá územně správními celky od obce až po evropský a celosvětový rozměr. (Hájek, 2003, s. 88)

Podle Opaschowského se bude nový volnočasový kulturní životní styl vyznačovat aktivitou a samostatností, spontánností a rozvojem sebe sama, komunikací a vytvářením společenství, uvolněním, dobrou náladou, radostí a užíváním života.

Komplexní vymezení funkcí volného času podle H.W. Opaschowského:

- „*rekreace* (zotavení a uvolnění),
- *kompence* (odstraňování zklamání a frustrací),
- *výchova a další vzdělávání* (učení o svobodě a ve svobodě, sociální učení),
- *kontemplace* (hledání smyslu života a jeho duchovní výstavby),
- *komunikace* (sociální kontakty a partnerství),
- *participace* (angažování se na vývoji společnosti),
- *integrace* (stabilizace života rodiny a vrůstání do společenských organismů),
- *enkulturace* (kulturní rozvoj sebe sama, kreativita v umění, sportu, technických a dalších činnostech).“ (Hájek, 2003, s. 12)

3.2 Volný čas seniorů

Trávení volného času je důležitá část našeho života, kdy dochází k relaxaci a nabití novou energií. Nebo také způsob řešení, kdy prostřednictvím koníčků a zájmů zůstane klient součástí společnosti a vyhne se pocitům samoty. Lze říci, jak se člověk zapojuje do aktivit během života, tak pokračuje v aktivitách i v seniorském věku a to s ohledem na fyzickou a duševní pohodu.

„Volnočasové aktivity je pojem, který zdaleka není rezervován jen pro třetí a čtvrtý věk. V každém věku je dobré pamatovat na hodnotový způsob trávení volného času. Konstatovali jsme, že senioři nemají čas, ale současně ho mají neskutečně mnoho. Mohou jej prožít nebo jej kvalitně využívat. Důležitá je nikoliv nahodilost, ale důrazně strukturovaný program. Zatímco mladší generace horko těžko vyšetří nějaký čas na své zájmové aktivity, senioři by z nich naopak mohli učinit páteř svého života.“ (Haškovcová, 2010, s. 178)

Volnočasových aktivit se senioři zúčastňují dobrovolně, odměnou je příjemný pocit, který umocňuje emoční zážitky a přispívá k dobré náladě ze zapojení do činnosti. Každá činnost,

kteřá přináší radost a uspokojení zvyšuje sebevědomí. Při překonávání stresových situací se v těle vytváří hormon radosti – endorfin, který příznivě ovlivňuje náladu.

Volný čas je ovlivňován věkem seniora. Věk souvisí s fyzickou námahou a náročností při výkonu např. sportovních. Je zřejmé, že vyšší věk bude souviset se zhoršujícím se zdravotním stavem seniora. A tak vhodnost určitých volnočasových aktivit by se měla uzpůsobovat těmto aspektům. Ale také je rozdíl například v edukaci. Senior, který bydlí na vesnici má ztížené podmínky ve snaze vzdělávat se například na univerzitě třetího věku nebo v akademii třetího věku, kdy tyto vzdělávací programy působí především ve městech. Dostupnější by pro seniory mohl být klub důchodců, který bývá aktivní při větších obcích. Je důležité aby senior vytvářel určitou aktivitu, plánoval a organizoval volný čas svůj, případně i využíval svých schopností a dovedností organizovat čas druhým, například pořádat výlety, návštěvy zajímavých míst, památek. Jestliže jsme zmínili věk, zdravotní stav, dostupnost těchto aktivit, je nutné zdůraznit finanční stránku těchto aktivit. Jakákoliv činnost může zatížit finanční rozpočet seniorů. Z tohoto důvodu je důležité aby příprava na seniorské období probíhala s předstihem. Protože, vytvoření finanční rezervy je důležité pro plnohodnotné seniorské období.

Volný čas se zakládá především na dobrovolné činnosti, činnosti, která je pro zúčastněné přitažlivá, zaměřená na aktivity, zájmy, odpočinek a relaxaci. Důležitá je motivace, především kladná motivace, povzbuzení, pochvala, případně odměna.

Víme z vlastních zkušeností, že aktivita a životní elán se během dne, týdne, roku a celého života mění. Proto je nutné brát zřetel na tyto okolnosti a režim dne přizpůsobovat volnočasovým aktivitám. U seniorů je to zvlášť důležité, neboť zatěžování organismu v časných odpoledních hodinách, po obědě není vhodné. Volíme raději aktivity zaměřené na rozvoj a posílení psychiky.

Pokud zvolíme správně sestavený režim dne, ve vhodných prostorách, příjemně zařízených s dostatkem světla a dobře větratelné, můžeme přispět k duševní pohodě klientů i zaměstnanců. (Hájek, 2003, s. 59)

4 VOLNÝ ČAS SENIORŮ V DOMOVĚ PRO SENIORY

Organizování volnočasové aktivity v klubech seniorů nebo v domovech pro seniory je závislé od technického vybavení. V neposlední řadě rozhoduje také osoba, která volnočasové aktivity připravuje a vede. Správná komunikace, motivace a přístup jsou důležité ke spokojenému prožití volného času. (Bočková, 2011, s. 77)

Volný čas klientů v domově pro seniory je ovlivněn především finančními prostředky, dále je ovlivněn prostorem ve kterém aktivity probíhají a dále je to pracovník k této činnosti určený a také je to klient, který se svým zájmem a vlastními podněty podílí na činnosti volnočasových aktivit. Z hlediska hygieny musíme připomenout, jak velmi důležité jsou mezilidské vztahy. Klient-zaměstnanec, zaměstnanec-zaměstnanec, zaměstnanec-nadřízený. Pokud přetrvávají dlouhodobější problémy v těchto vztazích mohou se projevit negativně v odvádění práce. Vystanou-li problémy mezi klienty je nutné se jimi zabývat individuálně a neodkladně, jelikož neshody a psychické vypětí mohou zapříčinit sociální izolaci klientů.

4.1 Podmínky pro volný čas seniorů v domově pro seniory

Klient, který přichází do domova pro seniory se zajímá o poskytování služeb, ale také se zajímá o podmínky trávení volného času. Důležitou roli hraje prostředí ve kterém bude volný čas prožívat. Uzpůsobení prostoru, ať již ve venkovním prostředí nebo v místnostech k tomu určených by mělo odpovídat dané činnosti pro volný čas např. prostory určené sportu, uměleckému zaměření, kulturnímu vyžití, rekreaci, terapii, k načerpání nových sil. Vybavení těchto prostor by mělo být vhodně koncipováno vzhledem k potřebám uživatelů a záměrům určené činnosti. Důležité je, aby si klient každou činnost vybral svobodně a dělal ji se zájmem a rád. Každá činnost by měla působit výchovně, pedagogicky. Měla by vzdělávat a motivovat k další činnosti.

Volný čas seniorů může být a často je ovlivňován personálem, pracovníky, kteří jsou pro volnočasovou činnost vzdělávání. Tito pracovníci výchovně působí na rozvíjení osobnosti, zájmů, znalostí a tvořivých schopností.

Podmínky pro volný čas seniorů v domově pro seniory jsou často omezeny možnostmi a to především finančními. Jisté omezení může vzniknout prostorovými možnostmi, organizačními schopnostmi a důležitá je i podpora vedení.

4.2 Možnosti aktivit klientů v domově pro seniory

Změna bydliště je pro seniora mnohdy nevyhnutelná. Senior vzhledem ke svým zdravotním problémům musí odejít do prostředí např. z domova do instituce, z instituce do instituce a z domova do jiného domova. Každá taková změna zapůsobí na duševní a tělesné zdraví. O to znatelněji, pokud jde o změnu nečekanou, nedobrovolnou a spojenou s prostředním, které je výrazně odlišné. Proto je vždy nutné osoby, kterých se tato životní změna týče, cílevědomě připravit. (Vilhelm, 1982, s. 26)

Důležité životní změny se mohou projevit na fyzickém a psychickém stavu klienta. K odstranění či zmírnění nežádoucích potíží nebo odstranění jejich příčin mohou přispět odborné a cílené způsoby jednání člověka s člověkem v terapeutickém přístupu.

Volný čas klientů v domově pro seniory může být organizovaný nebo naopak klient si jej může organizovat individuálně. Skladba činnosti by měla být různorodá např. zaměření na vzdělávání různými přednáškami, návštěvou knihovny, poznávací a kulturní programy jako návštěvy historických památek nebo návštěva divadla. Důležitá je vzájemná komunikace mezi klienty například v kavárničce, zájmové aktivity nebo pohybové aktivity jako je cvičení nebo terapie.

4.2.1 Terapie a terapeutické přístupy

Bazální stimulace je pedagogicko-psychologickou aktivitou, která podporuje lidské vnímání, pohybové schopnosti a komunikaci. Každý jednotlivec vnímá sebe i svět pomocí smyslů. Těm je třeba dávat různé podněty z různých oblastí. Každá oblast působí na další, ale teprve všechny oblasti vytvářejí jednotu. Podněty mohou být somatické (tělesné-pocit tepla, tlaku, vlhkosti), vibrační (vibrační kostky, masážní polštáře), čichové, chuťové, hmatové, sluchové, zrakové, komunikativní, sociálně-emocionální aj.

Jedinci s těžším mentálním postižením a s více vadami jsou živí lidé s vlastní dynamikou rozvoje, potřebují podněty a interakci a mohou, i když velmi omezeně, žít svůj vlastní život, když po jejich boku stojí nějaký partner. V domovech pro seniory se bazální stimulace doporučuje užívat u klientů s různým chronickým a akutním onemocněním, u klientů dementních nebo po úrazu mozku. (Müller, 2005, s. 229)

Terapeutické přístupy jsou aplikovány terapeuty, kteří jsou v terapii vzděláni, prošli formou výcviku a oplývají osobnostními předpoklady, pro určité terapie. Každá terapie

využívá různé zdroje, nejrůznější prostředky, metody, techniky a formy práce. Jsou známa pravidla, jež platí pro využívání terapie. Terapie probíhá v určitém čase a prostředí – ambulantní, dlouhodobá, krátkodobá. Určitá organizační forma – individuální, skupinová, rodinná. Odpovídají určité orientaci terapeuta – terapeutický přístup i metody práce by měly mít předem zvolenou koncepci. Závisí na věku, příčinách potíží a symptomech klienta – mohou být prvotně zaměřené na somatické nebo na psychické změny klienta. Bývají cíleny léčivě, ale také preventivně, či rehabilitačně. Ne každá terapie je používána při práci se seniory, avšak vhodná obměna techniky a následná aplikace může mít úspěšné účinky.

Terapie hrou je aplikace odborných, záměrných a cílevědomých prostředků hry, použitých za účelem pomoci lidem změnit jejich chování, myšlení, emoce tak, aby byly společensky i individuálně přijatelné. (Müller, 2005, s. 13)

Činnostní a pracovní terapie je terapie, při které jde o dva vzájemně se překrývající terapeutické přístupy. Jedná se o odbornou, záměrnou a cílevědomou aplikaci, kdy za použití různých materiálů, surovin a manipulací s nimi pomůžeme lidem změnit jejich chování, myšlení, emoce či je společensky i individuálně nasměrovat. Rukodělné činnosti probíhají především s textilem, se dřevem a přírodními materiály, s papírem, kovem...

Dokázat a správně motivovat seniory k různým aktivitám bývá občas v praxi obtížné. Zvláště v zařízeních jako jsou domovy pro seniory jsou aktivity dobrovolné a tím bývá problém s malou účastí. Částečně je to způsobeno obavami seniorů z nového, neznámého, že to nedokážou, že se zesměšní...

Pacient se zapojuje do tohoto procesu svojí aktivitou a kreativitou a tím je nástrojem svého uzdravení – vlastní motivace. Ergoterapie nabízí pomoc pacientům každého věku s fyzickým, psychickým nebo intelektovým postižením, omezující jejich samostatnost a funkční kapacitu. To znamená, že jde o posílení soběstačnosti a vedení k sebeobslužným činnostem. Ergoterapie se snaží o aktivní začlenění do života a zvýšení kvality života. (Müller, 2005, s. 252)

Psychomotorická terapie, je terapie, kdy jde o terapeutický přístup, který ovlivňuje duševní procesy člověka za pomoci tělesné stimulace např. za pomoci hudby. Kdy odbornou, záměrnou a cílevědomou aplikací pohybu pracujeme na změně chování, myšlení, emocí klienta. Mezi jednotlivé metody patří např. pantomima, tanec, relaxace, pohybové hry.

Taneční terapie je zaměřena na psychomotorické koordinace a rytmické, hudební cítění. Jde o soulad, harmonii těla a mysli. Má široké uplatnění, může se vhodně přizpůsobovat

pacientům s psychickým, fyzickým stresem. Lze ji provádět i s handicapovanými pacienty na invalidních vozíčkách. (Müller, 2005, s. 219)

Expresivní terapie zaměřená na výrazové prostředky, spontánnost a prožitek podporující rozvoj tvůrčího potenciálu a jeho schopnost sebepoznání. Jde o vyjádření vnitřních pocitů a nálad. Může probíhat na různých úrovních od málo uvědomovaných výrazů až po uměleckou tvorbu. Umělecké prostředky jsou příslušné jednotlivým druhům umění, např. umění dramatickému, hudebnímu, literárnímu, výtvarnému. (Müller, 2005, s. 28)

Arteterapie v širším slovním smyslu znamená léčbu uměním (poezie, divadlo, hudba, tanec), v užším smyslu léčbu výtvarným uměním. Představuje soubor technik a postupů, které mají aktivizovat nemocného, zvýšit sebevědomí, přinést mu pocit smysluplného naplnění života, posiluje důstojnost a důležitost. V arteterapii není důležitý cíl, ale cesta, proces tvorby, který nám umožňuje porozumět tomu, co se v nás děje. Pochopit sebe a své problémy, vymanit se z chaosu. Možnosti využití arteterapie jsou různé například v době Vánoc, Velikonoc, svátků vytvářet tematické ozdoby. Případně potěšit sebe i druhé výrobou dárků k narozeninám, k různým oslavám.

Arteterapeutické techniky:

- malování barvami na papír, na lepenku, malovat květináče,
- grafika,
- koláže z papírků, korálků, pírek, listů,
- práce s papírem, ubrousková technika,
- kreslení na sklo, porcelán, nádobí,
- modelování, práce s keramickou hlinou,
- aranžování květin živých i sušených, listů. (Campbellová, 1998, s. 10-20)

Biblioterapie je spíše doplňková terapie. Jde o vlastní čtení a předčítání literárního textu nebo dokončování či tvorba nového literárního textu. Poetoterapie využívá poezie k pozitivnímu ovlivnění člověka. Zlepšuje nebo upravuje sociálně narušené osobní složky jedince.

Muzikoterapie je léčebná metoda, která využívá jako terapeutické prostředky hudbu, melodii, rytmus, harmonii, dynamiku, tempo, zvukové barvy. Hudba sama o sobě působí na člověka intenzivně, především na psychiku. Hudbu ať již živou nebo reprodukovanou

můžeme poslouchat nebo hraním na triangu, zvonečky, bubínek můžeme doprovázet zpěv. Tato terapie napomáhá k psychické pohodě klienta, umožňuje posílit sebevědomí. Pro muzikoterapii jsou charakteristické tyto znaky: hudba má neverbálně komunikační, strukturální, emocionální a kreativní kvality. Muzikoterapie umožňuje naplnění nejrozličnějších fyzických, emocionálních, intelektuálních, sociálních a jiných potřeb klientů. Její cíle jsou označovány jako nehudební cíle a zahrnují oblast např. učení, léčbu, rozvoj sociálních interakcí a komunikace, sebevyjádření, zvládání bolesti a stresu, pozitivní působení na kvalitu života. (Müller, 2005, s. 171)

Zooterapie je terapie, kdy jde o léčbu, která se snaží o využití zvířat k různým formám terapeutického kontaktu s člověkem. Důležité při terapii je vhodně zvolené zvíře, které absolvuje výcvik a je vedeno vyškoleným profesionálem. V současné době jsou využívána různá zvířata jako např. kočky, papoušci, myši, morčata a jiná zvířata, která se dají ochočit. K pozorování můžeme použít želvy, rybičky, které mají zklidňující účinky na psychiku.

Hipoterapie využívá blahodárného působení koně na tělesné, duševní a sociální zdraví člověka. Setkání s koněm je vzrušující a fascinující, pokud nám nebude v kontaktu bránit nepřekonatelný strach. Rytmické pohyby na koni procvičují celé tělo, zapojují se všechny svaly, dochází k uvolnění svalů a zároveň uvolněné svaly se posilují. Tato léčba je po překonání strachu příjemná a zároveň náročná. Jako u všech zvířat je důležitá bezpečnost a vhodný výběr zvířete. Terapie pomocí zvířat se používá pro svoji schopnost vyvolat emoce, navázat komunikaci s uzavřeným klientem

Reminiscenční terapie je označení pro rozhovor mezi terapeutem a seniorem (případně skupinou seniorů) o prožitém životě, o dřívějších aktivitách, prožitých událostech a zkušenostech, kdy se často využívají pomůcky jako např. staré fotografie, staré předměty, nástroje, módní doplňky, filmy. Tato terapie se využívá především u osob s demencí, kdy jde o oživení pozitivních vzpomínek z minulosti, především rodinné události, svátky, slavnosti, svatby (Janečková, 2010 s.22).

Bylo prokázáno, že práce se vzpomínkami zlepšuje psychický, funkční a zdravotní stav seniorů. Senioři vzpomínají: jejich život má cenu, byl plný událostí, které jsou důležité a mohou být sděleny druhým, také potvrzují svou vlastní identitu, kontinuitu svého života, zaměstnávají své myšlení a paměť. (Kalvach, 2004, s. 451)

Podle A. D. Norrise jde rozdělit přístupy k využívání vzpomínek do tří skupin:

- cílem je aktivizace starých lidí ve volném čase – skupina **oddechová**;

- cílem je nastolení psychické pohody, obnovení sebeúcty a posílení vlastní identity seniorů, jde o skupinu **podpůrnou**;
- reminiscence je prostředkem životní rekapitulace, vyrovnání se s vlastním životem a blížící se smrtí, jde o skupinu **terapeutickou**.

Kritériem tohoto členění je způsob práce se vzpomínkami, neboť ten ovlivňuje výsledný efekt. (Janečková, 2010, s. 23)

Cvičení paměti je nesmírně důležitá složka naší vyšší nervové schopnosti. Bez ní by nebyl vývoj a pokrok lidstva možný, ale nebylo by možné ani uhájení holého života, protože by nebylo možné vytváření ani nejjednodušších spojů a podmíněných reflexů. S přibývajícím věkem dochází k občasným potížím s pamětí. V důsledku odchodu do důchodu se život zpomalí, ubývá fyzických a duševních aktivit a z různých příčin i sociálních kontaktů. Rozeznáváme dva druhy paměti, a to, **paměť krátkodobou**, která slouží k zapamatování po dobu několika minut. A **paměť dlouhodobou**, která slouží k zapamatování od několika minut po dlouhodobé zapamatování.

Při aktivizačních cvičeních probíhá zaměření na obě mozkové hemisféry. Pro levou mozkovou hemisféru jsou vhodné jazykolamy, fonetické analýzy slov, řešení jednoduchých úkolů. U pravé hemisféry může jít o procvičování např. scének pomocí mimiky nebo přehrávání rolí a pocitů – smutek, radost, štěstí. Dále se zaměříme na emoce, hudbu, skládání obrázků, pexesa, doplňování písmen ve slovech, procvičování psaní, pozdrzet v paměti zadání početní úlohy a reprodukovat je. Aktivizační cvičení paměti by mělo být automatické nejen v seniorském věku. Trénink mozku může probíhat individuálně i skupinově. Cvičební hodinu je nutno vést promyšleně a strukturovat na aktivační a relaxační úseky. Mnohdy záleží na vynalézavosti a tvořivosti pracovníků a také klientů. Důležitý je smysl pro humor, patří ke klíčovým stránkám osobnosti a může mít zásadní význam pro vyrovnání negativních pocitů. (Kalvach, 2004, s. 453, 454)

Aromaterapie je terapeutické ošetření, které podporuje zdraví, ulevuje při zátěži a stresu, posiluje imunitu organismu a harmonizuje tělesné a duševní pochody. Využívá vlastnosti přírodních éterických olejů (silic), a působí jak preventivně, tak při akutních stavech. Aromaterapie užívá éterické oleje vybraných rostlin, aby posilovala rovnováhu a harmonii organismu po fyzické a psychické stránce. Blahodárný účinek těchto olejů může být důsledkem jejich působení na hormony a jiné chemické látky, které zprostředkovávají přenos v těle a mozku. Známe dva způsoby jak použít éterické oleje. **Inhalace** – vůně éterických

olejů se dostává do čichového centra v mozku, odkud vonná aktivní látka ovlivňuje autonomní nervový systém. Vyvolává pocit úlevy, osvěžení, uklidnění nebo povzbuzení. **Masáž** – rostlinné silice pronikají do kůže až ke krevním vlásečnicím a vyvolávají příznivou odezvu pro organismus. Vhodná je aplikace formou obkladů, mastí i balzámů při bolestivých stavech svalů a kloubů, při kožních onemocněních nebo k běžnému dennímu ošetření. (Gilvery, 2002, s. 6,12,98)

4.2.2 Tělesná aktivita

Kalvach uvádí, že k základním předpokladům očekávané osobní i společenské pohody seniorů nezbytně patří i dobře fungující motorika a na ni navazující schopnosti volného pohybu. Kalvach uvádí, že podle odhadů však asi 40 % osob ve věku od 60 do 74 let trpí některými poruchami, které snižují jejich funkční schopnosti. Nad 75 let tento počet vzrůstá asi na 65 %. V nižší věkové skupině je vyšší funkční omezení u mužů než u žen. Ve vyšší věkové skupině se rozdíly stírají. Osvědčená cesta k maximální samostatnosti jsou pohybové aktivity. Jsou potřebné k zachování odolnosti vůči tělesné zátěži a zvyšují i psychickou odolnost seniora. (Kalvach, 2004, s. 153)

Vše kolem nás je v pohybu, pohyb nám přináší radost. Bez pohybu se nepodíváme z okna, nezajdeme na naše oblíbené místo. Chceme-li být samostatní a sebevědomí, musíme pohybové schopnosti udržet co nejdéle a cíleně je ovlivňovat. Pravidelné cvičení nás udržuje v kondici, neboť procvičujeme svaly a klouby. Pravidelný pohyb nám napomáhá ke snižování bolesti pohybového aparátu a přináší nám uvolnění a pocit pohody a štěstí. (Klevetová, 2008, s. 125)

Cvičení může seniorům napomoci v aktivním boji proti osteoporóze, žilní systém bude méně ohrožen a dojde k posílení imunitního systému.

Cviky jako motivační pomůcky pro zavedený pohybový režim:

- podpora proprioreceptorů na plosce nohy a chodidle,
- pohyby hlezenního kloubu a kyčle,
- cvičení rovnováhy a udržení stability těla,
- koordinace pohybů hlavy a očí a končetin,
- řízená dechová jógová cvičení,

- posilování fázických svalů,
- protahování posturálních svalů,
- Feldenkraisova metoda,
- posilování pánevního dna,
- nácvik sedu, vstávání a chůze. (Klevetová, 2008, s. 130)

4.2.3 Oslavy, výlety

Klienti, kteří pobývají v domovech pro seniory, vděčí za přerušovaný a zpříjemňovaný život různými událostmi. Takové události jako například křesťanské svátky, oslavy narozenin („a zase jsou tady vánoce“, „zase jsme o rok starší“) jsou ukazatelem času. Zaznamenáváme plynutí času a zároveň nám slouží jako opěrné body naší paměti. Vánoce jsou pro mnohé lidi nejvýznamnějším svátkem v roce, a proto se na ně klienti mohou připravovat v dostatečném předstihu. Od výroby vánočních ozdob, vystřihování ornamentů a lepení na okna, vytváření adventních kalendářů. K vánocům patří večírky se zpěvem koled, plánování vhodných společenských her, návštěva bohoslužby. Oslavy stejně jako výlety můžeme využít k zapojení fantazie při plánování, dovednosti při pečení cukroví. Plánování výletu může být zajímavé i napínavé. Dohodnutí místa výletu, způsob dopravy, vhodné období kdy, je nutné brát ohledy na fyzické schopnosti klientů. (Walsh, 2005, s. 186)

Soutěživost a zápal pro hru mohou vzbudit soutěže pořádané pro klienty domova seniorů, s možnou účastí klientů jiných domovů pro seniory. Sportovní klání může mít pozitivní dopad na tělesnou a psychickou aktivitu podporovanou komunikací k budování mezilidských vztahů, případně navázání nových přátelství.

5 PRŮZKUM

První část bakalářské práce jsem věnovala teoretické části, nyní se budu věnovat popisu práce, jakým způsobem probíhal vlastní výzkum. Nejprve definuji cíle průzkumu, dále si stanovím průzkumné otázky na které naváže metoda sběru dat a zpracování těchto dat. Následuje popis a výklad jednotlivých případů neboli kasuistiky, vyhodnocování průzkumu a shrnutí výsledků průzkumu.

5.1 Cíle průzkumu

Cílem mého průzkumu je zmapovat volný čas seniorů v domově pro seniory z pohledu samotných seniorů. Popsat, jak senioři tráví volný čas v domově pro seniory a jaké byly jejich představy o využívání volného času před příchodem do domova pro seniory. Úkolem je zjistit, jak se senior podílí na trávení volného času a jaké má možnosti při jeho využití. Charakterizovat spokojenost seniorů s trávením volného času v domově pro seniory a s organizací volnočasových aktivit. Zjistit, jestli se senioři zúčastňují volnočasových aktivit nebo si raději organizují volný čas sami. Zjistit, kterých organizovaných aktivit se senioři účastní. Zajímavé bude zjištění, jaká činnost seniorům v domově pro seniory chybí, o kterou činnost by měli senioři zájem. Podmětné pro volnočasové aktivisty a zaměstnance tohoto domova pro seniory bude jistě zjistit, jestli jsou senioři spokojení s komunikací těchto zaměstnanců.

5.2 Průzkumné otázky

1. Jaké koníčky měli dotázaní senioři před příchodem do domova pro seniory?
2. Jakou představu o trávení volného času v domově pro seniory měli dotázaní senioři?
3. Jak tráví volný čas senioři v domově pro seniory?
4. Je vyplnění volného času seniorů v domově pro seniory srovnatelné s trávením volného času doma? Pokud jsou nějaké rozdíly, v čem spočívají? (co ty rozdíly zapříčiňuje?)
5. Jaké organizaci volného času dávají senioři v domově pro seniory přednost? Organizovaným aktivitám nebo si svůj volný čas organizují sami?

6. Zúčastňují se senioři v domově pro seniory aktivit, které pro ně připravují pracovníci domova pro seniory? Pokud se neúčastní, co je hlavní příčinou?
7. Jsou senioři v domově pro seniory spokojeni s trávením volného času v domově pro seniory?
8. Postrádají, chybí seniorům v domově pro seniory aktivita, která se neuskutečňuje?
9. Mají senioři možnost podílet se na tvorbě volnočasových aktivit a pokud ano, využívají tuto možnost?
10. Jak hodnotí senioři aktivitu pracovníků, kteří připravují volnočasové aktivity?
11. Jaká je spokojenost seniorů v domově pro seniory s komunikací s pracovníky v domově pro seniory? Plní si jen své povinnosti nebo jsou vstřícní a ochotni vyslechnout seniory v domově pro seniory?

5.3 Metoda

Vzhledem k tématu a cíli jsem si zvolila kvalitativní typ výzkumu. Ten jsem preferovala před kvantitativním typem především proto, že jsem chtěla zjistit co nejvíce informací o dané problematice do hloubky a podat komplexní obraz zkoumané oblasti.

Ve výzkumu jsou používány informace nebo způsob chování, které jsou pro respondenta velmi osobní. Kvalitativní výzkum umožňuje respondentům překonat zábrany a citlivým způsobem navázat bližší vztah. Který povede k pravdivosti a otevřenosti odpovědí respondenta. (Hendl, 1997, s.7)

Pro účely tohoto výzkumu jsem použila polostrukturovaný rozhovor. A to z důvodu možnosti vyjádření pocitů a přání dotazovaných seniorů. Také z důvodů objasnění některých otázek. Aby nedošlo k mylnému vyložení nebo špatnému pochopení. Respondentům jsem položila otázku a tu jsem případně upřesnila nebo položila doplňující otázku.

5.3.1 Metoda sběru dat

Kvalitativní metody umožňují vyhovět požadavkům co nejširšího a nejkomplexnějšího popisu postojů a názorů. Nabízí se celá řada výzkumných metod, nejčastěji jsou uváděny pozorování, interview a studium dokumentů. Nejvyužívanější varianty jsou strukturované

a nestrukturovaný rozhovor, narativní rozhovor, skupinová diskuse, zúčastněné pozorování a jiné. (Gavora, 2000, s. 110)

V rámci tohoto výzkumu probíhal sběr dat formou individuálního polostrukturálního interview. Jedná se o rozhovor tváří v tvář, který se uskutečňuje většinou mezi jedním tazatelem a jedním účastníkem. Rozhovor je veden přímým dotazem. Při takto vedeném rozhovoru, by měla být zajištěna tématická shoda údajů získaných od všech dotazovaných. Tato metoda nám umožňuje proniknout do hloubky tématu. Máme možnost poznat hodnoty, motivace a zjistit postoje respondentů.

Rozhovory byly vedeny se seniory žijícími v Domově pro seniory v Olomouckém kraji. Po dohodě se sociální pracovníci mi byl poskytnut seznam seniorů, kteří by se mohli mého výzkumu zúčastnit. S každým seniorem, který se účastnil těchto rozhovorů jsem byla prostřednictvím sociální pracovnice seznámena. Představeným seniorům jsem vysvětlila svůj záměr a požádal je o spolupráci. Senioři odpovídali na uvedené výzkumné otázky. Vždy jsem respektovala přání seniora za jakých podmínek bude probíhat tento rozhovor. Probíhal v soukromí nebo na pokoji, v přítomnosti a souhlasu svých spolubydlících. Vše jsem zpracovávala formou terénních poznámek a použila je jako doplňkový materiál k rozhovorům a tvorbě kazuistik respondentů. Délka jednoho rozhovoru byla v době trvání od 40 – 80 minut. Všichni senioři s rozhovorem souhlasili, byli ubezpečeni o anonymitě a důvěrnosti sdělených údajů.

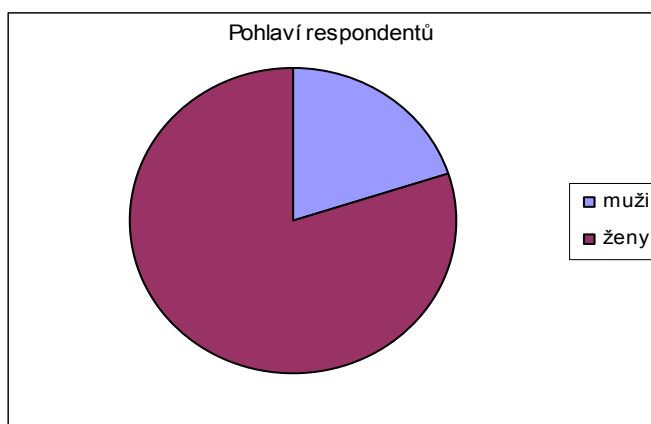
5.3.2 Metoda zpracování dat

Po skončení interview bylo získáno velké množství dat. Tato data byla u všech klientů utříděna podle jednotlivě kladených otázek. Na základě takto utříděných údajů byly zpracovány kazuistiky jednotlivých klientů. Odpovědi na průzkumné otázky pak byly získány analýzou jednotlivých kazuistik, kategorizací údajů a spojováním výpovědí respondentů do jednotlivých oblastí podle zaměření průzkumných otázek.

5.4 Soubor respondentů

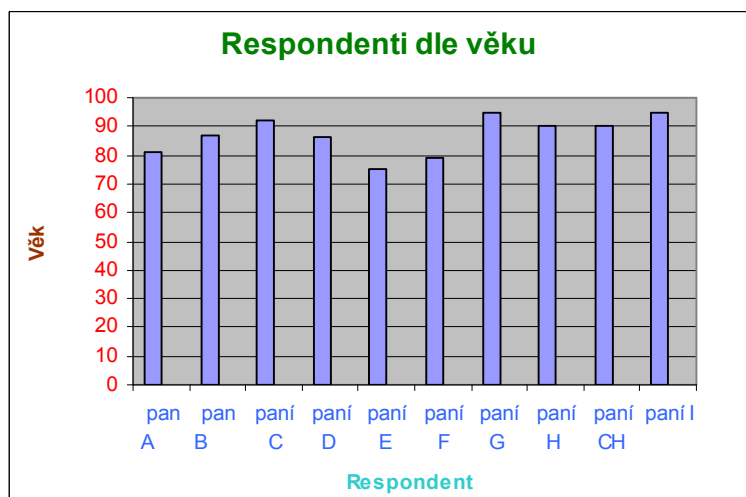
Soubor respondentů tvořilo 10 klientů domova pro seniory. Respondenti, kteří se zúčastnili mého výzkumu mi byli doporučeni a vybráni sociální pracovníci domova pro

seniory. Se seniory jsem se již částečně znala, neboť jsem zde prováděla povinnou školní praxi. Z celkového počtu deseti respondentů se jednalo o dva muže a osm žen.



Graf č. 1

Součástí mého rozhovoru s respondenty bylo zjistit věkové rozmezí těchto klientů. Nejmladší respondentka měla 75 let a dvě nejstarší klientky měly 95 let. Průměr respondentů činil 87 let.



Graf č. 2

5.5 Kazuistiky

Panu A. je 81 let, je vdovec a má čtyři děti. V domově seniorů žije dva roky. Jeho zdravotní stav je úměrný věku. Do dálky vidí dobře, na čtení si bere brýle, ale oči se rychle unaví, a proto má se čtením potíže. Při rozhovoru jsem vypožadovala mírnou poruchu sluchu, která se projevila především v hlučnějším prostředí. Má problémy pohybového aparátu, chodí o francouzských holích a také má problémy s uchopováním předmětů. Tato zdravotní omezení jsou závažná, ale nebrání panu A. v soběstačné péči o svoji osobu. Mezi personálem i klienty je velmi oblíbený pro svoji veselou povahu. Je šprýmař, rád vypráví vtipy, nikoho nezarmoutí a neřekne špatné slovo. „To budu raději zticha“, – jak sám říká. Pan A. je milý a vstřícný, rád si povídá a sám je zvědavý. „Člověk neví, jak dlouho tady ještě bude, tak proč si život znepríjemňovat“, jsou slova pana A. Cesta pana A. do domova pro seniory byla rychlá a na vlastní žádost. Bydlel ve vlastním domě se svojí manželkou a vychovali čtyři děti. Byl vyučený cukrář, ale režim mu nedovolil tuto práci vykonávat, „to není práce pro chlapy“. Po čtyřech letech musel odejít do sléváren. Mezi jeho koníčky patřily hra na saxofon a klarinet. Hrál v Drážním orchestru, ale chodil hrát i na svatby svým kamarádům, hrál na tancovačkách. Rád chodil s manželkou do divadla, ale bylo málo času, a tak tyto návštěvy byly vzácné. Většinu volného času zabrala práce kolem domu a starost o domácí zvířectvo. Manželka zemřela rychle a dalo by se říct nečekaně. Pro pana A. nastaly těžké chvíle, kterým statečně čelil a zvládal situaci dle možností a schopností. Rodina mu byla oporou, snacha vařila a synové pomáhali s domečkem. Po čase se rozhodl, že nechce být rodině na obtíž a že půjde do domova pro seniory. Snacha pocházela z vesnice, kde byl domov pro seniory, vyřídila potřebné formality a pan A. se stěhoval. Představu o domově pro seniory neměl, ale věděl, že se o něho postarají a případná první pomoc mu bude nablízku. „Několikrát jsem upadl, ale rodině jsem to raději neřekl, aby neměli starosti“. Rozhodnutí pana A. o odchodu do domova pro seniory bylo svobodné a dobrovolné. Je ubytován v prostorném třílůžkovém pokoji. Jeho nekonfliktní, tolerantní a mírná povaha zaručuje pohodu v tomto pokoji. Rozdává radost a elán, je spokojený se službami, které jsou mu poskytovány a naopak, služby panu A. jsou také poskytovány s radostí, pochvaluje si personál. Se svou rodinou udržuje velmi pěkné vztahy, děti ho často navštěvují. Neodmítnou jakoukoliv prosbu, neboť přicházejí velmi zřídka. Občas se nechá zavézt za maminkou, jak nazývá zemřelou manželku, na hřbitov. Byl s rodinou na výletě na svatém Kopečku. „Nohy už neslouží, tak kam bych chodil“. Ve volném čase navštěvuje pan A. všechny organizované volnočasové aktivity, které zde v domově pro seniory pořádají sociální pracovnice a volnočasové aktivistky. V pondělí ráno probíhá cvičení

a odpoledne je program zaměřen na výtvarnou práci. Ve středu je to „Kavárna“ a „Bingo“, kdy po soutěžení probíhá volná zábava se zpěvem. Ve čtvrtek probíhá oblíbený trénink paměti. A v pátek se klienti mohou těšit na canisterapii. Ve volných chvílích si rád popovídá s personálem, se zaměstnanci domova a se spolubydlícími. V televizi sleduje nejraději sportovní programy a přednost dává fotbalu, hokeji a házené. Rád sleduje pohádky, protože mají vždycky šťastný konec. Sleduje i zprávy, ale u těch se často zlobí, protože se mu nelíbí dnešní politikaření. Nesleduje žádné televizní seriály, jsou podle něj nekonečné. Špatně se orientuje a uniká mu děj. Rád by si zahrál karty. Ve stolku má čtvery, ale nemohoucnost jeho prstů mu nedovolí jakoukoliv činnost spojenou s hmatovou technikou. Je tomu tak i s klarinetem a saxofonem, kdy navíc umělé zuby brání ve správném nátisku při hraní v praktikování tohoto velkého koníčka. Za léta tohoto omezení se naučil uchopit psací potřeby, a tak se s radostí pustí do luštění osmisměrky, kdy každý správný výsledek přináší radost a případné vítězné vylosování i sladkou odměnu. Rád si čte, ale oči se rychle unaví. Návrh, že bych mu přišla předčítat knížku nebo novinový článek podle jeho vlastního výběru s úsměvem odmítl. Je spokojený s aktivitami, které pro klienty připravují volnočasové aktivistky a sociální pracovnice. V letošním roce pan A. navštívil zámek v Náměšti na Hané, pizzerii, hudební vystoupení žáků místní MŠ. Zúčastnil se také sportovních her, kde se umístil v celkovém hodnocení na druhém místě. Často říká: „Nic víc nepotřebuji, snad jen to zdraví kdyby bylo lepší!“ Případné vzdělávání se v těchto letech nepovažuje za důležité a potřebné. Na otázku, jestli je spokojený s personálem a jeho službami mi řekl, že jsou všichni moc hodní a příjemní a že je velmi spokojený. Jedenkrát za měsíc navštěvuje sociální pracovní (tzv. klíčový pracovník) své klienty, ve spolupráci s nimi provede plánování aktivit na celý měsíc, přináší korespondenci. Přichází také s pozvánkami na volnočasové aktivity a různá vystoupení. Personál s panem ředitelem přichází také s přáním k narozeninám, a to je milé a dojemné.

Panu B. je 87 let, je vdovec a má tři děti. V domově seniorů je něco málo přes rok. Zdravotní stav odpovídá věku. Prodělal zlomeninu krčku, trpí občasnými závratěmi a zhoršenou pohybovou stabilitou. Pohybuje se pomocí francouzských holí, používá raději jen jednu, a to z důvodu snazší manipulace s předměty, při otvírání dveří a snazší manipulaci s předměty. Úroveň sluchového vnímání je ve výborné kondici. Zraková ostrost do dálky je dobrá, ale na čtení používá brýle. Pan B. mě zaujal svojí energií, která z něho vyzařovala. Byl to pocit klidu a vyrovnanosti, který jsem viděla v jeho očích. Jeho šedivé vlasy zastřiženy na

ježka a oholená tvář vypovídají o vztahu k sobě a tím i k okolí. Počáteční nervozita z toho, že mi nemá co říct, po chvílce opadla. Při představování nám naše jména byla neznámá, ale když jsme si navzájem sdělili i místa bydliště, utvrdila jsem se v tom, jak je svět malý. Vzdálenost našich vesnic byla jen pár kilometrů. A to byl asi jeden z důvodů kdy ostych a pocit vlastní nedůležitost pominul a rozhovor zaměřený na volný čas se začal ubírat k určenému cíli. Pan B. je spíše uzavřený, tichý, neprůbojný. Na otázky odpovídal ochotně a bylo vidět, že rád vzpomíná na dobu svého mládí. Toto období si vybavoval velmi přesně. Obtíže nastaly při vzpomínání jmen svých vnoučat a pravnoučat. Tyto obtíže s pamětí vyřešil nejjednodušším způsobem, všechna jména si napsal na lísteček, k nim připsal i důležité informace a nemusí se trápit, že si na určitou informaci nevzpomene. Vzpomínky pana B. jsou spojeny se svojí první manželkou, se kterou měl dvě děti a která zakrátko zemřela. S druhou manželkou měl jedno dítě a v současné době je vdovec. Pracoval v zemědělství, práce byla fyzicky i časově náročná. Po třinácti letech odešel pracovat do stolárny kde vyráběl žebříky, košíky, košťata. Tyto výrobky se prodávaly po okolních vesnicích do domácností, ale i do družstev, fabrik a prodávaly se i v obchodech. Z koníčků v jeho životě má nezapomenutelné místo Sokol a s ním spojené plavání. S manželkou rád jezdil do Olomouce do divadla. „Ještě dnes musí být někde doma paklík programů, určitě to nikdo nevyhodil“. Život pana B. se ubíral cestou radostí i starostí, práce v zaměstnání střídala práce doma kolem domu a hospodářství a především kolem rodiny. Ke stáru obýval jednu místnost, která byla naprosto dostačující, snacha vařila „moc dobře, lépe než tady“ a všechno bylo v pořádku. Než přišel den, kdy pan B. upadnul, nevěděl jestli zakopnul nebo přišla nevolnost. Probral se na podlaze, nemohl vstát a musel čekat až ho rodina najde a pomůže mu z této situace. Uvědomil si, že jeho bezradnost a bezmocnost byla tak velká, že požádal rodinu o vyhledání domova pro seniory. Jeho vůle a svobodné rozhodnutí se stalo skutečností. Dnes obývá třílůžkový pokoj se svými spolubydlicemi. Jeho mírná, laskavá a nekonfliktní povaha je zárukou klidu a pohody. Rád se směje vtipům a sám legraci nezkazí. Oceňuje těžkou a náročnou práci personálu, kterou zvládají s humorem a úsměvem na tváři. Zapojuje se do organizovaných volnočasových aktivit, ale ne pravidelně. Při jedné z hodin tréninku paměti si měli zúčastnění klienti vybavit a potom napsat na papír jaké suroviny jsou potřeba pro výrobu buchty, bábovky nebo koláče. „Uvědomil jsem si, že si nic nepamatuji, že si nemohu na nic vzpomenout. Vzpomněl jsem si jen na vajíčko“. Připadlo mu, že je nehloupější, a proto tam už raději nechodí. Vysvětlila jsem mu, že od toho je to trénink paměti, aby se pomocí tréninku jeho paměť zlepšovala. Řekla jsem mu, že mozek je sval a když ho bude trénovat, určitě se dostaví dobré výsledky. Rád chodí do Kavárny. To je odpolední pásmo, kdy sociální pracovnice připraví klientům čaj

nebo kávu a k tomu nějakou sladkost, diabetici samozřejmě bez cukru. Popíjení lahodného čaje nebo kafička je spojeno s povídáním klientů se sociálními pracovníci. A přichází vrchol tohoto posezení, známá hra Bingo, kdy vítězem se stává ten, kdo jako první přeškrtně všechna políčka. Odměnou bývá malý dárkový předmět, který udělá velkou radost. Nepravidelně navštěvuje cvičení na protáhnutí svalů a zlepšení motoriky. Občas si zacvičí sám v pokoji. V mládí rád sportoval, ale dnes, kdy trpí závratěmi, si užívá sportování jen pasivně u televize, rád sleduje fotbal a hokej. Sledování zpráv z domova i ze světa je jednou z pravidelných aktivit. „Jsou tam jen samé katastrofy, podvody a krádeže a člověk tomu musí jen přihlížet,“ komentuje s určitou rezignací pan B. Nic mu nechybí, snad jen pohyblivost kdyby se zlepšila. Na pobytu zde v domově pro seniory by nic neměnil. Je spokojený, všichni jsou milí a příjemní. „Rodina mě často navštěvuje, jsou ke mně hodní a ochotní pomoci. Syn mě občas zaveze na hřbitov. Na stolku vedle postele vidím telefon, který panu B. umožňuje komunikovat s rodinou každý den. Vzdělávat se nepotřebuje, občas si přečte noviny nebo časopis. Rád poslouchá rádio a nejčastěji stanici Proglas. Je to rozhlasová stanice rodinného typu založená na tradičních křesťanských hodnotách vysílající bez reklam. Pravidelně se účastní také bohoslužeb, které se konají v domově pro seniory. Jako každý křesťan i on slaví rád v kruhu rodinném vánoční svátky. Rád se zúčastňuje kulturních vystoupení žáků MŠ.

Paní C. je 92 let, je svobodná a bezdětná. V domově důchodců žije již 6 let. Je to úžasná bytost s obdivuhodnou pamětí. Prodělala závažnou operaci, která jí nedovoluje chodit a bohužel sedět jen s velkými obtížemi. Důsledkem této závažné operace je plně odkázaná na zdravotnický a pomocný personál. Má citlivý sluch a dobře slyší. Jen na čtení používá brýle. Zajímá se o kulturu, politiku, zkrátka život kolem sebe. Vstřícný přístup a bohatá slovní zásoba přímo napovídají o povolání této příjemné ženy. Ano, učila děti na 1. stupni ZŠ. Paní C. byla učitelka na prvním stupni a jelikož byla svobodná, prošla se svým povoláním světa kraj. Pochází ze sedmi dětí, jako nejmladší a neprovdaná zůstala bydlet s maminkou v domku na vesnici. Když maminka později těžce onemocněla starala se o ni. Pomáhala s chodem domácnosti, chovem prasat, koz, slepic. Práce kolem hospodářství bylo mnoho. Spoustu volného času jí také zabrala příprava do školy. Ráda četla a radost jí dělaly všechny ruční práce zvláště šití a pletení. Chodila do křesťanské sportovní organizace Orel, kde ráda sportovala, ale jak sama přiznala nebyla příliš soutěživá. Ráda navštěvovala divadelní představení. Velkou oblibu našla v literatuře, čtení románů, poezie, také ráda si přečetla časopisy i noviny. A to jí zůstalo až dodnes. Do domova pro seniory odešla paní C. na vlastní

žádost a dobrovolně. Zdravotní stav se zhoršoval, proto požádala neteř o pomoc s vyřízením žádosti o přijetí do domova pro seniory. „Všechno šlo rychle a plánování jaké to tam bude a čím se budu zabývat byla druhotná. Především jsem nechtěla být rodině na obtíž. V domově jsem spokojená. Sestřičky, personál a všichni zaměstnanci jsou milí a ochotní mi kdykoli pomoci a vyhovět“. Paní C. bydlí ve dvojlůžkovém pokoji se spolubydlící, se kterou si moc rozumí. Každý týden za ní přichází manželka i s dcerami a jejich rodinami od zemřelého synovce, rozumí si a na návštěvy se moc těší. A navíc dnešní moderní technika ji s rodinou spojí, kdykoli zvedne sluchátko, chválí si paní C. Paní C. je komunikativní, sdílná a vždycky řekne, co si myslí. Z tohoto důvodu byla jmenována jako mluvčí do stravovací komise. Mezi její současné koníčky můžeme zařadit četbu časopisů, jejichž skladba a úroveň je různá, přesto paní C. časopisy pročítá pozorně, zajímá se o recepty dobrých jídel, nejednou ji zaujal recept na přípravu jídla. „Byla by to příjemná změna“. Občas si posteskuje, že „Obědy v domově jsou často hodně slané a měkký salám, který dostaneme k večeři a nesníme, se do rána zkazí“, posteskla si. Také stísněné prostory a nevyhovující sociální zařízení jsou odůvodněné. Ale je nutné podotknout, že výstavba nového pavilonu je v jednání a je plánovaná. Největší problém je získání finančního obnosu, který podle rozpočtu bude nemalý. Organizovaných volnočasových aktivit, které jsou pořádány sociálními pracovníky a volnočasovými aktivistkami se paní C. nezúčastňuje především z důvodů zdravotních. Všechny volný čas prožívá v pokoji se svojí spolubydlící a přijímá návštěvy klientek z druhých pokojů. Jak jsem již psala, velkým koníčkem je literatura, čtení všech druhů časopisů a novin, kdy dává přednost luštění křížovek, různým rébusům a kvízům. V televizi sleduje zprávy, které ji utvrzují v tom, že vlastně život, který prožila, byl krásný a šťastný. Potěšení jí přináší sledování přírodopisných pořadů a pravidelně sleduje pořad A-Z kvíz. Ráda sleduje soutěžní pořady, ale soutěží by se účastnit nechtěla, není soutěživá. Kdyby si paní C. mohla vybrat, šla by zpět k rodině, kde má svůj pokoj a ví, že by byla vítána. Ale její zdravotní stav je s touto myšlenkou neslučitelný. Proto je vděčná za služby, které jí poskytuje personál, který je vždy dobře naladěný, vstřícný a pro dobré slovo nechodí daleko. „Ne, už nechci nikam, nechci do divadla ani do kina, nelákají mě hrady ani zámky, chci být jen tady. Nechci, protože nemůžu, a na tom nic nezměním“.

Paní D. je 86 let, je vdova, má dva syny a pět vnuků. V domově žije dva roky, ale připadne jí to jako věčnost. Když sem přišla na pokoj, byla moc smutná a lítostivá. Když jsem se jí zeptala, jestli ji něco trápí, jestli něco nepotřebuje, tak mi odpověděla, že je jí smutno

a sama si to ani nedokáže vysvětlit. Ráno byl na návštěvě její syn, a tak si myslím, že její myšlenky se vrátily do života, kdy byla ještě s rodinou, byla mladší a zdravíčko lépe sloužilo. Během našeho povídání si posteskla, že by byla raději, kdyby tady už nebyla. Paní D. prodělala mrtvičku, byla dvakrát dlouhodobě v nemocnici a prošla rehabilitacemi. Vyprávěla mi, že vůbec nechodila, byla minimálně pohyblivá a dnes si s obtížemi, ale samostatně, bez holí dojde pro čaj, do koupelny, sama se i obslouží. To zasluhuje obdiv! Tato křehká a na první pohled zranitelná paní za pomoci rehabilitačního týmu v Moravském Berouně a své vnitřní síly ovládla své tělo a zvítězila nad nemohoucností. Brýle používá jen na čtení. Trpí jen, podle mého, slabou nedoslýchavostí. Bydlela s rodinou v domku na vesnici, povoláním byla šička a později odešla pracovat do zemědělského družstva. Z družstva dostávala pravidelně naturálie a tak si pořídili slepice, chovali i kozu a prase. Rodina a hospodářství jí zabíralo nejvíce času. Ve volných chvílích chodila do křesťanské sportovní organizace Orel, kde byla náčelnicí. Velkou zálibu měla v háčkování. Uháčkovala všechny záclony do bytu a dům zdobily háčkované dečky. Odejít do domova pro seniory se rozhodla z vlastní vůle, uvádí paní D., a to i přes to, že se o ni rodina dobře starala. Nechtěla být na obtíž a zdravotní stav se zhoršoval. „Vnučka v domově pro seniory pracovala, a tak jsem věděla kam jdu a že o mě bude dobře postaráno“. Se svou rodinou paní D. udržuje pěkný vztah, rodina ji často navštěvuje a občas si ji odvázejí k sobě domů na rodinné oslavy nebo jen tak na jednodenní pobyt nebo odpoledne. Na otázku, jestli by chtěla zůstat doma, tak odpověděla: „Ne, už bych nechtěla bydlet doma, je tam spousta lidí, to mě obtěžuje a unavuje. Tady je mi lépe“. Chválí si personál a všechny zaměstnance, nic jí tady nechybí. Je tady i legrace. Když jí pracovnice ukládá do postele, polechtá ji na chodidlech. „Snad jen to zdraví kdyby bylo lepší“. A potom si posteskla nad tvrdým zelím s přesolenou polévkou. Pobyt paní D. v domově pro seniory je omezený jen na první patro a dvojlůžkový pokoj, který obývá se spolubydlící, se kterou si padly do oka. Je velmi důležité mít si k kým popovídat, sdělit mu starosti, obavy, radosti, zasmát se. Je dobré vědět, že je tu pro někoho, kdo se s ní chce podělit o pocity a že i ona se může svěřit. Co se týče organizovaných volnočasových a vzdělávacích aktivit, které v domově pro seniory pořádají sociální pracovnice a volnočasové aktivistky, těch se paní D. neúčastní. Ptala jsem se proč? „Nechci, nemám zájem“. Odpověď byla strohá, leč rozhodná. Paní D. vyhovuje společnost spolubydlící, se kterou si ráda povídá a má si co říct. Když pocítí potřebu změny, zajde si popovídat za klientkami do vedlejších pokojů. Na chodbě je zákoutí s televizí, kde každý den sleduje oblíbené seriály a večer zprávy. Ráda si přečte časopisy, kde se zajímá o „drby“ populárních lidí a se zaujetím sleduje i ostatní zprávy. Každý den se snaží cvičit, cvičení je pro ni důležitý prostředek pro zachování zdraví. Mohla by přijmout i jiné

aktivitu které se nabízejí. Podle mého by jí i radostněji vyplnily její volný čas. Prozatím si to paní B. nepřipouští.

Paní E. má 75 let a v domově pro seniory žije již dva roky. Narodila se na vesnici. Doma chovali krávy, kozy, prasata, králíky, slepice. Velké hospodářství zabralo spoustu času. Přesto si našla chvíli a navštěvovala Sokol, Svaz mládeže, pořádali zábavy a nedělní odpolední „Čaje“. Se skupinou mladých lidí jezdili na kole na výlety, hráli divadlo. Do práce dojížděla do Olomouce, kde pracovala jako skladnice. Po svatbě se přestěhovala i s manželem do Olomouce, vychovali dva syny. Když už synové chodili do školy, začala i paní E. navštěvovat školu a vyučila se prodavačkou. Povolání vykonávala 30 let. S manželem si koupili předplatné do Olomouckého divadla a 30 let, každé úterý chodili na představení. Mezi koníčky také patřilo kino a ráda jezdila na zájezdy. Po smrti manžela, který byl těžce nemocný, se o něj starala až do konce jeho života, se ani pak neuzavřela, nevzdala života ve společnosti. Začala navštěvovat místní klub důchodců. Paní E. je po operaci očí, a proto nenosí brýle a nepoužívá je ani na čtení. Bere to jako výhodu, nemusí je neustále hledat. Sluchový aparát má v pořádku, nestěžuje si. Již čtyři roky je upoutaná na vozík z důvodu poškození kyčelního kloubu, který již nešel operativně vyměnit za kloub umělý. Při rozhovoru, který probíhal u paní E. na pokoji, jsem vypožadovala mírnou zapomnětlivost. Hůře si vybavovala názvy vesnic a názvy firem a také jména lidí, o kterých mi chtěla vyprávět. Bydlela v bytovce bez výtahu, odkázaná na vozík a na pomoc svých synů. Pro zhoršující se zdravotní stav její nesoběstačnost a také zaneprázdněnost dětí se rozhodla odejít do domova pro seniory. Snacha všechno zařídila, paní E. si mohla vybrat mezi dvěma domovy pro seniory. Reference, které o těchto domovech dostala, byly jednoznačné pro domov současný, kde právě žije. Do domova se rozhodla jít dobrovolně a o vlastní vůli. „Jak budu trávit volný čas, tak nad tím jsem tehdy nepřemýšlela. Důležité bylo, že o mě bude postaráno“. Paní E. se účastní všech aktivit, které v domově probíhají. Nejraději chodí na besídky, které se pořádají na oslavu vánoc, velikonoce, na různá vystoupení, především děti z MŠ. Každou středu chodí na program nazvaný „Kavárna“, kde klienti dostanou kávičko, k tomu nějakou sladkost a zúčastní se soutěže Bingo, kde vítěz dostává za odměnu drobnou výhru, která jistě potěší. Po ukončení soutěže si klienti domova pro seniory zaspívají, povídají zajímavosti, proberou politiku, kterou paní E. nemá ráda. Velmi oblíbené terapie, které klienti navštěvují, jsou canisterapie, výtvarný kroužek a trénink paměti. Jelikož je paní E. na vozíku, neúčastní se skupinového cvičení, ale na pokoji, jak uvedla, se snaží občas protáhnout. Mezi koníčky patří četba

cestopisů. V televizi, kterou má na pokoji, sleduje nejraději seriály, přírodopisné filmy a také sleduje politiku, u které se často rozčílí. Nejraději si kupuje časopisy, ve kterých jsou také křížovky a osmisměrky. Dvojlůžkový pokoj obývá s paní, která je tichá, špatně slyší a většinu dne prospí. Paní E. v tom nevidí negativum, je spíše spokojená, protože by mohla mít na pokoji paní, se kterou by nevycházela, a to by bylo mnohem horší. Rodina přichází na návštěvy každý týden a když je pěkné počasí, pomohou paní na vozíček a vyjždí na projížďku po vesnici. Po domluvě s rodinou pořádají výlety do okolních míst, která dobře zná a kde jsou kamarádi a známí. Poslední návštěva byla s překvapením. V nedaleké hospůdce uspořádali oslavu k jejímu výročí polokulatých narozenin. V domově pro seniory je paní E. moc spokojená. Nic jí nechybí a je ráda, že si tak dobře vybrala. S personálem a všemi zaměstnanci je moc spokojená. Všichni mají smysl pro legraci. Se spolubydlícími, které má ráda, se navštěvuje, popovídá si. Ty, které nemusí, těm se vyhýbá. Aktivita a všechny akce pořádané pro klienty domova jsou zpestřením pobytu a nic by neměnila.

Paní F. je 79 let, ale v domově pro seniory pobývá již 20 let. Život prožila na vesnici, kde na přilepšenou chovali slepice, králíky, prasata. Do zaměstnání dojížděla do Státní traktorové stanice v nedaleké vesnici a pracovala jako účetní. Později po sloučení zemědělských družstev, pracovala v zemědělství, často dlouho do večera a když přišla domů byl obchod zavřený a nebo potraviny vyprodané. Rozhodla se odejít do nedaleké fabriky a dojíždět na dvojsměnný provoz. S manželem vychovali dvě dcery. Vesnice patřila spíše k těm menším a tak sportovní vyžití jako u předešlých dotazovaných klientů například v Sokole nebo v Orlu nebylo možné. Chybělo zde i kino, a tak se muselo za kulturou do města. Koupili si předplatné do divadla, a proto každé pondělí bylo o programu rozhodnuto. Ve volných chvílích si paní F. ráda četla. Využívala místní knihovnu, která byla jednou v týdnu, a to v sobotu pro návštěvníky otevřená. Velkým koníčkem pro paní F. bylo cestování, kterého si mohla užívat díky zaměstnání svého manžela, jenž byl řidič zájezdového autobusu a často bral svoji manželku na organizované zájezdy. Ráda vzpomíná na zájezdy po celé republice a občasné výjezdy do tehdy socialistických států. Manžel paní F. zemřel nečekaně a v mladém věku. Za velmi krátký čas postihla paní F. mrtvička a ochrnula na půlku těla. Po dlouhodobé léčbě a rehabilitacích se podařilo zdravotní stav stabilizovat. Ochrnutí nohou a pravé ruky způsobily doživotní odkázání na vozíček a pomoc druhých. Nesoběstačnost rozhodla o odchodu do domova pro seniory. V tomto případě to bylo jediné možné řešení. Dcery měly rodiny a musely chodit do práce a nemohly se soustavně o maminku starat. Pobyt v domově

pro seniory byl pro paní F. vzhledem k jejímu zdravotnímu stavu těžký, ale v neštěstí bylo i trochu štěstí, protože paní F. zůstala úžasná paměť, obě oči jsou v pořádku a sluch také. Nic jí nebrání navštěvovat různé organizované aktivity pořádané sociálními pracovníci a volnočasovou aktivistkou. Zúčastňuje se všech aktivit a nejraději má „Kavárnu“ a trénink paměti. Problémy má s motorikou rukou, takže zájmové činnosti ve výtvarném kroužku jí dělají potíže. Ráda se účastní oslav MDŽ, vánočních a velikonočních svátků. Ráda také vzpomíná na vystoupení dětí z MŠ. Neorganizované aktivity jako je sledování televize jí přinášejí potěšení v podobě seriálů, programů o vaření a cestopisů a také zprávy. Radost jí přináší pouštění muziky na DVD a to nejraději dechovky, písničky z mládí, ráda poslouchá Pepíčka Zímu a Karla Gotta. Sama neměla lehký život a i přesto si v časopise ráda přečte rodinné příběhy a osudy lidí. Informace získává také z novin, které si každý týden kupuje pro televizní program a také aby věděla o regionálním dění, o tom, kdo ze známých už zemřel a má pohřeb, či kremaci. Pravidelně v sobotu se účastní bohoslužeb, které se konají v domově pro seniory. Početné rodinné příbuzenstvo navštěvuje paní F. pravidelně a s láskou a úctou. V pokoji má spoustu zarámovaných fotek těch nejbližších. Každý čtvrtek přesně v půl desáté stojí u dveří manžel nedávno zemřelé dcery a vyjíždí s paní F. na pravidelnou projížďku obcí. Dvojlůžkový pokoj obývá s paní, která je klidná, hodná, nemá žádné problémy a tak si spolu rozumí a jsou spokojené obě. K její spokojenosti přispívá také vzorné chování všech zaměstnanců domova, včetně pana ředitele. „Ke všem mají pěkný lidský přístup, na nic si nehrají a dovedou povzbudit úsměvem a legrací“, chválí paní F. „Nic mi nechybí a jsem spokojená. Snad jen to zdravíčko, kdyby bylo lepší“, posteskuje si paní F. Přes svůj věk jí dosud výborně slouží paměť, ráda luští křížovky a udržuje se v duševní kondici. Zkoušela také sudoku, ale to ji nejde, tak jsem se nabídla, že až přijdu příště, zkusíme to spolu. Nabídku přijala s radostí a ráda se přiučí.

Paní G. je 95 let, v domově pro seniory žije 2 roky. Hůře se pohybuje, paměť je slabší, dlouho trvá než si vzpomene a občas si i nevzpomene. Úroveň sluchového vnímání je také snižena. Brýle nenosí, podstoupila operaci obou očí. Pohyb po domově pro seniory jí usnadňuje vozík. Pokud jde o přepravu na kratší vzdálenost vystačí si s podporou sestřičky. Paní G. byla ochotná a vstřícná si popovídat i když to byl nejobtížnější rozhovor ze všech. Působila na mě velmi zranitelně, hlas měla slabý, její postava spíše drobná, subtilní. Křehká postava se slabým hlasem dávaly najevo svou zranitelnost. Celý život prožila ve městě, pracovala jako účetní ve velkoskladu. Vychovala se svým manželem dvě děti a v současné

dobře je již vdova. Volný čas trávila paní G. četbou románů a chodila do Sokola. Někdy s manželem zašli do kina a občas, ale ne často, i do divadla. Pobyt v domově pro seniory jí zařídila vnučka na její vlastní žádost, protože zdravotní stav se jí zhoršoval a bylo potřeba neustálého dohledu a zdravotní pomoci. Paní G. je v domově spokojená, nic jí nechybí, personál je příjemný. Ráda navštěvuje společenské a kulturní aktivity, které pro klienty připravují sociální pracovníce a volnočasové aktivistky. Jsou to především hudební programy a odpolední pásma, kdy děti z MŠ přicházejí do domova pro seniory s recitačním a hudebním programem. V loňském roce se klienti domova pro seniory podíleli na vánočním programu. Nácvik tohoto programu byl náročný, neboť se jednalo o amatérské vystoupení bez dřívějších zkušeností. Přesto výsledek byl úžasný a sklídl velký úspěch. Pracovnice, jež má na starost volnočasové aktivity, zajistila se svým manželem hru na kytaru a klienti zpívali. Všichni účinkující i publikum byli nadšeni.

Paní H. je 90 let, je vdova, vychovala 3 děti a je prababičkou osmi pravnoučat. Vyzařují z ní optimismus a spokojenost. Během otevřeného rozhovoru mně přesvědčila o své dobré paměti a dobré schopnosti vyjadřování se. Pohyblivost paní H. je znesnadněná špatnou funkcí páteře, a tak musí používat francouzské hole. Sama za sebe tvrdí, že vidí a slyší velmi dobře. S manželem a dětmi bydlela na vesnici. Pro vlastní potřebu chovali krávy, prasata, králíky, husy, slepice. Vztah ke zvířatům jí zůstal z mládí, neboť měli doma soukromé hospodářství, kterého se museli vzdát a odejít pracovat do družstva. Mezi její koníčky patřilo čtení povídek, také ráda chodila do divadla. Manžel hrál v kapele a často chodila na jeho vystoupení. Velkou zálibu měla v cestování, a to nejen po republice. Účastnila se i zájezdů do zahraničí. Do domova pro seniory přišla paní H. z domku, kde zůstala bydlet sama. Rodina bydlela daleko a zvládání obsluhy bylo složitější a náročnější. Především se bála zimy, jestli bude ještě schopná postarat se o otop a všechno s tím spojené. Po půl roce pobytu hodnotí své dobrovolné rozhodnutí jako správnou volbu. Uvádí, že je v domově pro seniory velmi spokojená. Personál, zaměstnanci i ředitel jsou hodní, ochotní vždy pomoci. Udělají legraci a pracují s úsměvem a pro legraci nemají daleko. Uvědomuje si, že práce je těžká a není lehké se vždy usmívat. Volný čas tráví paní H. čtením novin. Přečte všechny články, zajímá se o veškeré dění i když, jak sama přiznává, ne vždy a všemu v novinách rozumí. Ráda si také přečte nejružnější časopisy, ve kterých je spousta „drbů“, které nebere vážně. Z knížek má nejraději životopisy, zvláště autobiografie. Televizi nesleduje. Podle jejího tvrzení ji nezajímá. Ráda poslouchá rádio, a to stanici Proglas, rodinnou stanici založenou na

křesťanských hodnotách. Účastní se bohoslužeb pořádaných v domově pro seniory a jednou týdně ji soukromě navštěvuje „panáček“, který ji pravidelně navštěvoval i před příchodem do domova pro seniory. Je ubytovaná v dvojlůžkovém pokoji. Se svou spolubydlící se snáší dobře. Společně navštěvují volnočasové aktivity, především chodí ráda na trénink paměti, protože v tom vidí hodně pozitivního a je spokojená, pokud se jí vede dobře. Ze společenských důvodů se také ráda účastní posezení v „Kavárničce“ spojené se soutěží Bingo. Canisterapie se neúčastní, má svého psa doma. Děti bydlí daleko, proto mívá návštěvy méně často. Omlouvá je pracovním vytížením. Během tohoto rozhovoru se mě třikrát ptala, k čemu mi ten rozhovor bude. Odpověděla jsem jí, že je to důležitý materiál pro moji bakalářskou práci. Také mě během rozhovoru podotkla: „ale to tam nepište“. Údajně abych nenapsala něco, z čeho by mohla mít později problémy. Ujistila jsem ji znova, že tento rozhovor bude anonymní a nemusí mít strach. Také jsem jí vysvětlila, že je svoboda slova a má právo na svobodné vyjadřování myšlenek. Mám tušení, že určitá obava pramení z jejího minulého života, z minulosti spojené s totalitním režimem. Jako jediný klient, účastníci se těchto rozhovorů, mě požádala, jestli jí dám tuto práci po dokončení přečíst. Paní H. je s pobytem v domově pro seniory velmi spokojená, volnočasové aktivity a veškerá zájmová činnost, hudební vystoupení zkrátka všechno se jí moc líbí. Neví jestli by něco měnila, je tady krátký čas. Jediné co by chtěla je lepší zdraví, ale to se asi nedá změnit a tak bude ráda, že se sama obslouží a že zdravotníčko ještě dlouho vydrží, alespoň takové, jaké je.

Paní CH. je 90 let, je vdova matka dvou dětí, čtyř vnoučat a devíti pravnoučat. Její povaha je autoritativní a vůdčí. Co si myslí, to řekne, ale zároveň dokáže být vděčná za pomoc a ochotná sama pomoci. Když jsem se jí ptala na zdravotníčko, řekla mi: „Raději se mě zeptejte, co mi není, než co je, bude to na výčet kratší.“ Zasmály jsem se tomu, ale je pravda, že si s ní osud a život po zdravotní stránce nemazlil. Paní CH. je teoreticky slepá, prakticky vidí jen obrysy. Již 15 let trpí rozpadem sítnice. Její sluchový aparát je nedostatečný. A komunikující s ní musí hovořit hodně hlasitě. Pokud se zaměříme na další zjevné příčiny jejího špatného zdraví, povšimneme si monstrózního zařízení u její postele, které slouží pro snazší manipulaci s klientkou, která trpí artrózou a je nepohyblivá. Bohužel toto monstrum je na manipulaci tak obtížné a náročné, že je jednodušší, i když fyzicky náročnější, posadit paní CH. do vozíku a případné pojížděky řešit takto. Paní CH. vystudovala rodinnou školu, přesto celý život byla žena v domácnosti. Žila s manželem a dětmi v domku na vesnici. Navštěvovala spolek Sokol, který se zabýval pohybovými aktivitami a kulturní činností.

Velmi ráda četla, s manželem chodili často do kina a když byla příležitost, zašli rádi do divadla. Celý život cestovala. Později bylo cestování velmi často spojeno s léčebným pobytem, „lécila jsem se 15 x v Karlových Varech“, informovala mě paní CH. V domově pro seniory žije již čtyři a půl roku. Pobyt jí zařídila dcera, protože její zdravotní stav vyžadoval nepřetržitý celodenní dozor a rodina se o ni již nemohla starat. Konkrétní představy o domově neměla a nebyli ani rozhodující. Důležité bylo, že případná pomoc bude nablízku. Bydlí v dvojlůžkovém pokoji a se spolubydlící si rozumí. Vzájemně se doplňují. Paní CH. je mozkem a její spolubydlící, která trpí psychickou nemocí, slouží jako oči a uši. A to nemyslím nijak hanlivě. Když poslouchají televizi například zprávy, vzájemně se doplňují ve sdělených informacích. Volnočasové aktivity, kterých se paní CH. účastní, si chválí. Nejraději navštěvovala pana Ságla a jeho cestopisné povídky, kdy vyprávěl nezapomenutelné zážitky například z Japonska. Účastní se všech vystoupení a koncertů pořádaných sociálními pracovníky a volnočasovými aktivistkami. Hudební pořady se jí moc líbí, protože je všechno dostatečně hlasité. Smířila se s tím, že vystoupení neuvidí. Canisterapie, kdy se jedná o kontakt člověka a psa, je v domově pro seniory oblíbená a také paní CH. dělá radost pohrát si s chlupatým psíkem. Návštěva „Kavárny“ a hra „Binga“, kdy jí spolubydlící pomáhá zaškrtnout vylosovaná čísla je také příjemnou chvílkou v zaplnění volného času. Ze zdravotních důvodů byla nějakou dobu upoutána na lůžko a nemohla se zúčastnit tréninku paměti, řekla mi, že to na sobě okamžitě poznala a moc jí trénink chybí. Při této aktivitě bere svůj hendikep jako vážný nedostatek. Není si jistá, že slyší všechny informace a nejistota způsobuje nevyrovnanost a nespokojenost sama se sebou. Proto jsme se domluvily, že budu tlumočit sociální pracovníci tento problém, který bychom mohly případně řešit individuálním přístupem v tréninku. Rodina je s paní CH. v telefonickém kontaktu každý den, návštěvy jsou řídké, neboť rodina žije v Brně a na dojíždění je to daleko. Roli zde hraje i finanční důvody. Paní CH. je v domově pro seniory moc spokojená. Všichni zaměstnanci jsou milí a laskaví, pomůžou a vyjdou vstříc jakémukoliv mému požadavku. Naopak paní CH. se občas cítí provinile, že už zase něco potřebuje a je nerada na obtíž. Přesto si posteskla, že by strava mohla být pestřejší, že se často opakují omáčky, že mnohem více než dříve se podávají těstoviny a přesolené vývary. Ovšem na druhou stranu si pochvalovala, že každý den dostávají ovoce a pokud není ovoce, podává se alespoň kompot. Životní optimismus ji neopouští, chce se učit stále něčemu novému a s radostí přijímá i nové životní výzvy.

Paní I. je 95let, má čtyři děti. V domově pro seniory pobývá 3 roky. Její nekonfliktní a veselá povaha stimuluje pozitivně všechny kolem jako „dobíjecí baterie“. Ke stabilnímu pohybu potřebuje jednu francouzskou hůl, po zdařilé operaci velmi dobře vidí, a tak nemusí neustále hledat brýle. Rovněž dobře slyší. sluchové vnímání je naprosto v pořádku. Vystudovala rodinnou školu, pracovala jako švadlena a později v domovní správě. Se svým manželem a dětmi žila celý život ve městě v pronajatém bytě, který si později koupili. Volné chvíle trávila ve Skautu, později ve Svazu žen nebo Svazu přátel. Paní I. byla celý život mezi lidmi, vždy aktivní a příjemná. Ráda cestovala po naší republice a poznala spoustu měst a míst s historickou minulostí. Později se dostala do Policejního sportovního oddílu, se kterým procestovala větší část Evropy, viděla spoustu památek a historických míst, na která dodnes ráda vzpomíná. V případě, když zrovna neorganizovala nějaký výlet nebo kulturní akci, ráda si četla. Mezi její oblíbené časopisy patřily Vlasta, Dikobraz nebo Hanácké noviny. Z literatury jí byly nejbližší romány a cestopisy. Před příchodem do domova pro seniory bydlela ve svém bytě, byt byl zbytečně velký a tak jí vnučka nabídla, že může bydlet s ní. Paní I. na tuto možnost přistoupila, vnučka byt prodala. Paní I. měla platit vnučce nájemné, které bylo dosti vysoké. Když do bytu k vnučce odcházela, představovala si, také že spolu budou trávit volné chvíle. Jenže vnučka byla neustále v práci a na paní I. ji nezbýval čas. Dcera paní I., která se na vzniklou situaci již nemohla dívat, přišla s nabídkou domova pro seniory. Vyhlídka, že bude mezi vrstevníky a finančně na tom nebude hůř nakonec paní I. přesvědčila. Jak sama řekla: „Nikdy jsem si nepředstavovala, že skončím v domově důchodců.“ V domově pro seniory není žádná akce, představení, vystoupení, sportovní hry, kterých by se paní I. neúčastnila. Když jsme začaly rozhovor, řekla mi, že se zrovna vrátila z Itálie. Nevěřicně jsem žasla, že taková paní v letech ještě cestuje. Tak jsem ji pochválila, jak je čilá a jaký je dobrodruh ve svých letech cestovat. Jenže paní I. je navíc vtipálek. V televizi běžel cestopisný dokument o Itálii a většina záběrů jí byla natolik známá, že se jí vybavila dávná minulost a prožila pobyt v Itálii znova, i když u televize. Kromě cestopisů se dívá na zprávy. Zlobí se na současnou situaci, ale dokáže se dívat do konce. Ráda sleduje talk show Pošta pro tebe a vědomostní soutěž A-Z kvíz. Paní I. je sportovec tělem i duší, luští osmisměrky, křížovky a žádný rébus nenechá bez povšimnutí. Sociální pracovnice a volončasové aktivistky připravují každý rok sportovní dny, kterých se paní I. pravidelně účastní a pravidelně vyhrává. Další organizované programy kterých se účastní jsou výtvarné práce, cvičení, trénink paměti, který si moc pochvaluje, a také oblíbená „Kavárna“. Má také ráda vystoupení malých školáků, kteří do domova pro seniory přicházejí každý rok a to třikrát, si paní I. pochvaluje. V paměti jí silně utkvěl koncert starých písniček s Josefem

Zimou na který jeli až do města. Program pro vyplnění volného času je pestrý a zajímavý. Rozhodně není čas se nudit. Bydlí ve dvojlůžkovém pokoji s paní, se kterou si rozumí. Nemají žádné konflikty a to je taky důležité, aby byla pohoda a byl člověk spokojený. Představa odchodu do domova pro seniory se paní I. moc nezamlouvala a neslučovala s představami klidného stáří, ale dnes by neměnila. Rodina ji pravidelně navštěvuje a kontakt doplňují telefonicky. Díky své společenské povaze si našla kamarádky a „zapadla“ do kolektivu. Spokojenost, která z paní I. vyzařuje hovoří sama za sebe. Nezapomene pochválit personál, jeho přístup a příjemné chování, chválí pana ředitele, sociální pracovnice i aktivistky, všechny zaměstnance. Velké poděkování patří i kuchařkám za bezvadná jídla, která připravují. I s ubytováním jsem spokojená. Paní I. mi na závěr řekla, že se v životě nadělala hodně a teď by už chtěla jen odpočívat.

5.6 Vyhodnocení průzkumu

Vyhodnocení průzkumu probíhalo na základě vytvoření hlavních výzkumných otázek, které vycházely z dotazníkových otázek respondentů.

1. Jaké koníčky měli dotázaní senioři před příchodem do domova pro seniory?

Koníčky, zájmy a záliby seniorů před příchodem do domova pro seniory byly rozmanité. V mladším věku se zapojovali do sportovních organizací Sokol a Orel. Měli také kladný vztah k přírodě, což dokazují jejich aktivity ve spolcích Skaut a Junák. Mezi oblíbené sporty seniorů patřilo plavání, atletika, volejbal a jízda na kole. Senioři rovněž rádi vzpomínali na návštěvy divadla. Většinou měli zakoupeny permanentky a tento způsob trávení volného času byl tedy pravidelný. Jeden ze seniorů hrál v Drážním orchestru. Jeho klarinet a flétna byly také slyšet na veselkách a rodinných oslavách. K oblíbeným koníčkům patřilo cestování. Cestovat po republice, navštěvovat kulturní památky, hrady a zámky bylo pro seniory časté téma na vzpomínání. Cestovat do zahraničí bylo méně časté, přesto se některým dotazovaným podařilo navštívit tehdy i takzvané kapitalistické státy. Nejvíce volného času však dotazovaní senioři věnovali rodině. Starost o děti, domácnost, dům i domácí zvířata byla pro seniory starost a radost zároveň. Kdy se tyto starosti a radosti často stávali koníčky spojené se zájmy a zálibami.

2. Jakou představu o trávení volného času v domově pro seniory měli dotázaní senioři?

Představa o tom, jak trávit volný čas v domově pro seniory u většiny seniorů nebyla žádná. Senioři přišli do domova pro seniory velmi rychle, aniž by si mohli nějaké představy vytvářet. V rozhovoru mi všichni řekli, že do domova přišli dobrovolně a na vlastní žádost. Většinou ze zdravotních důvodů. Nechtěli být rodině na obtíž. Ale s představou, že na stáří budou v domově pro seniory nikdo nepočítal. Vstup seniorů do domova pro seniory je provázen často s obavami, strachem z neznámého a nejistotou. Během jejich pobytu však stále více poznávají, že jejich rozhodnutí bylo správné. V 50. letech minulého století odcházeli senioři do domova pro seniory z důvodů užívat si stáří, důchodu. Většinou jsou to rodiče, o které se rodina nemůže (nebo nechce), z různých důvodů postarat. Mnohdy je to nezáměr rodiny, co způsobí příchod seniorů do domova pro seniory.

3. Jak tráví volný čas senioři v domově pro seniory?

Seniory, které jsem oslovila k tomuto rozhovoru, jsou senioři činorodí. Zúčastňují se akcí pořádaných volnočasovými pracovníci. Je to především posezení v kavárničce spojené s hrou Bingo. Velký úspěch v domově pro seniory má i trénink paměti, který je se zájmem navštěvován všemi klienty. Senioři se účastní i pravidelného cvičení. Je důležité udržovat tělo v dobré kondici. Ne nadarmo se říká ve zdravém těle, zdravý duch. Ve výtvarném kroužku si mohou senioři procvičovat jemnou motoriku, vytrvalost a fantazii. Výtvary a výrobky seniorů zdobí chodby a prostory domova pro seniory. Velmi oblíbení jsou sportovní akce. Kdy za účasti seniorů z jiných domovů pro seniory se pořádají sportovní dny. Pro paní I. a nejen pro ni, je nezapomenutelným zážitkem nacvičování programu na vánoční večer, spojený se zpíváním koled, přednesem básní, krásnou atmosférou. Zpestřením pobytu jsou pro klienty různé oslavy, představení, vystoupení. Kulturní a společenské akce, kterých se klienti rádi účastní.

4. Je vyplnění volného času seniorů v domově pro seniory srovnatelné s trávením volného času doma? Pokud jsou nějaké rozdíly, v čem spočívají?

Senioři do domova pro seniory přicházejí z důvodů nesoběstačnosti. Senioři jsou většinou nemocní a špatně pohybliví. Vyžadují častou lékařskou pomoc a celodenní ošetrovatelskou péči. A proto se volný čas seniorů v domově pro seniory nemůže srovnávat s volným časem

před příchodem do domova pro seniory. Jsou to především zdravotní důvody, které seniorům brání v pokračování jejich zájmech. Výlety jsou pořádány velmi zřídka, pohybové schopnosti jsou velmi omezeny. Návštěvy divadla jsou také méně časté. Účastní se jich jen opravdu ti zdatnější, kteří například lépe zvládnou chůzi do schodů. A zároveň je zde omezení zrakové a sluchové. Senioři v domově pro seniory nejčastěji sledují televizi, poslouchají rádio, čtou časopisy a luští křížovky. Těmto aktivitám se věnovali i před příchodem do domova pro seniory. Někomu by se mohlo zdát, že jsou tyto aktivity ne příliš vhodně naplňující volný čas, ale pro seniory jsou aktivizující a důležité.

5. Jaké organizaci volného času dávají senioři v domově pro seniory přednost?

Senioři, které jsem oslovila, jsou pravidelnými účastníky všech nebo většiny organizovaných volnočasových aktivit. Ve volných chvílích sledují televizi, poslouchají rozhlas nebo si čtou, většinou časopisy. Pan B. si posteskl, že u knížky nevydrží, a děj často zapomene. Dotazovaní senioři, kteří se z vážných zdravotních důvodů organizovaných volnočasových aktivit neúčastní, si organizují volný čas sami, např. četbou, luštěním křížovek, sledováním televizních programů. Z televizních programů jsou oblíbené pořady o vaření, kvízy, zprávy, sportovní přenosy a také seriály.

6. Zúčastňují se senioři v domově pro seniory aktivit, které pro ně připravují pracovníci domova pro seniory? Pokud se neúčastní, co je hlavní příčinou?

Jak již bylo uvedené výše, všichni oslovení senioři se účastní volnočasových aktivit. Mezi dotazovanými jsou klienti domova pro seniory, kteří se účastní všech organizovaných aktivit, pokud jim to momentální zdravotní stav dovolí. Ale jsou i klienti, kteří se ze zdravotních důvodů účastní jen některých aktivit.

7. Jsou klienti v domově pro seniory spokojeni s trávením volného času?

Volný čas klientů domova pro seniory je časovým úsekem, který je mohlo by se říci neomezený. Nemusí se starat o nákupy, vaření, uklízení. Odpadají jakékoliv pracovní činnosti, o všechno je postaráno. Volného času je dost a každý klient má možnost jeho využití k osobní potřebě, k účasti na organizovaných i neorganizovaných akcích. S volným časem jsou všichni účastníci rozhovoru spokojeni a nemají potřebu cokoli měnit.

8. Postrádají, chybí seniorům v domově pro seniory aktivita, která se neuskutečňuje?

Když jsem se zeptala na tuto otázku, všichni senioři odpověděli, že pořádané aktivity jsou dostačující a jsou s těmito aktivitami spokojeni. Zajímalo mě, jestli nemají potřebu nebo zájem o práci s PC, případně o jinou zájmovou činnost. Odpověď byla jednoznačná a dost překvapující, že nemají potřebu učit se novým věcem. Práce s počítačem, případně s internetem je pro seniory nepotřebná a složitá. Informace o novinkách, co se děje doma i ve světě se dozví z televize. A že by mohli komunikovat s rodinou přes skype nebo jiné služby, je pro ně nezajímavé. Kdo nevlastní mobilní telefon, má možnost zapůjčení telefonního aparátu. Často jsem slyšela odpověď, že už jsou staří na to, aby se ještě něčemu novému učili.

9. Mají senioři možnost podílet se na tvorbě volnočasových aktivit a pokud ano, využívají tuto možnost?

Jedenkrát za měsíc se každý senior sejde se svým klíčovým pracovníkem. Vytyčují se cíle, čeho by chtěli klienti domova pro seniory krátkodobě, ale i dlouhodobě dosáhnout. Hodnotí cíle, kterých již bylo dosaženo. V případě, kdy se těchto cílů nepovedlo dosáhnout, dochází k přehodnocení a vytýčení cílů nových. Při tomto setkání seniora s klíčovým pracovníkem dochází k vzájemné informovanosti a případným připomínkám k činnostem v domově pro seniory. Tyto připomínky se mohou týkat také volnočasových aktivit, ale senioři tuto možnost nevyužívají. V tomto ohledu jsou spíše pasivní a tvorbu těchto aktivit přenechávají na volnočasových aktivistkám a sociálních pracovnících.

10. Jak hodnotí senioři aktivitu pracovníků, kteří připravují volnočasové aktivity?

Senioři jsou s pracovníky, kteří připravují volnočasové aktivity naprosto spokojeni. Každý týden jsou pro seniory připravovány aktivity jako například výtvarný kroužek, kavárnička s oblíbenou hrou Bingo. V rámci canisterapie přichází za seniory cvičitelka psů, se svým čtyřnohým kamarádem Rekem. Tato návštěva je pro seniory velmi pozitivní. Dotýkat se čtyřnohého, přítulného, chlupatého tvora, je pro seniory příjemné. Často si senioři vzpomenou na časy, kdy i oni sami ve svých domovech chovali vlastní zvířata. V domově pro seniory jsou pořádány aktivity k různým svátkům jako jsou vánoce, velikonoce, den žen. Oblíbení jsou sportovní hry. Na které jsou přizváni k vzájemnému soupeření i senioři z druhých domovů pro seniory.

11. Jaká je spokojenost seniorů s komunikací s pracovníky v domově pro seniory? Plní si jen své povinnosti nebo jsou vstřícní a ochotni vyslechnout a povzbudit seniory?

Domov pro seniory, ve kterém k těmto rozhovorům došlo, je spíše menší zařízení. Je zde asi 53 klientů. Senioři a pracovníci se neustále setkávají a střetávají na chodbách a v prostorách tohoto zařízení. Atmosféra, která zde panuje je velmi příjemná a dalo by se říci rodinná. Při tomto rozhovoru jsem neslyšela na zaměstnance tohoto zařízení jedinou zmínku o špatném přístupu nebo nezájmu vůči klientům. Zaměstnanci vykonávají svoji práci zodpovědně a ke klientům mají pěkný vztah. Senioři hodnotí zaměstnance velmi kladně. Jsou rádi za každý úsměv a přístup, který je provázen pěkným slovem.

5.7 Shrnutí výsledků průzkumu

Výzkumnou kvalitativní metodu jsem si zvolila z důvodu, že umožňuje nalezení podstaty a souvislostí s určitým jevem nebo skutečností. Tento výzkum používáme v situacích, kdy o zkoumaném mnoho nevíme a snažíme se o porozumění těmto jevům.

Hlavním cílem mého výzkumu bylo zmapovat volný čas seniorů v domově pro seniory. Volný čas je seniory vnímán velmi citlivě. V domově pro seniory tvoří převážnou část dne. Je to především sám senior, který rozhoduje o vyplnění těchto chvil, tohoto volného času. Organizované akce, které pořádají dobrovolní aktivisté jsou založeny na dobrovolnosti těchto seniorů. Aktivita jsou přizpůsobeny fyzickému a zdravotnímu stavu seniorů.

Výzkumu se zúčastnilo 10 seniorů. Z výzkumu vyplynulo, že dotázaní senioři tráví volný čas v domově pro seniory aktivně. I když rozhodující je v tomto ohledu zdravotní stav, který umožňuje více či méně zapojení seniorů do organizovaných aktivit.

Je zřejmé, že dotazovaní senioři měli před příchodem do domova pestrý a bohatý život vyplněný převážně prací, péčí o děti a rodinu. Je chvályhodné, že si dokázali najít volný čas i pro sebe. V mladším věku se zapojili do sportovních organizací a měli také kladný vztah k přírodě. Většina z nich nerozlišovala co byly domácí práce a co už jejich koníček. Dotazovaní senioři si v době kdy byli ještě doma nepřipouštěli, že by jednou mohli odejít z domu nebo se přestěhovat do domova pro seniory. Je takřka jednoznačné, že k odchodu do domova pro seniory je donutily zhoršené zdravotní problémy, jejich rozhodnutí k tomuto kroku bylo podle nich, dobrovolné a na vlastní žádost. Nechtěli být svým příbuzným tzv. na obtíž. Neměli ale představu o životě v domově pro seniory, jak tam budou trávit volný čas.

K oblíbeným koníčkům patřilo také cestování, hlavně po naší republice. Zajímali se o národní kulturní památky, hrady, zámky a jiné pamětihodnosti. Méně časté byly cesty do zahraničí, zvláště do zemí západní Evropy. Ti senioři, kteří žili na vesnici, se rádi věnovali pěstitelským zálibám na svých zahrádkách a chovu domácího zvířectva. Vstup seniorů do domova pro seniory je provázen často obavami a strachem z neznámého a nejistotou. Během jejich pobytu však stále více poznávají, že jejich rozhodnutí bylo správné. Najdou si nové přátele. Personál se o ně dobře stará a má pochopení pro jejich problémy. Život jim obohacují nejrozličnější společenské a kulturní programy. Samozřejmě záleží na každém z nich, jak se dokáže zapojit, jak dokáže být vstřícný a komunikativní k jiným lidem. Aby se v novém domově cítil příjemně. Samozřejmě jsou i výjimky těch nepřizpůsobivých seniorů, tak už to ale v životě bývá, ale nelze se zavděčit všem.

ZÁVĚR

Téma mé bakalářské práce je: „Volný čas klientů v domově pro seniory.“ Cílem bylo zjistit, jak klienti prožívají volný čas v domově pro seniory. Volný čas je doba, kterou trávíme pasivním odpočinkem nebo aktivní činností, při které relaxujeme. Volný čas je důležitý jak pro děti, tak i pro dospělé a seniory. V současné době jsou zakládány různé kluby pro seniory, jsou pořádány aktivity, vznikají univerzity třetího věku, akademie třetího věku, seniorská centra. V životě a nejen seniorů je důležité zachování fyzické a psychické rovnováhy. Je důležité jaký vztah máme k sobě, jak si sami sebe vážíme a jak si vážíme lidi vedle nás. Celoživotní přístup k životu se projeví v seniorském věku. Člověk si musí uvědomit, že stárí je obdobím změn, kdy dochází k úbytku sil, chřadnutí těla a přijde potřeba a závislost na pomoci druhých. Prožívání stárí je individuální. Přicházejí nemoci, z důvodu špatné životosprávy, z pohodlného konzumního života. Častou příčinou nemocí je stres, kterému nahráváme životním stylem. Každý má osud svého života ve vlastních rukách, může ho ovlivnit a učinit hodnotným a aktivním. Příchod respondentů do domova pro seniory, je velkou životní změnou, plnou obav a strachu. Může to být i smutek z toho, že musí odejít z domova, který pro ně tak mnoho znamenal. Samozřejmě, je to vždy jen náhrada domova, ale když si senior zvykne, nachází zde příjemné spolubydlící, laskavý a milý personál, příjemné prostředí. Nachází zde nový smysl života.

Bakalářská práce má dvě části. První část práce jsem zaměřila na teorii, kde jsem čerpala z odborné literatury a pracovala s ní. Zabývám se zde stářím a stárnutím, tělesnými, psychickými a sociálními změnami, kterými jsou senioři provázeni. A především je teoretická část věnovaná volnému času seniorů.

Druhá část je zaměřena na průzkum volného času klientů v domově pro seniory. Seniory jsem osobně navštívila a kladla jim předem připravené konkrétní otázky. Tento průzkum potvrdil, že volný čas a především jeho způsob trávení má pro seniory velký význam. Množství volného času senioři využívají z organizované nabídky volnočasovými aktivistkami. A část volného času jsou schopni si zajišťovat sami.

Podle průzkumu respondentů jsem došla k závěru, že život doma v rodinném prostředí a s ním spojené aktivity volného času, nelze srovnávat se životem v domově pro seniory. Velkou roli zde hraje především věk, zdravotní stav a mnohdy i finanční stránka. Příchod respondentů do domova pro seniory byl většinou z důvodů zdravotních, nemohoucnosti a také z nesoběstačnosti a závislosti na druhé osobě. Kdy rodina se o seniora nemohla a někdy

nechtěla postarat. Klienti svůj příchod do domova pro seniory neplánovali a dalo by se říci, že o této eventualitě ani nepřemýšleli, a proto ani neměli představu o trávení volného času v tomto zařízení. Jakmile došlo k seznámení se s spolubydlícími, s personálem a prostředím, dalo by se říci, že došlo k aklimatizaci seniora v tomto sociálním zařízení, byly to právě aktivity kterým se respondenti začali věnovat a vyplňovat jimi svůj volný čas. Respondenti se vždy rádi účastní všech organizovaných aktivit, které jsou jim nabídnuty. Překážkou v účasti jsou většinou jen zdravotní komplikace, které jim v tom mohou bránit. A to je i jeden z důvodů který přiměje seniory k vlastní organizaci volného času. Dotazovaní respondenti jsou s nabídkou trávení volného času v domově pro seniory spokojeni, nemají potřebu jiných činností. Spolupodílejí se na čínorodé tvorbě a tato tvůrčí činnost je plně uspokojuje. Jak hodnotí senioři práci zaměstnanců, kteří pro ně tyto aktivity připravují? Jednoznačná spokojenost všech respondentů. Uznání za obětavost a snahu, se kterou se pracovníci volnočasových aktivit a všichni zaměstnanci na činnostech podílejí.

Závěrem bych chtěla říct, že prováděný průzkum volného času klientů v domově pro seniory vyzněl příznivě pro volnočasové pracovníky, sociální pracovnice a všechny zaměstnance.

Poznámka: rozhodla jsem se vypustit název místa domova pro seniory. A to z důvodu, že v empirické části, průzkumu, byly při polostrukturovaném rozhovoru získány citlivé údaje o seniorech.

Použitá literatura a prameny:

BOČKOVÁ, L., HASTRMANOVÁ, Š., HAVRDOVÁ, E. *50+Aktivně*. Praha: Respekt institut, 2011. 95 s. ISBN 978-80-904153-2-4.

CAMPBELLOVÁ, J. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, 1998. 200 s. ISBN 80-7178-204-1.

DŮM SENIORŮ, vnitřní směrnice, domácí řád. 2010. Nепublikováno.

FROMM, E. *Mít nebo být?* Praha: Naše vojsko, 1992. 170 s. ISBN 80-206-0181-3.

GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. 207 s. ISBN 80-85931-79-6.

GILVERY, C. M. *Aromaterapie, masáž, jóga*. Praha: Svojk a Co., 2002. 256 s. ISBN 80-7237-555-5.

GRUSS, P. *Perspektivy stárnutí*. Praha: Portál, 2009. 222 s. ISBN 978-80-7367-605-6.

HÁJEK, B. HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, 2003. ISBN 80-7290-128-1.

HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1990. 416 s. ISBN 80-7038-158-2.

HENDL, J. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Karolinum, 1997. 243 s. ISBN 80-7184-549-3.

KALVACH, Z. a kolektiv. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada Publishing, a.s. 2004. ISBN 80-247-0548-6.

KALVACH, Z., HRABĚTOVÁ, E. *Senior a já-já a senior*. Praha: Společnost přátelská všem generacím, 2005. s. 71.

KLEVETOVÁ, D. DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008. 202 s. ISBN 978-80-247-2169-9.

MAHROVÁ, G., VENGLÁŘOVÁ, M. a kol. *Sociální práce s lidmi s duševním onemocněním*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008. ISBN 978-80-247-2138-5.

MOHAPL, P. *Současné problémy péče o staré spoluobčany*. Olomouc: Okresní ústav národního zdraví, 1982. 111 s.

MÜLLER, O. a kol. *Terapie ve speciální pedagogice. Teorie a metodika*. Olomouc: Univerzita Palackého Olomouc, 2005. 294 s. ISBN 80-244-1075-3.

JANEČKOVÁ, H., VACKOVÁ, M. *Reminiscence*. Praha: Portál, 2010. 151 s. ISBN 978-80-7367-581-3.

POKORNÁ, A. *Komunikace se seniory*. Praha: Grada Publishing, a.s. 2010. 158 s. ISBN 978-80-247-3271-8.

RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*. Praha: Grada Publishing, a. s. 1999. 88 s. ISBN 80-7169-828-8.

Standard č. 5

Plánování a průběh služby v domě seniorů.

SÝKOROVÁ, D. *Třetí věk trojí optikou*. Olomouc: Univerzita Palackého Olomouc, 2005. 186 s. ISBN 80-244-1006-0.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál 2000, 522 s. ISBN 80-7178-308-0.

Vyhláška 505/2006 Sb. ze dne 15. listopadu 2006, kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách.

WALSH, D. *Skupinové hry a činnosti pro seniory*. Praha: Portál 2005. ISBN 80-7178-970-4.

Zákon č. 108/2006 Sb. ze dne 14. března 2006 o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů.

Seznam příloh

Dotazník pro klienty v domě seniorů v Olomouckém kraji.

1. Jaké jste měli koníčky před příchodem do domova pro seniory?
2. Jak jste si představovali, že budete trávit volný čas v domově pro seniory?
3. Jak trávíte volný čas v domově pro seniory?
4. Vyplňujete volný čas v domově pro seniory stejným způsobem jako doma (před příchodem do domova pro seniory)?
5. Organizujete si volný čas raději sám/sama nebo dáváte přednost organizovaným aktivitám?
6. Zúčastňujete se aktivit, které pro vás připravují pracovníci domova pro seniory? . Pokud NE, co je hlavní příčinou toho, že se nezúčastňujete volnočasových aktivit?
7. Jste spokojeni s trávením volného času v domově pro seniory?
8. Chybí vám aktivita, která se v domově pro seniory neuskutečňuje?
9. Máte možnost podílet se na tvorbě volného času, pokud ano využíváte této možnosti?
10. Jak by jste zhodnotili aktivitu pracovníků, kteří pro vás volnočasové aktivity připravují.
11. Jste spokojeni s komunikací pracovníků DS? Chodí si za vámi popovídat zaměstnanci, volnočasové pracovnice, dobrovolnice, sociální pracovnice?
12. Vyhledáváte komunikaci se zaměstnanci, s klienty DS?
 - A. Klient domova pro seniory je:

muž

žena
 - B. Do domova pro seniory jste přišel/a z:

města

vesnice
 - C. V domově pro seniory jste již:

do 5 let

do 10 let

nad 10 let

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Iveta Lakomá
Katedra:	Ústav pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce:	Mgr. Pavla Vyhnálková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2012

Název práce:	Volný čas klientů v domově pro seniory.
Název v angličtině:	The clients's leisure in the home for the Elderly.
Anotace práce:	Bakalářská práce se věnuje problematice volnočasových aktivit v domově pro seniory. Teoretická část práce je zaměřena na problematiku stáří a stárnutí, domovů pro seniory a aktivity seniorů, v empirické části prezentujeme výsledky průzkumu realizovaného metodou rozhovoru v domově pro seniory – získané údaje byly zpracovány do podoby kazuistik.
Klíčová slova:	senior, stáří, volný čas, domov pro seniory, terapie
Anotace v angličtině:	The bachelor work is devoted to problems of leisure activities in the home of the Elderly. The theoretical part is focused on the problems of old age and aging, the homes of the Elderly and the senior activities. In the empirical part, we are presenting the results of the exploration which is realised by method of interview in the home of the Elderly – acquired informations were processed into case reports.
Klíčová slova v angličtině:	Senior, age, leisure, Home for the Elderly, therapy
Přílohy vázané v práci:	Dotazník pro klienty v domě seniorů v Olomouckém kraji.
Rozsah práce:	57 stran
Jazyk práce:	Český