

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií

Bakalářská práce

Klára Rajčanová

Využívání volného času seniorů žijících v Domově pro seniory Hrubá Voda,
příspěvková organizace (služba domov pro seniory)

Olomouc 2019

Vedoucí práce: Mgr. Pavla Vyhnálková, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně, uvedla všechny literární a odborné zdroje, a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 18. 4. 2019

Klára Rajčanová

Děkuji vedoucí bakalářské práce Mgr. Pavle Vyhnálkové Ph.D. za odborné vedení a pomoc, kterou mi poskytla při zpracování bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům, kteří byli ochotni vyplnit anketu potřebnou pro zpracování výzkumné části a pracovníkům Domovu Hrubá Voda za pomoc při její distribuci.

Obsah

Úvod.....	6
1 Stáří a stárnutí.....	7
1.1 Definice a periodizace	7
1.1.1 Senior.....	7
1.2 Biologické změny ve stáří.....	9
1.3 Psychické změny ve stáří	10
1.4 Sociální změny ve stáří.....	11
2 Volný čas ve stáří	13
2.1 Volný čas a jeho vymezení.....	13
2.1.1 Funkce volného času	14
2.2 Volný čas seniorů	16
2.3 Volnočasové aktivity seniorů	17
2.3.1 Kulturní aktivity	18
2.3.2 Vzdělávací aktivity.....	18
2.3.3 Pohybové aktivity.....	19
2.3.4 Společenské aktivity.....	19
2.3.5 Rekreační a cestovatelské aktivity	19
2.3.6 Další aktivity (setkávání s rodinou, domácí aktivity, koníčky)	19
3 Domov pro seniory	21
4 Domov pro seniory Hrubá Voda	23
4.1 Služba Domov pro seniory	24
4.1.1 Aktivity a programy pro seniory	24
4.2 Služba Domov se zvláštním režimem	30
5 Průzkum	31
5.1 Cíle průzkumného šetření.....	31
5.2 Průzkumné otázky	31
5.3 Průzkumné metody.....	32
5.4 Průzkumný vzorek.....	32
5.5 Výsledky.....	33
5.5.1 Průzkumná otázka č. 1.....	33
5.5.2 Průzkumná otázka č. 2.....	37
5.5.3 Průzkumná otázka č. 3.....	39
5.5.4 Průzkumná otázka č. 4.....	44

5.6 Souhrn	44
Závěr.....	46
Seznam použité literatury a pramenů	48
Seznam grafů.....	51
Seznam tabulek.....	52
Seznam příloh.....	53

Úvod

Bakalářská práce je zaměřena na využívání volného času seniorů žijících v domově pro seniory Hrubá Voda. Stáří můžeme definovat mnoha způsoby a je na něj nahlíženo z několika úhlů pohledů. Nedílnou součástí našeho každodenního života je volný čas. Umístění seniorů do domova pro seniory může být bráno jako zátěžová situace a adaptace ve vyšším věku může trvat i několik týdnů. Pro lepší a rychlejší adaptaci domovy pro seniory nabízí širokou škálu aktivizačních činností.

Hlavním cílem této bakalářské práce je charakterizovat a zhodnotit, jak senioři žijící v Domově pro seniory Hrubá Voda, služba Domov pro seniory, tráví volný čas. Dílčím cílem práce je zdokumentovat veškeré nabízené volnočasové aktivity ve zkoumaném domově pro seniory a popsat jejich využívání klienty. Od definic stáří a stárnutí přes vymezení volného času se práce věnuje všeobecným pohledům na domovy pro seniory a jejich povinnosti zákonem vymezené. Domov pro seniory Hrubá Voda nabízí dvě služby pro seniory. Pro svou práci jsem si vybrala službu Domov pro seniory z důvodu získání informací o aktivitách vykonávaných v seniorském věku a jejich zajištění ze strany domova. Ten nabízí jak interní aktivity, tak aktivity konané mimo zařízení. Účast na externích aktivitách záleží především na mobilitě klientů.

Praktická část se zabývá přehledem návštěvnosti na všech organizovaných i neorganizovaných volnočasových aktivitách a uvádí, které z těchto aktivit jsou klienty preferovány. Rovněž jsou zde zmíněny důvody, proč se senioři některých aktivit nezúčastňují. Také jsou zde informace o motivaci klientů a jejich spokojenosti s nabídkou organizovaných volnočasových aktivit. Ke zjišťování informací byl vypracován dotazník a následně vyplněn respondenty. Ne všichni z oslovených respondentů s dotazníkovým šetřením souhlasili, tudíž se mi očekávaný průzkumný vzorek snížil. Ze zdravotních důvodů některých klientů probíhal průzkum i metodou strukturovaného rozhovoru, jehož výsledky jsem zaznamenávala do stejných dotazníků. Informace o provozu domova pro seniory Hrubá Voda jsou doplněné z rozhovorů prováděných s pracovníky zařízení, zejména se sociální pracovnící a aktivizační sestrou.

1 Stáří a stárnutí

Stáří a stárnutí jsou pojmy, které jsou pro mnohé z nás nepředstavitelné, a do určité míry si nechceme přiznat, že je to nedílná součást našeho života a další etapa lidského vývoje. Těmito jevy se zabývá mnoho vědních disciplín, ale především se jim věnuje obor zvaný gerontologie. Tato věda se zabývá změnami, kterými lidské tělo prochází. Jsou to změny biologické, psychické a sociální. Rozbor těchto změn podrobněji provedeme v následující kapitole.

1.1 Definice a periodizace

Stáří můžeme definovat mnoha způsoby a je na něj nahlíženo z několika úhlů pohledů. Stáří je poslední fází ontogenetického vývoje jedince a je nazývána fází postvývojovou (Stuart-Hamilton, 1999). Vágnerová (2007) udává, že stáří je spjato se změnou osobnosti směřující k jejímu konci, což ovšem nemusí znamenat znemožnění aktivního stáří.

Stáří je projev a důsledek involučních změn probíhajících různou rychlostí působících individuálně na osobnost jedince. Vše je ovlivněno řadou faktorů, mezi které patří vlivy prostředí, zdravotního stavu, životního stylu, sociálně ekonomických a psychických vlivů, sebehodnocení, adaptace a přijetí určité role (Kalvach a kol., 2004).

Stárnutí je proces, který se odehrává v průběhu celého našeho života, tedy od narození dítěte až po smrt jedince. Avšak s přibývajícím věkem se změny projevují rychleji a zrychlují se i projevy změn se stářím a stárnutím spjaté. Tyto změny jsou zcela přirozené, a tudíž není možné se jim nějak vyhnout, ale existují různé způsoby, jak jim zcela nepodlehnout. Hlavními faktory je zejména náš fyzický a psychický stav. Autoři jako Tvaroh (1983), Wolf (1982), Pacovský (1994), Heřmanová (1981), Haškovcová (1990) se shodují, že stárnutí je pojem relativní.

1.1.1 Senior

Podle Baltese je *„celkový pozitivní obraz gerontologického výzkumu týkající se raného stáří v posledních desetiletích rozhodujícím způsobem změnil pohled na tuto životní etapu a její rozvojový potenciál. Gerontologové a politici jsou často překvapeni a nadšeni zjištěním, že se společenský vývoj lidstva týká i stáří. Tradiční negativní stereotyp ztrácí tak svou váhu“* (Gruss, 2009, s. 17).

V české společnosti se běžně užívají pojmy jako: „důchodce“, „senior“, ale i eufemistické termíny „babička“, „dědeček“, a to i přes to, že se nemusí jednat o naše příbuzné. Také se můžeme setkat s pojmy „stařenka“, „stařeček“. Všechny tyto pojmy jsou zcela běžně a standardně využívány a dokážeme si představit danou cílovou skupinu. Označení „babička“, „dědeček“, „stařenka“, „stařeček“ může do jisté míry snižovat důstojnost člověka, a to tím, že explicitně vyjadřujeme jeho životní období z hlediska věku (Janiš, Skopalová, 2016).

Říčan (2006) nehovoří primárně o pojmu „senior“, ale o pojmu „senium“ (stáří). Tvrdí, že tento pojem nepůsobí tak v negativním slova smyslu k dané cílové skupině. Na rozdíl od pojmu „geront“.

Haškovcová (2010, s. 21) přidává ke všem již zmíněným výrazům pojem „přestárli občané“ a doplňuje jej velice výstižným textem. *„Přestárlý bývá strom a každý sadař ví, že je nutné jej pokácet a nahradit novým. Podobný scénář se nabízel v případě označení přestárlý občan, tedy toho, který tu už nemá co dělat, kdo je zde „navíc“ a překáží těm mladým. Nevhodné označení nepochybně přispělo k celkově negativnímu obrazu stáří, nebo naopak bylo jeho jednoznačným výrazem“*.

Za starého člověka je označován ten, který odchází do starobního důchodu. Následně tak ukončuje pracovní činnost a přestává být pro společnost ekonomicky výkonným (Janiš, Skopalová, 2016).

Existuje několik názorů a dělení, co se týče periodizace stáří. Vždy je to záležitost individuální. Ve své bakalářské práci budu vycházet z nejnámější periodizace stáří podle Příhody (1974). Ten nazývá poslední fázi své periodizace senium a dělí ji do tří skupin:

- senescence od 60 do 75 let,
- kmetství od 75 do 90 let,
- patriarchium od 90 let.

Příhoda (1974) vysvětluje tímto dělením, že v první etapě je organismus ještě odolný a zdatný. Stárnutí se projevuje především působením vnějších vlivů a životosprávy. V druhé fázi dochází k přechodu z materiálních hodnot na hodnoty duchovní a od extroverze se přechází do introverze. V poslední fázi této periodizace člověk trpí výraznou osamělostí, dochází k přetrhání svazků rodinných i přátelských z důvodu úmrtí členů rodiny či vrstevníků, jedinec očekává příchod vlastního konce (Příhoda, 1974).

Pro srovnání jsem si vybrala periodizaci od Nakonečného (1993), který rozlišuje pouze dvě etapy:

- 1) počáteční stáří od 60 do 75 let,
- 2) pokročilé stáří od 75 let.

Odlišná periodizace se vyskytuje u Švancary (1979), který proces stárnutí popisuje již před dovršením padesátého roku:

- 1) stárnutí (presenium) od 46/48 do 65 let,
- 2) stáří (senium) od 65 let,
- 3) vysoký věk od 75 let.

Z výše uvedených dělení můžeme vyvodit shodu autorů, kteří se přiklání k nástupu stáří kolem 60. roku věku. Současná situace ve vývoji společnosti naznačuje posun v členění věkových kategorií, což bude mít za následek především zvyšování hranice pro odchod do starobního důchodu.

1.2 Biologické změny ve stáří

Po celý život u nás dochází k biologickým změnám. Ty se týkají zejména tělesného stavu. Je to velice náročný proces. Zatímco v nižším věku se biologické funkce vyvíjí, v období stáří a stárnutí je tomu přesně naopak. Lidské tělo začíná chátrat, snižuje se funkce orgánů a smyslů. Nejčastějšími projevy stáří a stárnutí jsou:

- pokles tělesné hmotnosti a výšky,
- úbytek svalové hmoty,
- snížená výkonnost srdce,
- onemocnění cévního systému,
- změny kůže – mizení podkožního tuku a obsahu vody pod kůží,
- šedivění a vypadávání vlasů,
- zpomalení růstu nehtů,
- ztráta zubů,
- zhoršení sluchu, zraku (Holásková a kol., 2008).

Myslím si, že lidem připraveným v rámci možností na tento proces změn a beroucích je jako součást života, se žije v pozdějším věku mnohem lépe. Naopak ti, co si stále nechtějí přiznat veškeré tyto změny, mohou působit na okolí protivným a negativním dojmem, protože se nedokážou vyrovnat s tím, že už nejsou tak výkonní jako kdysi. Tito lidé mají velkou tendenci být stále nespokojeni a svůj zdravotní stav dávat až příliš najevo. Mé tvrzení potvrzuje i Vágnerová (2007, s. 313 - 314), která udává, že „*zdůrazňování zdravotních problémů a zaměřenost na vlastní tělo může významně zkomplikovat i sociální postavení staršího člověka. Tendence vynucovat si pozornost pomocí somatických stesků je běžnou obranou reakcí starých lidí. Člověk, který si neustále na něco stěžuje, bývá považován za obtížného a nepříjemného.*“

1.3 Psychické změny ve stáří

Stáří a stárnutí je velice náročný proces pro celý náš organismus. Největší zátěž to ovšem přináší naší psychice. Člověk se musí vyrovnat s biologickými i sociálními změnami a mít chuť a odhodlání s těmito projevy něco dělat a nenechat se jimi ovlivňovat v běžném životě. Pro stáří je charakteristický pokles duševních funkcí, který je podmíněn změnami biologickými. Dochází k zhoršení paměti, myšlení, citového prožívání, motivace (Holásková a kol., 2008).

Mezi gerontologickou populací existují individuální rozdíly, které jsou ovlivněny těmito činiteli:

- faktory genetické,
- zdravotní stav,
- různé okolnosti v životě člověka,
- osobnost člověka (Wolf, 1982).

Jednou z nejvýraznějších psychických změn ve stáří jsou změny ve smyslových orgánech, v nervovém přenosu a v centrálním mozkovém zpracování. Zhoršené vnímání nejvíce narušuje schopnost porozumět mluvenému slovu (Wolf, 1982).

Charakteristickým rysem stáří je zhoršení především krátkodobé paměti. U seniorů se objevuje problém s dokončením vět nebo dovyprávěním příběhu. Zpomalení paměťových funkcí narušuje porozumění novým informacím. Vychází ze zkušeností z minulosti, k přítomnosti projevuje nedůvěru. Důsledkem zhoršování paměti je i snížená schopnost učení (Příhoda, 1974).

Jedním z dalších projevů psychických změn je citová labilita. Je úzce spjata se ztrátou orientace na budoucnost. Vede ke snížené odolnosti vůči zátěžovým situacím. Změny duševního života a střídání nálad nejsou u starých lidí jednotné (Holásková a kol., 2008).

Stáří s sebou může přinést i změnu osobnosti. Přesněji řečeno mohou se projevovat vlastnosti, které člověk ve středním věku dokázal tlumit a ovládat je (Holásková a kol., 2008). Příhoda (1974) uvádí tyto typické vlastnosti seniorů, např. vztahovačnost, panovačnost, ješitnost, mrzoutství a další. Wolf (1982), považuje za osobnostní rys starých osob zesílené zaměření na egocentrismu (vlastní osobu). Což je projevem souvisejícím se změnou společenského prostředí, poklesem tělesných a duševních funkcí, zvýšenou izolací. Doposud není vyjasněn vztah, zda působí věk na osobnost nebo osobnost člověka na jeho věk.

1.4 Sociální změny ve stáří

Lidé jsou ve stáří do značné míry ovlivňováni změnami v sociálním postavení, ztrátou některých sociálních rolí, zvyšováním závislosti na ostatních, omezením sociálních kontaktů. Tyto změny vnějšího rázu spolu se změnami vnitřními (biologickými) se podílejí na změnách psychických.

Člověk se ve stáří musí také vyrovnat se změnou jeho sociálního statutu, každodenního režimu a případným snížením finančních příjmů za předpokladu, že starobní důchod je jediným příjmem seniora, což úzce souvisí s omezením volnočasových aktivit. Senioři jsou velmi často fixováni na svou vlastní rodinu a její pomoc (Janiš, Skopalová, 2016).

Vágnerová (2007, s. 461) udává, že *„stáří lze prožívat v okruhu těchto sociálních skupin: rodiny – nejvýznamnější sociální skupina přátel a známých ze sousedství – představují možnost dalších sociálních kontaktů, v jejichž rámci si může člověk udržet některé sociální kompetence, které v rodině neužívá a společenství obyvatel určité instituce, v jejímž rámci sdílí člověk s ostatními totéž teritorium a určitý styl života, a tak si i zde může vytvořit hlubší vztahy.“*

Křivohlavý (2011) prezentuje přehled změn, které nastanou po odchodu do důchodu.

Tab. 1. Přehled sociálních změn s odchodem do důchodu

PŘED DŮCHODEM	PO ODCHODU DO DŮCHODU
Stálý nedostatek času	Dostatek (nadbytek) volného času
Náplň času mi stanoví někdo jiný (nadřízený)	To, co budu dělat, si stanovuji sám
Nemám čas jen pro sebe	Mám dost času pro sebe
Umění fungovat (jako kolečko ve stroji)	Umění žít
Spěch	Uvolnění
Stres a distres	Eustres
Zážitky	Klid
Úspěch	Osobní dozrávání
Horizontála života	Vertikála života
Absolutní sebevydání	Jít do sebe
Připoutání k zaměstnání	Odpoutání od práce
Ponoření se do práce	Ponoření se do sebe
Seberealizace	Sebepoznávání
Zájem získat a mít	Zájem někým být
Duševní strádání	Duševní naplňování
Vnitřní chudoba	Vnitřní obohacování
Vnější bohatství	Vnitřní bohatství
Hektické události	Klidnější plynutí času
Vnitřní nepokoj	Ustalování vnitřního nepokoje
Stálý běh a shon	Uvolnění
Úzkost a strach, jak to dopadne	Klidné očekávání
Hyperaktivita	Klid

(Křivohlavý, 2011, s. 23)

Dle mého názoru tato tabulka jasně znázorňuje, jak jsou lidé dnešní doby neustále ve stresu a shonu. Nemají na nic pořádně čas a vše dělají s velkým vypětím sil. Naopak lidé v důchodu mají na vše dostatek času, a proto mohou dělat věci s větším klidem a uvolněním. Občas to tak bohužel nevypadá. Čas od času se setkáváme s nevrlymi a neklidnými seniory.

2 Volný čas ve stáří

Volný čas je pojem definován mnohými odborníky. Je to čas, kde si svobodně vybíráme činnosti, které děláme rádi a přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění. Do této doby se řadí odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti a vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty spojené s těmito činnostmi (Pávková, 2002).

2.1 Volný čas a jeho vymezení

V historii se volný čas začal objevovat v období antiky. V této době byl volný čas nazýván pojmem scholé. Sloužil především k aktivní duševní činnosti, k osobnímu rozvoji těla i duše (Šerák, 2008).

Ve středověku byl volný čas vnímán jako časový úsek, který je věnován rozjímání a modlitbám, ale také různým zábavám, hrám a tancům (Hodaň, Dohnal, 2005).

Po 30leté válce bohatší vrstva obyvatel budovala své víkendové domy. Zlom přišel v době osvícenství, kdy se zkrátila pracovní doba, a tudíž vzniklo více prostoru pro volno osobní (Blažek, 2004).

Volný čas je opak doby nutné pro práci a povinnosti a doby nutné k reprodukci sil (Průcha, Walterová, Mareš, 2001).

Významný francouzský sociolog volného času Joffre Dumazedier (Cipro, 2001) říká, že volný čas představuje jen určitou část mimopracovní doby, do které dále patří osobní potřeby a povinnosti – biologické potřeby (strava, hygiena, spánek) a povinnosti rodinné (vaření, úklid, nákup, péče o děti).

Spousta (1996) chápe volný čas jako zbytkový, který zbývá po splnění všech povinností – pracovních, studijních, rodinných i po uspokojení všech fyziologických potřeb.

Pásková a Zelenka (2002) považují za volný čas ten, kde lidé nevykonávají činnosti pod tlakem pracovních závazků či rodinného systému.

„Volný čas je částí lidského života mimo čas pracovní (návštěva školy a pracovní proces) a tzv. čas vázaný, který zahrnuje biofyziologické potřeby člověka (spánek, jídlo, osobní hygienu), chod rodiny, provoz domácnosti, péči o děti, dojíždění za prací a další nutné mimopracovní povinnosti. Volný čas je dobou, kterou má po splnění těchto potřeb

a povinností člověk k dispozici pro činnost seburčující a sebevytvářející“ (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

Rheinwaldová uvádí dělení volnočasových aktivity pro seniory následovně:

- rukodělné a tvořivé činnosti
- společenské programy, diskuse, hry, hudba, tanec
- cvičení, sporty, sportovní hry
- činnosti venku v přírodě
- náboženské programy
- vzdělávací činnost (Rheinwaldová, 1999).

Volný čas u seniorů by měl především sloužit k aktivitám zlepšujícím kvalitu života. V této souvislosti můžeme volný čas považovat za určitý stupeň prevence stárnutí. Jelikož zájmy a koníčky ve stáří jsou náhradou za zaměstnání, je třeba dbát na jejich rozvoj již v období stárnutí, aby si je senior zvolil podle svého zájmu (Pacovský, Heřmanová, 1981).

Dle mého názoru je velmi důležité, jak lidé tráví svůj volný čas. V mladším věku je základem dbát na správné trávení volného času, na což dohlíží rodiče. Jejich úkolem je zajistit smysluplné a bezpečné chvíle. V pozdějším věku jde zejména o relaxační formu trávení volného času a umění se uvolnit. U seniorů je volný čas směřován k udržování se v kondici po stránce fyzické i psychické. V tomto věku je stěžejním bodem, aby senioři využívali svůj volný čas i k udržení sociálních vztahů. V dnešní době mají spoustu možností, jak trávit volný čas. Podrobněji se tomuto tématu budu věnovat později v této kapitole.

2.1.1 Funkce volného času

Volný čas a jeho kvalitní a efektivní využívání plní několik funkcí. Jednotlivé níže popsané funkce volného času zpravidla neexistují odděleně, nýbrž v určitém souladu. Záleží ovšem na zvolené volnočasové aktivitě, která jisté funkce upřednostňuje.

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala následující dělení. Kratochvílová (Janiš, Skopalová, 2016. s. 24 - 25) udává toto dělení funkcí volného času:

- zdravotně-hygienická funkce – zahrnuje kompenzaci zátěže, odpočinek, rekreace,
- formativně-výchovná funkce – vyjadřuje pedagogický potenciál volného času jako prostoru pro formování osobnosti člověka, jeho tvořivosti, mravních vlastností, charakteru, vůle a motivace,
- seberealizační funkce – člověk ve volném čase chce a může rozvíjet své zájmy, individuální předpoklady, nadání a schopnosti,
- socializační funkce – představuje vytváření podmínek k navazování sociálních kontaktů a vztahů ve volném čase, a to nejen v rámci vrstevnických skupin, ale také v širším kontextu celé společnosti, do níž se zapojujeme a již spoluvytváříme svou aktivní účastí,
- preventivní funkce – možnost a příležitost trávit volný čas přínosnými aktivitami, jež napomáhají u každého jednotlivce i celé společnosti předcházet vzniku a rozvoji sociálně patologických jevů.

Mnohem podrobněji a obsáhleji popisuje tyto funkce Opaschowski (Janiš, Skopalová, 2016, s. 26 - 27):

- rekreace (recreation) – zotavení a upevnění zdraví, načerpání nových fyzických a psychických sil, uspokojení sexuálních potřeb, zajištění spánku a odpočinku,
- kompenzace (compesation) – rozptýlení, povyražení, zábava, obveselení, psychická úleva, oproštění se od dodržování pravidel a norem, kompenzace jednostranné zátěže,
- edukace (education) – potřeba poznávání, učení se, touha stále se dovídat nové informace,
- kontemplace (contemplation) – oddech, odpočinek, klid, sebereflexe, uvědomění si volného času, zamyšlení se nad svým životem, osvobození se od stresových situací, rozjímání sama nad sebou, hledání vlastní identity,
- komunikace (communication) – posilování sociálních vztahů a celkové soudržnosti, vyhledávání nových sociálních vztahů, trávení času s přáteli,
- integrace (integration) – ve smyslu skupinových činností, podporuje sounáležitost, potřeba kolektivního vztahu, potřeba uznání, tolerance a důvěra,
- participace (participation) – spoluúčast na volnočasových aktivitách, angažovanost, spoluúčast na něčem, spolurozhodování se,

- akulturace (enculturation) – kreativní seberozvíjení, projev vlastní činnosti a zúčastnění se v oblasti kulturního života, uspokojuje touhu po uplatnění se ve společnosti, po růstu osobnosti z hlediska schopností a dovedností.

V tomto dělení je rekreace, kompenzace, edukace a kontemplace zaměřena na individualitu jedince, další body jsou společenského charakteru. Ve vyšším věku je důležité dbát na to, aby bylo pohlíženo na funkce volného času komplexněji než u mladých osob. Je třeba zaměřit se jak na plnění funkcí individuálně, tak především se řídit zájmem seniora, aby vykonával ty činnosti, o které má zájem. Je třeba v tomto věku zapojovat seniory do skupinových aktivit, pro udržení sociálního kontaktu a zaangažovanosti v různých aktivitách.

2.2 Volný čas seniorů

U starších lidí volnočasové aktivity napomáhají v prevenci sociálního vyloučení, pocitu samoty a potřeby péče ze strany státu.

Změny volnočasových aktivit jsou zapříčiněny působením několika faktorů. Hlavními příčinami je zdravotní stav a ekonomická situace seniora. S přibývajícím věkem se samozřejmě aktivity jedince mění, ale největší změny aktivit přichází v seniorském věku.

Důležitou roli má i výběr volnočasových aktivit v produktivním věku a preseniorská příprava, ideálně takovým způsobem, při kterém lze pokračovat ve stávajících aktivitách (Janiš, Skopalová, 2016).

Kasper a Lubecki (Janiš, Skopalová, 2016, s. 76) určily obecné možnosti proměn volnočasových aktivit seniorů:

1. Pokračování ve stávajících aktivitách. Toto je považováno za ideální stav, dochází k minimálním zásahům do životního stylu a denního režimu. Tyto aktivity musí být finančně přiměřené výši starobního důchodu a musí odpovídat fyzickým možnostem seniora.
2. Rozšíření stávajících aktivit. Má na mysli zejména cestování a turistiku. Jedná se o aktivity, které senior v průběhu svého produktivního života nepokládá za hlavní priority.

3. Výběr nových činností, na něž jedinci v době produktivního věku nezbýval čas. Výběr nových volnočasových aktivit by měl být relativně zodpovědný, tak aby mohly být vykonávány po co nejdelší dobu.
4. Pokračování v profesionálních činnostech ve smyslu volnočasových aktivit. Jsou určeny předchozími profesemi seniora. Je možné vykonávat pouze u určitých profesí, např. bývalá učitelka v MŠ může v seniorském věku dobrovolně vypomáhat v Klokánku.
5. Změna každodenních povinností ve volnočasové aktivity. Tuto změnu je těžké přesně vymezit. Autorky uvádějí jako příklad nakupování či vaření. Jen v určitých případech by se však jednalo o volnočasovou aktivitu.

Autorky ještě doplňují, že s přibývajícím věkem klesá i počet přání, která by si senioři ve svém volném čase rádi realizovali.

2.3 Volnočasové aktivity seniorů

Volnočasové aktivity seniorů se, jak bylo řečeno výše, nemusí nějak lišit od aktivit, které byli zvyklí provozovat před tím. Samozřejmě musí být brán zřetel na jejich fyzický a zdravotní stav. Senioři v dnešní době mají širokou škálu možností výběru trávení volného času. Například mohou provádět různé sportovní, kulturní aktivity nebo se vzdělávat. Toto vše bude podrobněji popsáno v následujících podkapitolách.

Autoři Duffková, Urban a Dubský (2008, s. 156 - 161) popisují tyto aktivity jako volnočasové pro seniory:

- kulturní aktivity,
- sportovní aktivity,
- sociální aktivity,
- rekreační a cestovatelské aktivity,
- hobby/koníčky.

Autoři Janiš, Skopalová (2016) vymezují volnočasové aktivity seniorů takto:

- vzdělávací aktivity,
- pohybové volnočasové aktivity,
- volnočasové aktivity s rodinou,

- volnočasové aktivity v domácím prostředí,
- společenské volnočasové aktivity.

Obě z těchto dělení uvádí aktivity, které se mohou bez větších problémů provádět v seniorském věku. Zahrnují oblasti, které v dnešní době mohou provádět senioři jak individuálně, v kruhu rodiny, s vrstevníky, v organizovaném spolku pravidelně či spontánně.

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala právě tato dvě dělení, která jsou v mnoha ohledech propojená, popřípadě se vzájemně doplňují. Nyní se podíváme na průřez volnočasových aktivit seniorů podle již zmíněných autorů.

2.3.1 Kulturní aktivity

Kulturní aktivity se dělí na receptivní (pasivní) a perceptivní (aktivní). Receptivní činnosti jsou ty, jejichž prostřednictvím se člověk kulturně obohacuje, přijímá kulturní hodnoty, např. návštěva divadla. K perceptivním činnostem se řadí činnosti, na kterých se člověk sám podílí, sám je vytváří, např. malba, tvorba dekorace (Duffková, Urban a Dubský, 2008).

2.3.2 Vzdělávací aktivity

Výchovou a vzděláváním seniorů se zabývá gerontagogika. Jde o pedagogickou disciplínu, která se vyčleňuje z andragogiky (Kalnický, 2009).

Vzdělávání seniorů je velice důležité. Zejména je podstatné si uvědomit, že se jedná o starší generaci a je tedy nutné jim veškeré informace podat tak, aby tomu rozuměli. Edukátoři musí přizpůsobit výklad i používání termínů věku seniorů. Význam vzdělávání seniorů vystihuje tento citát: *„Edukační aktivity jsou často zaměřeny na prevenci hrozících deficitů, případně na jejich odstranění a kompenzaci; hlavním cílem tohoto působení je udržení tělesných a intelektuálních sil. Významnou roli hraje i snaha o zajištění kvalitnějšího a důstojnějšího života. Podpora relevantní nabídky vzdělávání pro seniory by měla být integrální součástí přístupu vyspělé společnosti, od níž očekáváme, že svým členům zajistí bezpečné a důstojné stárnutí a umožní jim plnoprávně se zapojit do všech občanských aktivit“* (Šerák, 2009, s. 189).

Příkladem vzdělávacích aktivit pro seniory mohou být přednáška, seminář, kurz, workshop, diskuze a další (Bednaříková, 2012).

2.3.3 Pohybové aktivity

„Pohybová aktivita je druh nebo druhy pohybu člověka, které jsou výsledkem svalové práce prováděné zvýšením energetického výdeje, charakterizované svébytnými vnitřními determinantami a vnější podobou. Pohybové aktivity představují mnohovýznamový konstrukt a podle kontextu jsou dále různě označovány jako strukturované, nestrukturované, zdraví podporující, bazální, běžné, každodenní, sportovní, apod.“ (Dobrý, Čechovská, Janiš, Skopalová, 2016, s. 101).

Ne všichni senioři mohou vykonávat pohybové aktivity, vše záleží na jejich fyzickém a zdravotním stavu. Hlavním smyslem pohybových aktivit je, aby na seniora působily v pozitivním slova smyslu. To znamená, že by jim měly přinášet radost, zábavu a potěšení. Mohou ale také působit jako prevence proti určitým chorobám. Tyto aktivity působí komplexně na organismus jedince. Působí na oblast tělesnou, psychickou i sociální. Což je pro člověka vyššího věku prospěšné a pomáhá ho chránit před negativními vlivy (Janiš, Skopalová, 2016).

Patří sem veškeré sportovní aktivity. Autoři zde zahrnují i termín „procházka“ i když se nejedná o sportovní aktivity, nýbrž o aktivitu pohybovou. V poslední době se tyto aktivity rozšířily o adrenalinové a zážitkové sporty (Duffková, Urban a Dubský, 2008).

2.3.4 Společenské aktivity

Mezi společenské aktivity patří zejména trávení volného času ve skupině se svými vrstevníky, členství v nejrůznějších klubech nebo dobrovolnický vykonávané aktivity. Jedná se o aktivity trávené mimo domácí prostředí. Může se jednat o návštěvy různých památek, divadelních představení, koncertů. Senioři se díky těmto aktivitám dostávají na místa, kde třeba ještě nikdy nebyli a sdílí své zážitky mezi sebou a vytváří si i nové kontakty (Janiš, Skopalová, 2016).

2.3.5 Rekreační a cestovatelské aktivity

Mají spoustu stejného s aktivitami sportovními. Můžeme zde zahrnout aktivity jako zahrádkaření, houbaření, chalupaření, chataření, kutilství, ale musí být provozovány za účelem odpočinku, popř. nového poznání (Duffková, Urban a Dubský, 2008).

2.3.6 Další aktivity (setkávání s rodinou, domácí aktivity, koníčky)

Volný čas, který senior stráví se svou rodinou, je velice důležitý a pro seniory i vzácný. Senioři jsou vděční za každý strávený čas se svými dětmi a vnoučaty, u kterých

se mohou podílet i na výchově. Za přirozený jev se pokládá, že vztah prarodičů s vnoučaty se časem proměňuje. Ať už v pozitivním či negativním směru. Dle empirického průzkumu, který provedla Žumárová (2012), vyplývá, že prarodiče jsou podstatnou a neodmyslitelnou součástí dětí a jsou nimi vnímáni pozitivně. U volnočasových aktivit trávených s rodinou může dojít k transformaci z každodenních povinností na volnočasové aktivity. Stále musí být zachován princip dobrovolnosti, radosti a zábavy.

Jako volnočasové aktivity v domácím prostředí se především uvádí aktivity jako sledování televize, čtení knih, pěstování rostlin, práce na počítači, sexuální aktivity, chování domácích mazlíčků. Domácí prostředí je bráno jako přirozené prostředí pro seniory, který své aktivity nemusí nijak limitovat. Sak a Kolesárová (2012) provedli několik výzkumů, ze kterých v celkovém shrnutí vyplývá, že senioři tráví nejvíce volného času v domácím prostředí sledováním televize. Před televizí senioři tráví každý den polovinu svého volného času. Sledování televize obecně patří spíše k rizikovým faktorům trávení volného času, ale pokud se zaměříme na vhodnou skladbu televizních programů, například sledování naučných pořadů, dochází tímto k rozvoji všeobecného přehledu, k získávání nových informací, přehledu aktuálního dění po celém světě, a tudíž se jedná o pozitivní stránku trávení volného času. Sledování televize plní i funkci relaxační. Naopak negativní dopady může mít sledování nevhodných televizních pořadů, které seniorům dodávají zkreslené informace o současné době (Janiš, Skopalová, 2016).

Koníčky jsou aktivity, kde jedinec projevuje svůj specifický zájem, a také ke kterým má i citový vztah. Hobby je často spojováno s manuální prací, ale může se jednat i o sběratelskou činnost (Duffková, Urban a Dubský, 2008).

3 Domov pro seniory

„Domov pro seniory je pobytovou službou s celoročním provozem určenou pro seniory se sníženou soběstačností a s potřebou pravidelné pomoci v komplexní péči. Služba je určena především pro osoby, které vzhledem ke své neschopnosti postarat se o sebe, nemohou dále setrvávat ve svém přirozeném sociálním prostředí“ (Malíková, 2011, s. 45).

V současné době se úroveň těchto sociálních zařízení výrazně změnila k lepšímu. Největší proměny přišly po vstupu platnosti Zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. K tomuto zákonu náleží Vyhláška č. 505/2006 Sb. ze dne 15. listopadu 2006 ve znění vyhlášky č. 389/2013 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve které se uvádí základní činnosti při poskytování sociálních služeb v domovech pro seniory. Především se zaměříme na pro nás významné body:

- poskytnutí ubytování,
- poskytnutí stravy,
- pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím
 - podpora a pomoc při využívání běžně dostupných služeb a informačních zdrojů
 - pomoc při obnovení nebo upevnění kontaktu s rodinou a pomoc a podpora při dalších aktivitách podporujících sociální začleňování osob,
- sociálně terapeutické činnosti – socioterapeutické činnosti, jejichž poskytování vede k rozvoji nebo udržení osobních a sociálních schopností a dovedností podporujících sociální začleňování osob,
 - aktivizační činnosti
 - volnočasové a zájmové aktivity
 - pomoc při obnovení nebo upevnění kontaktu s přirozeným sociálním prostředím
 - nácvik a upevňování motorických, psychických a sociálních schopností a dovedností,
 - pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

Nedílnou součástí klientova pohodlí v domově je i správná komunikace. Je důležité se u seniorů zaměřit jak na komunikaci verbální, tak i neverbální. *„Komunikace je předávání informací, pocitů, postojů, očekávání, v komunikaci se odráží vztah k člověku, se kterým právě*

hovoříme. Dáváme najevo, co si o něm myslíme, zda jsou naše city k němu pozitivní nebo negativní, zda ho máme v oblibě či nikoliv“ (Mlýnková, 2011, s. 52). Je důležité seniorům podávat jasné, stručné a přesné informace. Správně volit slova a délku mluveného slova, aby senior stále udržoval pozornost. Při rozhovorech s nimi je třeba dbát i na to, že ne vždy chtějí přijímat informace. Velice často touží po naslouchání. V komunikaci může dojít ke spoustě překážek z hlediska klientů domova. Bariéry mohou být fyziologické – nechť posluchače přijímat informace, nesoustředěnost nebo somatické – bolest hlavy, různé zdravotní problémy nebo se bariéry nachází v prostředí klienta – hluk (Mlýnková, 2011).

Umístění seniora do domova pro seniory je velmi složitá situace. Je nucen opustit svůj domov, prostředí a přátelé, na které byl několik let zvyklý. Musí se vyrovnat se ztrátou soukromí a přijmout fakt, že bude muset sdílet pokoj s někým pro něj cizím. Dále senior musí respektovat i rozhodnutí své rodiny, která o něj nejeví zájem z toho důvodu, že se nechtějí nebo nemohou o seniora starat. S příchodem do nového prostředí se vyžaduje od seniora vyšší stupeň adaptace. Čím je člověk starší, tím hůře si zvyká na nové podmínky, ve kterých žije. U seniorů přemístěných do domova pro seniory se vyskytuje častěji negativní adaptace. Adaptace probíhá individuálně a může trvat několik týdnů, ale může probíhat i měsíce. O zkrácenou dobu adaptace se mohou zasloužit pracovníci daného domova svým přístupem k seniorům. Jejich úkolem by měla být snaha o zapojení jedince do chodu domova prostřednictvím edukačně – aktivizačních nebo edukačně – rehabilitačních programů (Petřková, Čornaničová, 2004).

Aktivizace a volnočasové aktivity nabízí domovy pro seniory i z důvodu zaplnění jejich volného času. Příkladem aktivizačních činností nabízených v domově pro seniory mohou být reminiscenční terapie, ergoterapie, canisterapie, kognitivní terapie, společenské hry, muzikoterapie a kulturní programy, které seniorům pomáhají ve zvykání si na nové prostředí (Kalvach, et al., 2008).

Aktivizace se odvíjí od možností seniora a týká se jeho psychické i fyzické stránky (Motlová, 2008). Cílem aktivizace je podpora seniora v hledání zájmu o volnočasovou aktivitu, aby při plnění aktivity zažíval příjemné chvíle plné radosti (Janečková, 2004).

4 Domov pro seniory Hrubá Voda

Posláním Domova pro seniory Hrubá Voda, příspěvkové organizace Olomouckého kraje, je poskytování pobytových služeb klientům a seniorům, zajištění důstojného, aktivního a bezpečného života, poskytování takové podpory a pomoci, aby mohli i nadále vést plnohodnotný a kvalitní život. Poskytuje ubytování včetně úklidu a praní, celodenní stravu, zajišťuje ošetrovatelskou péči, rehabilitaci, aktivizaci a různé kulturní a společenské akce. Domov Hrubá Voda leží 20 km severovýchodně od Olomouce v údolí řeky Bystřice uprostřed lesního komplexu. Areál domova tvoří 3 budovy a v hlavní z nich sídlí personál zařizující chod domova. Je k ní přidružená další budova, kterou obývá většina klientů i se zdravotnickým personálem. Dále je zde samostatně stojící objekt (tzv. domeček), ve kterém je k dispozici 5 dvoulůžkových pokojů. Součástí celého areálu je i zahrada s altánem, kde mohou klienti trávit teplé dny a také se zde pořádají venkovní aktivity (ddhrubavoda.cz).

Domov Hrubá Voda nabízí výběr se dvou služeb. Poskytuje službu Domov pro seniory a Domov se zvláštním režimem. Svůj výzkum v bakalářské práci jsem zaměřila na službu Domov pro seniory, ale v této kapitole si stručně představíme i druhou z nabízených služeb (ddhrubavoda.cz).

Hlavní zásady Domova Hrubá Voda:

- udržovat dosavadní schopnosti uživatele, podporovat ho k samostatnosti,
- zachovávat lidskou důstojnost uživatele,
- dodržovat lidská práva, základní svobody a etický přístup k uživateli,
- podporovat aktivitu a kreativní tvořivost uživatele,
- posilovat sociální začleňování uživatele,
- respektovat individualitu každého uživatele,
- poskytovat bezpečné služby,
- partnerský přístup k uživateli (Příloha č. 1).

Hlavní cíle Domova Hrubá Voda:

- poskytování kvalitních sociálních služeb,
- podpora a udržení schopností uživatelů sociálních,
- zajištění pocitu bezpečí,

- zachování plnohodnotného a kvalitního způsobu života,
- podpora udržení kontaktu s blízkými, s rodinou,
- vytvoření příjemného prostředí (Příloha č. 1).

Mezi stěžejní dílčí cíle Domova pro letošní rok patří větší zapojení rodinných příslušníků do pořádaných aktivit, uspořádání Dne otevřených dveří a uspořádání vzpomínkové akce k „Památce zesnulých“. Ostatní dílčí cíle krátkodobé i dlouhodobé uvádím v příloze (Příloha č. 1).

Obyvatelé Domova sdílí dvoulůžkové pokoje. Po nedávné rekonstrukci dva sousedící pokoje spojuje společné sociální zařízení. Dříve museli senioři docházet do společné koupelny na patře. Z tohoto důvodu vždy dva sousedící pokoje obývají buď ženy, nebo jen muži (sociální pracovnice Domova pro seniory Hrubá Voda).

Bez ohledu na to, kterou službu domova Hrubá Voda klienti využívají, hradí ošetrovatelskou práci z přiznaného příspěvku na péči. Výše příspěvků je odstupňována podle uznaného stupně nároku na ošetrovatelskou péči.

Výše příspěvků na jednotlivých stupních:

I. stupeň 880 Kč,

II. stupeň 4 400 Kč,

III. stupeň 8 800 Kč,

IV. stupeň 13 200 Kč (ddhrubavoda.cz).

4.1 Služba Domov pro seniory

Cílovou skupinou domova pro seniory Hrubá Voda jsou senioři ve věku 60 a více let, kteří se ocitli v nepříznivé sociální situaci z důvodu věku nebo zdravotního stavu. Mají sníženou soběstačnost a vyžadují pravidelnou pomoc, kterou jim nemůže zajistit rodina a blízké okolí. Klienti této služby sdílí dvoulůžkové pokoje. Momentálně domov pro seniory obývá 72 klientů (ddhrubavoda.cz).

4.1.1 Aktivity a programy pro seniory

Služba Domov pro seniory nabízí širokou nabídku aktivit, které mohou senioři vykonávat. Uvádím přehled poskytovaných organizovaných aktivit konaných přímo

v domově. Veškeré postupy a definice nabízených organizovaných volnočasových aktivit pochází z vypracovaných metodických postupů, které mi pro bakalářskou práci poskytla jedna z pracovnic domova.

- Skupinová i individuální ergoterapie má za úkol dosažení maximální možné úrovně soběstačnosti, nezávislosti, aktivní začlenění do společnosti a zabránění sociální izolaci, zlepšení kvality života a posílení kompetencí uživatele poskytováním adekvátní míry pomoci a podpory. Ergoterapie je uskutečňována pod vedením ergoterapeuta, který provádí s uživatelem vstupní rozhovor s odběrem anamnestických dat a zpracovává vstupní funkční ergoterapeutické hodnocení. Navrhne krátkodobý ergoterapeutický plán a obeznámí s ním daného uživatele, pracovníky přímé péče. Podrobně vysvětlí význam zvolené terapie, volnočasových aktivit a její cíl. Cílem ergoterapie je sociální integrace uživatelů pomocí smysluplné činnosti, zlepšení psychické a fyzické kondice, udržení dosavadních schopností, rozvoj kreativního myšlení a podpora sebevědomí, včetně posílení vlastních kompetencí.
- Ranní pohybová terapie využívá pohyb za účelem rozšíření a udržení celkové fyzické a psychické kondice, s cílem sociální integrace jednotlivce. Realizace probíhá v kruhu, vsedě na židlích, obsahuje jednoduché pohybové aktivity, jejichž cílem je udržení stávajících psychomotorických dovedností, zpomalení progresu onemocnění, popř. vytvoření náhradních kompenzačních pohybových mechanismů. Podporuje činnost kardiovaskulárního systému a plicní ventilace. Stimuluje kognitivní funkce, motorický a sensorický systém. Je provázena produkovanou hudbou z CD přehrávače. Součástí průběhu jsou i prvky aktivní muzikoterapie ve formě vokální a instrumentální produkce.
- Muzikoterapie je léčení hudbou. Je součástí volnočasových aktivit a každodenních ranních pohybových aktivit. Terapie provozovaná pod vedením terapeuta, který evokuje pomocí hudby zážitky, které uživatele pozitivně stimulují. Práce s hudbou, zvuky a hudebními elementy (melodií, rytmem a harmonií) případně i v návaznosti na pohyb či výtvarnou tvorbu usnadňuje komunikaci s uživatelem, motivuje ho, spolupodílí se na diagnostice a zvládnutí bolestí, popřípadě přípravě na náročný operační zákrok. Uskutečňuje se formou vokální a instrumentální produkce, experimentuje se s hlasem a jeho zvukovými možnostmi – hlasová

improvizace, rytmizace a melodizace říkadel. Pracovnice vede a udává rytmus. Přizpůsobuje tempo pomalejším a spolu s nimi vybírá (improvizuje), zpívá a hraje písňe na hudební nástroje z Orfova instrumentáře. Uvolní se emoce, je umožněna seberealizace, prolomí se komunikační a sociální bariéry, naváže se kontakt mezi účastníky navzájem a pracovníkem.

- Canisterapie bývá nazývána terapií prostřednictvím psa. Probíhá v pravidelném intervalu 2x do měsíce. Terapie se koná individuálně či skupinově. K polohování osob jsou využívány polohovací pomůcky, jako například válce, podložky, žíněnky a další. Senior může během setkání psa hladit, česat, navazovat s ním kontakt. Reakce u osob seniorského věku jsou ve většině případů pozitivní a léčebný účinek se dostavuje ihned. Kontakt se psem ovlivňuje jejich celkovou psychickou i fyzickou kondici. Dochází ke zmírnění bolestí a svalových křečí, zlepšuje se nálada a spolupráce, zvyšuje se motivační, motorická a kognitivní složka. Pes nabízí lidem pokročilého věku a osamělým přátelství, lásku, pocit vzájemné potřeby, ale i respektování. Pozitivní úloha zvířete spočívá nejen ve schopnosti zastoupit chybějící úzké mezilidské vztahy, ale nutí také k pravidelnému pohybu a projevení citů, pomazlení se. Zvyšuje se pocit bezpečí, domova, zmírňuje se pocit osamění, žalu a bolesti.
- Výtvarné aktivity s prvky arteterapie jsou léčbou pomocí různých výtvarných technik, které odráží psychický stav uživatele. Výtvarné aktivity jsou pořádány 2x týdně po dobu 90 minut. Arteterapie ve stáří usnadňuje především navazování kontaktů, stimuluje tvořivost, překonává apatii, zlepšuje procesy percepční a kognitivní. Cílem snažení je aktivovat zájem, tvůrčí schopnosti, zvyšovat sebevědomí technikami grafickými a malířskými. Terapie vyžaduje především překonání nedůvěry k vlastním schopnostem a posílení vlastních kompetencí. Kulisu aktivity dotváří vhodně zvolená hudba aktivizačního rázu dle žánrové orientace účastníků. Nedodělané výrobky uživatelé během dalších setkání postupně dotváří. Výrobky pak účastníci aktivity prodávají na jarmarcích konaných dvakrát do roka. Pořádají je na Vánoce a Velikonoce. Výtěžek slouží pro nákup dalších výtvarných potřeb.
- Pečení, vaření zahrnuje pečení jednoduchých druhů pečiva a cukroví, popřípadě přípravu jednoduchého pokrmu dle ústní dohody s uživateli. Cílem je rozvoj kognitivních funkcí, jemné motoriky, kreativity, podpora seberealizace a autonomie uživatele, posílení vlastních kompetencí. Aktivita trvá přibližně 60–90 minut.

- Bohoslužba probíhá pod vedením faráře, který se společně se seniory pomodlí, zazpívá si s nimi duchovní píseň nebo předčítá z Bible či jiné knihy s duchovní tematikou. Trvání aktivity je přibližně 20 minut a odehrává se v soukromí, na pokoji uživatele nebo v malé skupině v kulturní místnosti. Během aktivity může probíhat i rozhovor na téma, které uživatele nebo skupinu trápí – stesky, bóly, osobní otázky z oblasti náboženství.
- Logopedickou intervenci provádí v zařízení klinický logoped ve spolupráci s ergoterapeutem a aktivizačními pracovníky. Je předepisována neurologickým lékařem. Důležitý při setkání s klientem je úvodní kontakt, dále navazuje volný, popřípadě vedený rozhovor terapeutem. Dále se procvičuje oromotorika, kde hovoříme o cvičení pohybů mluvidel, orientace (den, měsíc, rok, místo, vlastní osoba), případně doplněná schopností a dovedností prostorově vnímat své tělo. Konec intervence je doprovázen shrnutím informací.
- Při kognitivní terapii se pracovník věnuje uživatelům individuálně i skupinově na pokoji, popřípadě v rehabilitační nebo v kulturní místnosti po dobu přibližně 20 – 30 min. Přizpůsobí prostředí pro nácvik čtení, psaní nebo počítání. Zajistí výšku pracovní plochy, pomůcky, popř. zvětší úchop. Pro nácvik psaní užíváme tužky, fixy, vodové nebo temperové barvy, popřípadě pera, velké plochy papíru, pro čtení časopisy, knihy, noviny. Ke stimulaci smyslů využíváme různé vůně, hmatové předměty, pochutiny, barvy, zvukové předměty (zvukové pexeso).
- Společenské hry se dějí individuálně na pokoji uživatele, popř. v ergoterapeutické nebo kulturní místnosti. Skupinově probíhá téměř na stejných místech, kromě pokojů uživatelů. Iniciátor si připraví potřebné pomůcky (pexeso, karty, „Člověče, nezlob se!“, puzzle, holandský billiard, šipky apod.), před začátkem uzpůsobí polohu uživatele, pomůcky (brýle, lupa, světlo, reflexní pásy). Činnost v obou formách trvá přibližně 20 – 30 min. Účelem není vyhrát, ale zúčastnit se a povzbudit uživatele, pozitivně motivovat.

- Zahradní terapie se odehrávají v exteriéru nebo v interiéru zařízení. Pomoc a podpora poskytovaná uživatelům během zahradních aktivit se může lišit, stejně tak jako se mohou lišit potřeby uživatelů se stejným onemocněním v jiných aktivitách. V areálu jsou již předem nachystány stoly, místa k odpočinku nebo k provádění zvolené aktivity (mobilní i vyvýšené záhony, lavičky, křesla, židle) a upraveny travnaté plochy. V letních měsících je propojována s canisterapií, kde je pes hlavním motivačním spouštěčem pohybových aktivit. Ergoterapeutka s aktivizačními pracovníci dohlíží na dodržování ergonomických zásad při pohybu – upravuje pracovní pozice, náradí a dbá na dodržování bezpečnostních opatření.
- Dílna nejen pro muže zahrnuje jednoduché práce s různými materiály a nástroji, kreativní aktivity zaměřené na rozvoj a obnovu postižených motorických a kognitivních funkcí. Probíhá pouze skupinově, po dohodě s ergoterapeutkou a aktivizačními pracovníci v dílně našeho zařízení. Doprovod z a na aktivitu zajišťují aktivizační pracovníci ve spolupráci s ergoterapeutkou, která dohlíží na BOZP při práci s nástroji, správné polohy, kompenzační pomůcky, monitoruje aktuální zdravotní stav uživatelů. Cílem je rozvoj kognitivních funkcí, jemné i posturálně – lokomoční motoriky, kreativity, podpora seberealizace, motivace, autonomie uživatele, prevence deprivace a frustrace, podpora a posílení vlastních kompetencí. Aktivita trvá přibližně 2 hodiny.

Dalšími aktivitami poskytované klientům, jsou organizované aktivity konané mimo domov.

- V teplých měsících jsou mobilní klienti domova zvaní do kousek vzdálené cukrárny.
- Terapie s dětmi v MŠ Hlubočky zahrnuje jednoduché výtvarné, kreativní aktivity zaměřené na rozvoj a obnovu postižených motorických a kognitivních funkcí, nezanedbatelné je i psychologické hledisko. Probíhá pouze skupinově, po dohodě s vedením MŠ Hlubočky v našem zařízení nebo přímo v MŠ. Uživatelé se aktivity účastní dle vlastního zájmu. Cílem je rozvoj kognitivních funkcí, jemné motoriky, kreativity, podpora seberealizace, motivace, autonomie uživatele, prevence deprivace a frustrace, podpora a posílení vlastních kompetencí. Aktivita trvá přibližně 2 hodiny.

- Sportovní hry se pořádají v jiných městech. Klienti už navštívili města jako Pavlovice, Prostějov, Náměšť na Hané. Účastní se i kriketového turnaje v Přerově.
- Domov pro klienty pořádá různé jednodenní výlety. Měli možnost se už podívat do Luhačovic, do Teplic nad Bečvou, na Sv. Kopeček.
- Další akce: jednou měsíčně jezdí sociální pracovníce s klienty na nákup do supermarketu, aby stále věděli, jak nakládat s penězi. Každý rok se účastní vaření guláše v Prostějově, kde již dvakrát zvítězili.

Veškeré tyto aktivity probíhají pod vedením profesionálních a kvalifikovaných pracovníků. Organizované volnočasové aktivity probíhají vždy pod vedením dvou aktivizačních sester, které organizuje a odborně koriguje ergoterapeut. Na denní směnu vždy připadají dvě sestry a 5 pečovatелů. Na noční směnu pak pouze 1 sestra a 1 pečovatel. Aktivity probíhají pravidelně dle předem stanovených rozvrhů, takže klientům jsou aktivity dopřávány pravidelně (viz příloha 2).

Volnočasové aktivity se odehrávají především ve třech místnostech. Jedna z místností je kulturní, která má vybavení jak pro výtvarné aktivity, tak i společenské. Jsou zde na stěně k dispozici šipky nebo pro relaxaci klientů je zde knihovna i s křesly. Další místností je rehabilitační, kde jsou prováděné jak společné pohybové aktivity, tak i individuální cvičící procedury. Je zde kvalitní rehabilitační vybavení, od rehabilitačního lůžka, přes různé stroje podporující pohybový aparát, až po drobné pomůcky pomáhajících seniorům při cvičení.

O veškerých konaných aktivitách se klienti domova dozvídají především od sester, které jim osobně sdělí podrobné informace a dále jsou informováni i přes místní rozhlas, který je umístěn v každém z pokojů. Pokud se jedná o aktivitu, které se mohou účastnit i rodinní příslušníci, informují je pracovníci domova na e-mailovou adresu, telefonicky nebo osobně při setkání s nimi na návštěvě u svých příbuzných.

Klienti domova pro seniory mají zajištěnou i kvalitní lékařskou péči. V celém resortu jsou pro ně k dispozici lékaři z několika odvětví. Ordinuje zde praktický lékař, psychiatr, neurolog, urolog, ortoped, gynekolog, diabetolog, logoped, expresivní terapeut. Klientům jsou dopřávány i služby jako kadeřník a pedikúra.

4.2 Služba Domov se zvláštním režimem

Cílovou skupinou této služby jsou ženy od 40 let s chronickým duševním onemocněním (s demencí u Alzheimerovy nemoci, se stařeckou demencí). Klientům jsou umožněny samostatné nebo dvoulůžkové pokoje (ddhrubavoda.cz).

Tato služba domova nabízí rovněž širokou nabídku aktivit, ale nejsou zastoupeny všechny zmíněné aktivity, jako u služby Domov pro seniory. Rozdíl je i v tom, že aktivity nejsou poskytovány v tak častých časových intervalech jako u služby předcházející (ddhrubavoda.cz).

5 Průzkum

V této kapitole si představíme hlavní cíl průzkumného šetření, dílčí cíle a průzkumné otázky. Tato kapitola se zaměřuje na zpracování výsledků průzkumného šetření a odpovídá na položené průzkumné otázky.

5.1 Cíle průzkumného šetření

Hlavním cílem níže prezentovaného průzkumného šetření je popsat a zhodnotit způsob trávení volného času u klientů Domova pro seniory Hrubá Voda, služba Domov pro seniory.

Dílčí cíle:

1. Charakterizovat návštěvnost a frekvenci využívání organizovaných volnočasových aktivit dotázanými klienty.
2. Zjistit, z jakého důvodu se dotázaní klienti nabízených organizovaných volnočasových aktivit nezúčastňují.
3. Prozkoumat trávení volného času dotázaných seniorů neorganizovanými aktivitami.
4. Analyzovat motivaci dotázaných klientů k účasti na organizovaných volnočasových aktivitách.
5. Popsat spokojenost dotázaných klientů s nabízenými volnočasovými aktivitami a poskytováním informací o těchto aktivitách.

5.2 Průzkumné otázky

1. Do jaké míry se dotázaní klienti zúčastňují poskytovaných organizovaných volnočasových aktivit a jak často je navštěvují? V případě, že se dotázaní klienti organizovaných aktivit nezúčastňují, z jakého důvodu?
2. Jak dotázaní klienti tráví volný čas v domově neorganizovanými aktivitami?
3. Jaká je motivace dotázaných klientů k účasti na organizovaných volnočasových aktivitách?
4. Jak jsou dotázaní klienti Domova pro seniory Hrubá Voda spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit a s informovaností o této nabídce?

5.3 Průzkumné metody

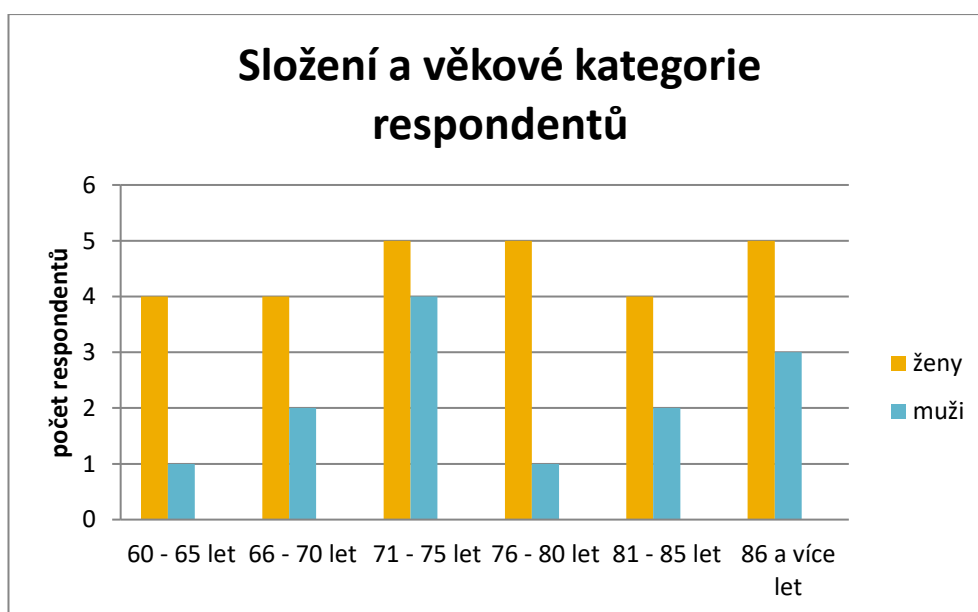
Ke sběru dat byla použita metoda dotazníku. Avšak ne ve všech případech bylo možno tuto metodu uplatnit, z důvodu zdravotního stavu seniorů. V tomto případě jsem zvolila metodu strukturovaného rozhovoru, kde jsem kladla stejné otázky jako v daném dotazníku, s rozdílem, že jsem dotazník vyplnila osobně za seniora.

Průzkumné otázky jsem konzultovala s vedoucí své bakalářské práce a také se sociální pracovnící Domova pro seniory Hrubá Voda. Průzkum je v intencích výše uvedených cílů především směřován na trávení volného času seniorů v Domově Hrubá Voda, na možnosti, které jim Domov nabízí, využívání těchto aktivit seniory a na spokojenost klientů s aktivitami. Výsledky výzkumu byly zpracovány v MS Excel.

5.4 Průzkumný vzorek

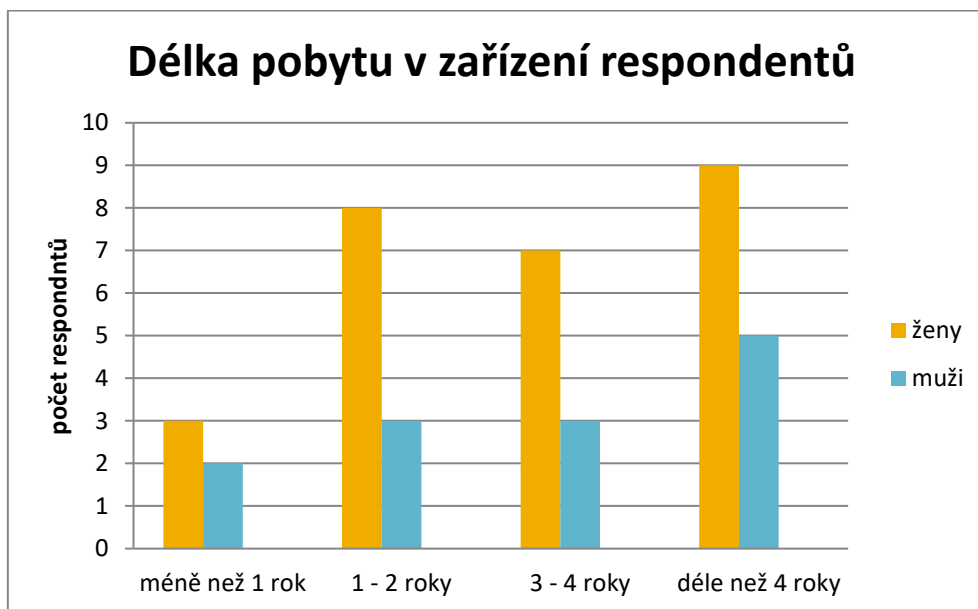
Celkem má Domov pro seniory Hrubá Voda 72 klientů, z čehož 50 klientů využívá službu Domov pro seniory. Původním záměrem bylo uskutečnit výběr vzorku tzv. totálním výběrem, mé dotazníkové šetření však někteří senioři odmítli a celkový konečný výzkumný vzorek tedy činil 40 respondentů.

První dva grafy vypovídají o demografických ukazatelích Domova pro seniory Hrubá Voda. Popíšeme detailně počty mužů a žen, jejich věkové kategorie a délku pobytu v tomto zařízení.



Graf 1. Složení a věkové kategorie respondentů

Průzkumu se zúčastnilo 40 respondentů, z čehož bylo 27 žen a 13 mužů. Z grafu 1 je jasně patrné, že zastoupení žen je vyšší než mužů. Co se týká věku, je zde evidentní převaha žen ve věku 71-80 let a ve věku 86 a více let. U mužů je to 71-75 let. U žen jsou věkové kategorie vcelku vyrovnané, u mužů jsou tyto počty dosti rozdílné.



Graf 2. Délka pobytu v zařízení respondentů

V tomto grafu vidíme délky pobytů jednotlivých respondentů a jasně převládá skupina seniorů, kteří jsou zde déle než 4 roky. Z celkového počtu 40 respondentů je to 35 %. Oproti tomu nejmenší skupinu tvoří 13 % seniorů žijících zde méně než 1 rok.

5.5 Výsledky

Tato podkapitola se zabývá veškerými zjištěnými daty, zaznačených v tabulkách či grafech.

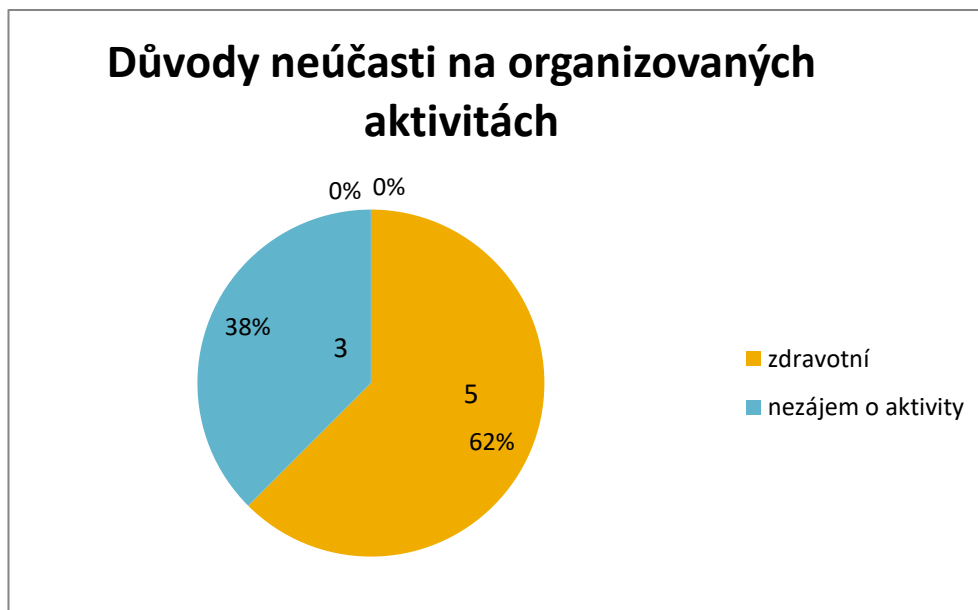
5.5.1 Průzkumná otázka č. 1

Zde se věnujeme průzkumné otázce č. 1, která se zaměřuje na využívání organizovaných volnočasových aktivit dotázanými klienty.



Graf 3. Účast na organizovaných volnočasových aktivitách

Snahou organizovaných volnočasových aktivit je dosáhnout u seniorů zachování nebo zvýšení funkcí pohybového aparátu, rozvoje jemné a hrubé motoriky a maximalizovat míru soběstačnosti. Ze všech 40 dotazovaných respondentů se organizovaných volnočasových aktivit nezúčastňuje 8 seniorů, což tvoří 1/5 z celkového počtu. Tím pádem se těchto aktivit zúčastňuje zbylých 80 %. Z těchto čísel vyplývá, že pro další potřeby mého dotazníkového šetření jsem pracovala s průzkumným vzorkem 32 respondentů. Z grafu 3 vyplývá, že se určitá část seniorů nezúčastňuje těchto aktivit a svůj volný čas tedy tráví neorganizovanými volnočasovými aktivitami, kterým se ve svém průzkumu věnuji v grafu 6.



Graf 4. Důvody neúčasti na organizovaných aktivitách

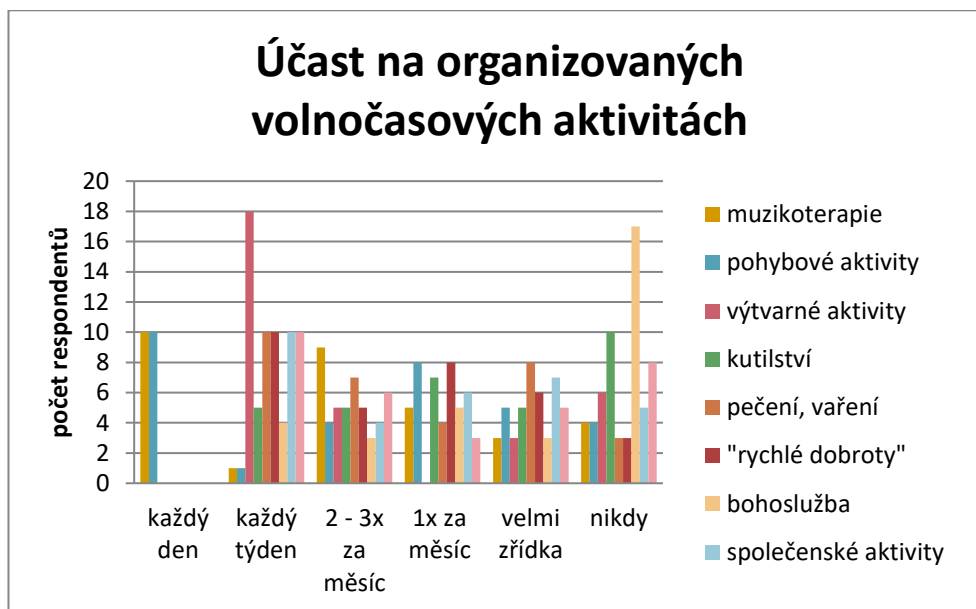
Jak je patrné z grafu 4, jsou hlavními důvody neúčasti na organizovaných volnočasových aktivitách zejména zdravotní problémy seniorů a také jejich nezájem o nabízené aktivity. Účast na těchto aktivitách je zcela dobrovolná a žádný z klientů domova není k aktivitám nucen. V případě nezájmu ze strany seniorů o nabízené aktivity, probíhá s klienty individuální rehabilitační cvičení na pokojích.

	Nikdy	Velmi zřídka	1x za měsíc	2 – 3x za měsíc	Každý týden	Každý den
a) muzikoterapie	4	3	5	9	1	10
b) pohybové aktivity	4	5	8	4	1	10
c) výtvarné aktivity	6	3	0	5	18	0
d) kutilství	10	5	7	5	5	0
e)pečení, vaření	3	8	4	7	10	0
f)“rychlé dobroty”	3	6	8	5	10	0
g) bohoslužba	17	3	5	3	4	0
h) společenské aktivity	5	7	6	4	10	0
i) aktivity „bystrá hlava“	8	5	3	6	10	0

Tab. 2. Účast na organizovaných volnočasových aktivitách

Tab. 2 uvádí přehled všech nabízených skupinových organizovaných volnočasových aktivit a účasti dotázaných seniorů na těchto aktivitách. Každá aktivita se pořádá v pravidelných intervalech tak, aby senioři měli přehled, kdy se jaká aktivita koná. Organizaci provádí

aktivizační pracovnice, které mají pro klienti připravené podmínky pro absolvování aktivit a zejména zajišťují nad seniory dohled. Aktivity jsou účastníkům dopřávány minimálně 1x týdně, popřípadě každý den. Podrobný rozpis je uveden v příloze číslo 3.



Graf 5. Účast na organizovaných volnočasových aktivitách

Graf 5 ukazuje účast respondentů na organizovaných volnočasových aktivitách a jejich četnost. Domov jako každodenní aktivity nabízí pouze muzikoterapii a pohybové aktivity, do kterých se zapojuje 10 seniorů. Mezi nejčastěji a pravidelně navštěvované patří výtvarné aktivity, kde senioři vyrábí produkty následně prodávané na jarmarcích. Většina uvedených aktivit je nabízena a navštěvována s týdenní frekvencí. Některých aktivit se senioři téměř nezúčastňují, a to zejména bohoslužby. Nezájem o tuto aktivitu projevuje 53 % dotázaných. Dále nejméně navštěvovanou aktivitou je kutilství s neúčastí 32 %.

Na otázku v mém dotazníkovém šetření, zda se dotazovaní klienti účastní organizovaných aktivit konaných mimo zařízení, jsem nezískala zcela relevantní odpovědi. Respondenti nebyli schopni vyjmenovat či vypsát pořádané aktivity a tudíž tuto otázku nebylo možné graficky znázornit.

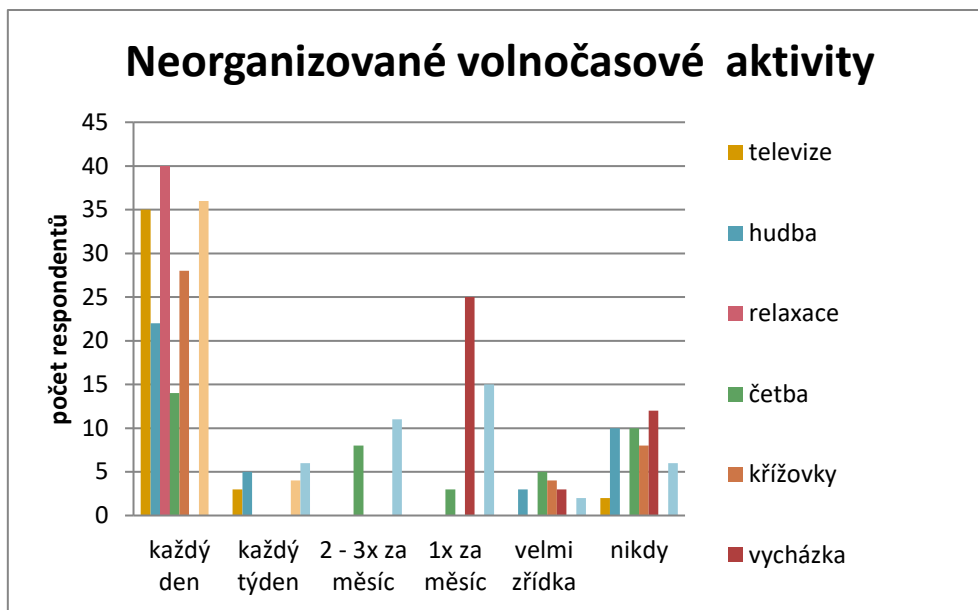
5.5.2 Průzkumná otázka č. 2

Tématem této průzkumné otázky č. 2 je účast seniorů na neorganizovaných volnočasových aktivitách.

	Nikdy	Velmi zřídka	1x za měsíc	2 – 3x za měsíc	Každý týden	Každý den
a) televize	2	0	0	0	3	35
b) hudba	10	3	0	0	5	22
c) relaxace	0	0	0	0	0	40
d) četba	10	5	3	8	0	14
e) křížovky	8	4	0	0	0	28
f) vycházka	12	3	25	0	0	0
g) povídání s obyvateli domova	0	0	0	0	4	36
h) návštěva rodiny	6	2	15	11	6	0

Tab. 3. Účast na neorganizovaných volnočasových aktivitách

Sledování televize patří k nejčastějším neorganizovaným aktivitám, při kterých seniři tráví svůj volný čas. Na pokojích však není televize samozřejmostí, a pokud chtějí klienti televizi sledovat, musí si ji obstarat sami, nejčastěji z vlastního domova. Také je zde k dispozici televize ve společenské místnosti, která je určena pro všechny obyvatele zařízení. K poslechu hudby využívají především hudební programy z televize. Jelikož jsem svůj průzkum realizovala v zimních měsících, jsou odpovědi k možnosti vycházky zkreslené, protože v toto roční období se nekonají žádné venkovní aktivity. V domově je většina pokojů dvoulůžkových, a pokud to zdravotní stav klientů dovoluje, je zde velká pravděpodobnost případné komunikace mezi spolubydlícími. Návštěva rodiny je spjata s časovými možnostmi rodinných příslušníků a v některých případech i velkou dojezdovou vzdáleností do zařízení.



Graf 6. Neorganizované volnočasové aktivity

Graf 6 znázorňuje neorganizované volnočasové aktivity vykonávané seniory ve svém volném čase zejména na pokojích a v určených prostorách. Tím, že se nejedná o organizované volnočasové aktivity, bylo možno pracovat s průzkumným vzorkem v počtu 40 respondentů. Z grafu je zjevné, že každodenní náplní života seniorů jsou zejména relaxace, sledování televize, povídání s obyvateli domova a luštění křížovek, což bylo kladně zodpovězeno nadpoloviční většinou respondentů. Na otázku „S kým a jak často se účastníte aktivit v domově?“ ze všech klientů odpovědělo v průzkumném šetření téměř 100 % dotázaných, že těchto aktivit se zúčastňují vždy a sami. Z tohoto důvodu bylo neúčelné sestavovat graf odpovědí na tuto otázku.

5.5.3 Průzkumná otázka č. 3

Úkolem průzkumné otázky č. 3 bylo zjistit u respondentů hlavní důvody účasti na organizovaných volnočasových aktivitách v domově.

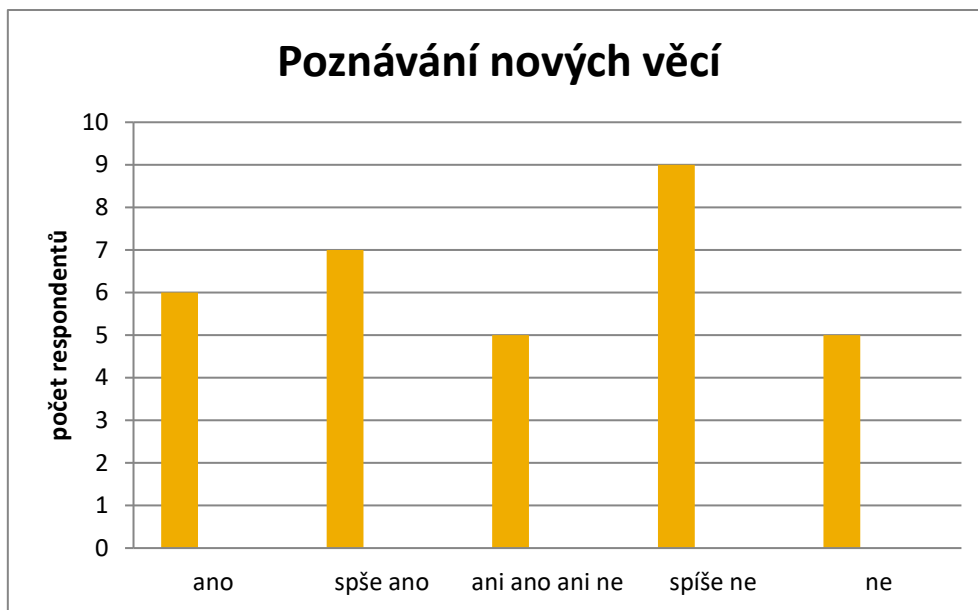
Na otázku „Z jakého důvodu se účastníte organizovaných volnočasových aktivit v domově?“, odpovídalo opět pouze 32 respondentů. Respondentům bylo nabídnuto celkem pět různých možných motivů k účasti na organizovaných aktivitách, přičemž na škále rozhodovali, nakolik je daný motiv pro ně významný.

Jejich odpovědi jsou znázorněny v grafech 7. – 11. a respondenti odpovídali takto:



Graf 7. Kladný vztah k aktivitě

Při výběru organizované volnočasové aktivity se senioři často rozhodují na základě vztahu k činnosti a zájmu o danou aktivitu. Z grafu 7 vidíme, že kladný vztah k dané aktivitě je pro rozhodnutí aktivity se zúčastnit důležitý u celkem 21 seniorů, což je 66 % ze všech tázaných.



Graf 8. Poznávání nových věcí

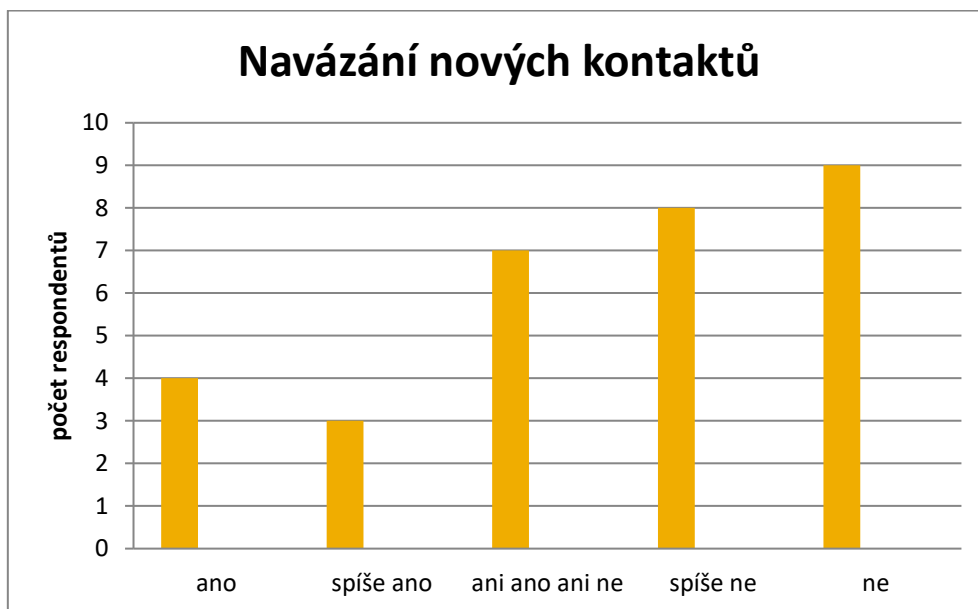
S rostoucím věkem se u seniorů projevuje větší obava z něčeho nového. Nechtějí se odpoutat od zažitých stereotypů a neradi se učí novým věcem. K poznávání nových věcí jako motivu k účasti na aktivitách organizovaných v domově se přiklání 13 obyvatel, zatímco pro 14 tento motiv není podstatný.



Graf 9. Zpestření dne

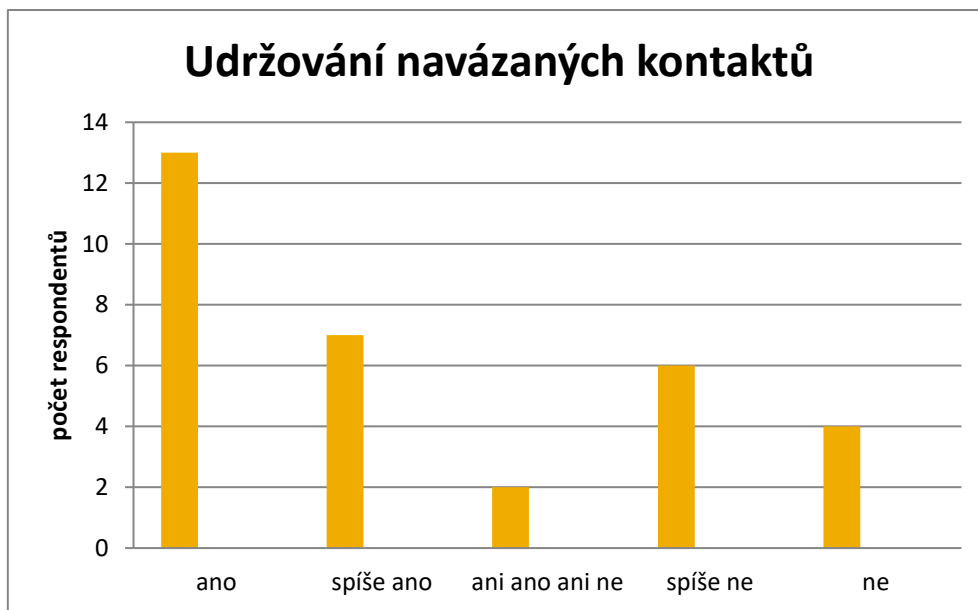
Pro většinu seniorů jsou dny v domově někdy zdlouhavé, především v zimních měsících, kdy nemohou využívat venkovní prostory zařízení a jsou tedy odkázáni na pohyb v budově. Aby jim den utekl rychleji, hledají co nejefektivnější využití svého volného času a je jen

na nich, jakou formu si vyberou. Ze získaných informací od respondentů uvedených v grafu 7 vidíme, že ne všichni účastníci mají vždy kladný vztah k aktivitám, zároveň je ale patrné z grafu 9, že hlavním důvodem účasti na organizovaných volnočasových aktivitách je právě zpestření dne. Aktivitami si den zpestřují všichni účastníci dotazníku.



Graf 10. Navázání nových kontaktů

Jak již bylo částečně zmíněno ve výsledcích grafu 8, je v seniorském věku obtížné nejen poznávání nových věcí, ale i navazování nových kontaktů. Senioři si při seznamování udržují odstup, který je v mnoha případech doprovázen nedůvěrou. Pouhých 7 respondentů se vyjádřilo kladně k významu navazování nových kontaktů při organizovaných aktivitách, zbylých 25 seniorů zaujímá k tomuto tématu spíše negativní postoj.



Graf 11. Udržování navázaných kontaktů

Již navázané vztahy se však snaží senioři co nejvíce utužovat, aby je neztratili. Pravidelnou účastí klientů na organizovaných volnočasových aktivitách se tyto vztahy prohlubují. Toto má pozitivní dopad na spolupráci a fungování celého domova. Co se týká udržování navázaných kontaktů, na rozdíl od grafu 10, je zde situace přesně opačná a aktivit se z tohoto důvodu zúčastňuje 20 respondentů.



Graf 12. Největší motivace k účasti na aktivitách

Z výše uvedených grafů jsem se pro svůj průzkum rozhodla zjistit největší a zároveň nejmenší motivaci účasti na organizovaných volnočasových aktivitách. Zaměřila jsem se pouze na respondenty, kteří na položenou otázku odpověděli „ rozhodně ano“ nebo „rozhodně ne“ (viz graf 13).

V grafu 12 je patrné, jaké důvody jsou pro dotázané seniory nejvíce důležité, aby se organizovaných aktivit zúčastňovali. V tomto případě je to především pro zpestření dne. Z celkového počtu 32 respondentů na tuto otázku odpovědělo slovem „rozhodně ano“ 27 dotazovaných. Nejméně častá odpověď „rozhodně ano“ na otázku týkající se motivace k účasti na organizovaných aktivitách byla zaznamenána u poznávání nových věcí navazování nových kontaktů.



Graf 13. Nejnižší motivace k účasti na aktivitách

Tento graf oproti grafu 12 poukazuje na to, čeho se respondenti nejvíce obávají, a to je navazování nových kontaktů. Ze všech 32 dotázaných odpověď „rozhodně ne“ zvolilo 9 seniorů. Lze tedy říci, že téměř pro polovinu dotázaných je navazování nových kontaktů nevýznamné pro účast na organizovaných aktivitách

5.5.4 Průzkumná otázka č. 4

Průzkumná otázka č. 4 vypovídá o spokojenosti klientů s nabídkou organizovaných volnočasových aktivit zajišťovaných pracovníky domova a rovněž s tím, jak jsou o aktivitách informováni.

Spokojen/a	Spíše spokojen/a	Nedokážu se vyjádřit	Spíše nespokojen/a	Nespokojen/a
25	5	2	0	0
78%	16%	6%	0%	0%

Tab. 4. Spokojenost klientů s nabídkou organizovaných volnočasových aktivit

Nabídku organizovaných volnočasových aktivit v Domově pro seniory považuje za dostatečnou 94 % respondentů. Žádný z respondentů nemá k nabídce výhrady a dle zjištěných výsledků nemají pocit nadbytečnosti či nedostatku aktivit. V zařízení Hrubá Voda je velká škála aktivit, které si senioři mohou libovolně zvolit, a každý z nich si může vybrat to, co ho baví nebo zajímá.

O veškerých konaných aktivitách se respondenti dozvídají od zdravotních sester, které jim osobně sdělí podrobné informace, dále jsou informováni i přes místní rozhlas umístěný v každém z pokojů. Vesměs kladné odpovědi týkající se informovanosti klientů o aktivitách pro můj průzkum nebyli nijak překvapující, a proto jsem dále tyto výsledky nezpracovávala.

5.6 Souhrn

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo charakterizovat a zhodnotit, jak senioři žijící v Domově pro seniory Hrubá Voda, služba Domov pro seniory, tráví volný čas. Dílčím cílem práce bylo zdokumentovat veškeré nabízené volnočasové aktivity ve zkoumaném domově pro seniory a popsat jejich využívání klienty. Výsledky dotazníku jsem zpracovala ve 4 průzkumných otázkách.

Průzkumná otázka č. 1 „Do jaké míry se dotázaní klienti zúčastňují poskytovaných organizovaných volnočasových aktivit a jak často je navštěvují? V případě, že se dotázaní klienti organizovaných aktivit nezúčastňují, z jakého důvodu?“ vypovídá o tom, že 20 % respondentů nenavštěvuje žádné organizované volnočasové aktivity ze zdravotních důvodů či kvůli nezájmu o účast na aktivitách. V určitých pravidelných intervalech se aktivit tedy účastní 32 respondentů, z čehož největší zájem je o výtvarné aktivity s prvky artherapie, kterých se každý týden účastní většina dotázaných klientů. Podle výsledků je možné říci,

že u seniorů je velký zájem o aktivity s rozvojem jemné a hrubé motoriky a navíc to nejsou aktivity pro ně nějak náročné na pohyb. Také z jimi vyrobených produktů mohou dělat díky pořádajícím jarmarkům radost dalším lidem. Naopak nejmenší zájem je o bohoslužbu, které se nezúčastňuje více než polovina respondentů. I přes malou účast na této aktivitě je stále ponechána v nabídce, aby věřící osoby měli možnost účastnit se duchovního programu i z důvodu toho, že v zařízení ani v blízkém okolí není žádná kaple.

Průzkumná otázka č. 2 se zaměřovala na trávení volného času v domově při neorganizovaných aktivitách. Zcela přirozeně z dotazníkového šetření vyplynula předem očekávaná odpověď. Z celkového počtu dotazovaných sleduje televizi každý den 88 % seniorů, zbylé procento respondentů nemá televizi přímo na pokoji a málokdy využívají společné televize. Dalším oblíbeným koníčkem trávení neorganizovaného volného času je četba či křížovky, kde senioři udržují funkci kognitivní.

Z výsledků průzkumné otázky č. 3 “Jaká je motivace klientů k účasti na organizovaných volnočasových aktivitách?” zřetelně vyvozujeme, že i bez ohledu na to, zda dané aktivity seniory baví nebo o ni projevují zájem, je vykonávaná především jako prostředek pro zkrácení času ze dne stráveného v domově. Opakem je obava z navazování kontaktů a poznávání nových věcí, která z průzkumu vyšla jako nejnižší z motivací, což je ale přirozeným procesem stárnutí.

Poslední otázka, průzkumná otázka č. 4, ukazuje spokojenost klientů s nabízenými organizovanými volnočasovými aktivitami. Žádný z respondentů nemá pocit, že by v nabídce chyběla nějaká pro něj zajímavá a vyhledávaná aktivita. Respondenti se shodují, že nabídka je vyhovující a každý z klientů si může vybrat dle svého zájmu a záliby.

Závěr

V této bakalářské práci jsem se zabývala volným časem a jeho naplní u seniorů, kteří byli do domova pro seniory umístěny z důvodu, že se vlastní rodina nechce nebo nemůže o seniora starat a nebo se senior není schopen o sebe postarat sám. Průzkum byl proveden v Domově pro seniory Hrubá Voda, který se nachází v blízkosti města Olomouce. Pro zjištění potřebných informací jsem si vybrala metodu dotazníkového šetření. Hlavním cílem průzkumného šetření bylo popsat a zhodnotit způsob trávení volného času u klientů Domova pro seniory Hrubá Voda, služba Domov pro seniory. Pracovníci zařízení nabízejí seniorům širou škálu organizovaných volnočasových aktivit, z kterých si mohou dobrovolně vybrat. Na druhou stranu mohou svůj volný čas trávit i aktivitami neorganizovaného charakteru, které je možno provozovat individuálně na pokojích klientů či v dalších prostorách domova. Přehled organizovaných volnočasových aktivit jsem zpracovala na základě poskytnutých metodických postupů a dle informací získaných od pracovníků domova.

Jeden z dílčích cílů, který měl za úkol charakterizovat návštěvnost a frekvenci využívání organizovaných volnočasových aktivit dotázanými klienty, ukazuje, že i přes malou účast na některých z nabízených aktivit jsou všechny poskytované aktivity pravidelně navštěvované. U méně navštěvovaných aktivit by stálo za zvážení, zda je nutné tyto aktivity pořádat v takové frekvenci, jaká byla dle mých průzkumných výsledků zjištěna.

Zjistit, z jakého důvodu se dotázaní klienti nabízených organizovaných volnočasových aktivit nezúčastňují. Hlavními důvody neúčasti na organizovaných volnočasových aktivitách jsou zejména zdravotní problémy seniorů. V mnoha případech hraje velkou roli i psychický blok klientů.

Dalším cílem bylo zjistit, jak dotazovaní klienti domova tráví svůj volný čas neorganizovanými aktivitami. Výsledky potvrdily mé očekávání, že senioři z těchto aktivit preferují převážně aktivity nevyžadující žádnou fyzickou námahu. Jedná se zejména o sledování televize, poslech hudby, čtení knih či časopisů a luštění křížovek. I když se nejedná o fyzickou námahu, jsou tyto aktivity prospěšné, zejména po stránce psychické.

Analyzovat motivaci dotázaných klientů k účasti na organizovaných volnočasových aktivitách. Průzkumem bylo zjištěno, že největší motivaci k účasti na aktivitách je zkrácení si dne stráveného v domově.

Jak už bylo zmíněno výše, nabídka aktivit poskytovaná domovem pro seniory je dostatečně rozsáhlá a klienti mají velkou možnost si z této nabídky vybrat. Výsledky mého průzkumu ukazují, že klienti tohoto domova jsou zde s nabízenými volnočasovými aktivitami spokojeni a není nutná úprava nebo rozšíření těchto aktivit.

Z mého pohledu mohu říci, že domov Hrubá Voda je zařízení na vysoké úrovni, se vstřícným a příjemným personálem. Klienti jsou zde spokojeni a celý komplex si velice chválí. Je jim zde dopřávána stoprocentní péče bez rozdílu potřeb a požadavků klientů. Nikdo není přehlížen ani zanedbáván. Toto zařízení můžu vřele doporučit všem seniorům, kteří hledají místo pro klidné a bezpečné prožití stáří.

Seznam použité literatury a pramenů

BEDNAŘÍKOVÁ, Iveta. *Kapitoly z andragogiky 2. 3. vyd.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. Texty k distančnímu vzdělávání v rámci kombinovaného studia. ISBN 978-80-244-3249-6.

CIPRO, Miroslav. *Slovník pedagogů.* Praha: Miroslav Cipro, 2001. ISBN 80-238-6334-7.

Domov Hrubá Voda. [online]. 2019. [cit. 2019-04-10]. Dostupné z: <https://www.ddhrubavoda.cz/>

DUFFKOVÁ, Jana. a kol. *Sociologie životního stylu.* Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. ISBN 978-80-7380-123-6

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

HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER, Břetislav a PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času. 2. vyd., aktualiz.* Praha: Portál, 2011, 239 s. ISBN 978-80-262-0030-7.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří. 2. vyd.* Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

JANIŠ, Kamil a SKOPALOVÁ, Jitka. *Volný čas seniorů.* Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5535-9.

KALNICKÝ, Juraj. *Základy pedagogiky I.* Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd, 2009. ISBN 978-80-7248-543-7.

KALVACH, Zdeněk. *Geriatric a gerontologie.* Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6.

MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních.* Praha: Grada, 2011, 328 s. ISBN 978-802-4731-483

MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada Publishing, 2011, 192 s. ISBN 978-802-4738-727.

PACOVSKÝ, Vladimír a HEŘMANOVÁ, Hana. *Gerontologie*. Praha: Avicenum, 1981. Knižnice praktického lékaře.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. 3.vyd. Praha: Portál, 2002, 231 s. ISBN 80-717-8711-6

PETŘKOVÁ, Anna a ČORNANIČOVÁ, Rozálie. *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace senior: studijní texty pro distanční studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2004. ISBN 80-244-0879-1.

PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška a MAREŠ, Eliška. *Pedagogický slovník*. 3. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-579-2.

PŘÍHODA, Václav. *Ontogeneze lidské psychiky IV*. 3. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1974.

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

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

SPOUSTA, Vladimír. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. Brno: Masarykova univerzita, 1996. ISBN 80-210-1274-9.

STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.

ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Unverzita Palackého v Olomouci, 2008. ISBN 9788024421414.

ŠVANCARA, Josef. *Psychologie stárnutí a stáří*. Praha: SPN, 1979.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

WOLF, Josef. a kol. *Umění žít a stárnout*. Praha: Svoboda, 1982.

Zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. K tomuto zákonu náleží Vyhláška č. 505/2006 Sb. ze dne 15. listopadu 2006 ve znění vyhlášky č. 389/2013 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona č. 108/2006 Sb.

ŽUMÁROVÁ, Monika. *Subjektivní pohoda a kvalita života seniorů*. Prešov: Akcent print, 2012. ISBN: 978-80-89295-43-2.

Další zdroje

Metodické postupy poskytnuté aktivizační sestrou Domova pro seniory Hrubá Voda.

Rozhovor se sociální pracovní Domova pro seniory Hrubá Voda.

Seznam grafů

Graf 1. Složení a věkové kategorie respondentů

Graf 2. Délka pobytů v zařízení respondentů

Graf 3. Účast na organizovaných volnočasových aktivitách

Graf 4. Důvody neúčasti na organizovaných aktivitách

Graf 5. Účast na organizovaných volnočasových aktivitách

Graf 6. Účast na neorganizovaných volnočasových aktivitách

Graf 7. Kladný vztah k aktivitě

Graf 8. Poznávání nových věcí

Graf 9. Zpestření dne

Graf 10. Navázání nových kontaktů

Graf 11. Udržování navázaných kontaktů

Graf 12. Největší motivace účasti na aktivitách

Graf 13. Nejnižší motivace účasti na aktivitách

Seznam tabulek

Tab. 1. Přehled sociálních změn s odchodem do důchodu

Tab. 2. Účast na organizovaných volnočasových aktivitách

Tab. 3. Účast na neorganizovaných volnočasových aktivitách

Tab. 4. Spokojenost klientů s nabídkou organizovaných volnočasových aktivit

Seznam příloh

Příloha č. 1 Cíle a způsoby poskytování sociálních služeb v Domově Hrubá Voda, p. o. -
Domov pro seniory

Příloha č. 2 Domácí řád Domova Hrubá Voda, příspěvková organizace „Domov pro seniory“

Příloha č. 3 Rozvrh DS

Příloha č. 4 Dotazník

Příloha č. 1 Cíle a způsoby poskytování sociálních služeb

v Domově Hrubá Voda, p. o. - Domov pro seniory

Úvodní ustanovení

Tento standard stanovuje cíle a způsoby poskytování sociálních služeb v Domově Hrubá Voda, p. o., služby „Domov pro seniory“.

Poslání

Posláním Domova Hrubá Voda, služby „Domov pro seniory“, je poskytování pobytových služeb seniorům, zajištění důstojného, aktivního a bezpečného života, poskytování takové podpory a pomoci, aby mohli i nadále vést plnohodnotný a kvalitní život.

Cílová skupina

Služba „Domov pro seniory“ je určena pro seniory, kteří se ocitli v nepříznivé sociální situaci z důvodu věku nebo zdravotního stavu, mají sníženou soběstačnost a vyžadují pravidelnou pomoc, kterou jim nemůže zajistit rodina a blízké okolí.

Věková struktura cílové skupiny:

- mladší senioři 60 - 80 let
- starší senioři nad 80 let
-

Osoby, které nepatří do cílové skupiny:

- s psychotickou duševní poruchou v dekompenzovaném stavu
- s mentální retardací
- s demencí související s alkoholismem a jinými návykovými látkami
- v pásmu těžké demence
- jejichž zdravotní stav vyžaduje speciální přístrojové zařízení
- se smyslovým postižením vyžadující speciální péči
- s akutními infekčními nemocemi, které vyžadují zvýšené hygienicko-epidemiologické nároky

Základní zásady

- udržovat dosavadní schopnosti uživatele, podporovat ho k samostatnosti
- zachovávat lidskou důstojnost uživatele
- dodržovat lidská práva, základní svobody a etický přístup k uživateli
- podporovat aktivitu a kreativní tvořivost uživatele
- posilovat sociální začleňování uživatele
- respektovat individualitu každého uživatele
- poskytovat bezpečné služby
- partnerský přístup k uživateli
-

Cíle sociální služby

- poskytování kvalitních sociálních služeb
- podpora a udržení schopností uživatelů sociálních
- zajištění pocitu bezpečí
- zachování plnohodnotného a kvalitního způsobu života
- podpora udržení kontaktu s blízkými, s rodinou
- vytvoření příjemného prostředí

Domov Hrubá Voda - služba Domov pro seniory má cíle rozděleny na oblasti:

A. PRÁCE UŽIVATELI

Krátkodobé cíle (na rok 2019):

- zavedení jednoduchých aktivizačních prvků v areálu Domova - zodpovídá ergoterapeut + vedení Domova, převedeno z roku 2018
- uspořádání setkání s rodinnými příslušníky a osobami blízkými našich uživatelů v letním období - společná akce (hudba, občerstvení, vzájemná spolupráce při organizaci akce) - zodpovídá sociální pracovnice
- zorganizování Dne otevřených dveří (září) - zodpovídá sociální pracovnice + vedení Domova
- vypracovat pracovní postup pro přijetí nového uživatele platný na den nástupu - zodpovídá sociální pracovnice
- uspořádání vzpomínkové akce ke dni „ Památka zesnulých“- zodpovídá sociální pracovnice

Dlouhodobé cíle:

- získat ke spolupráci více rodinných příslušníků při organizování společenských akcí - zodpovídá sociální pracovnice
- více se zaměřit na adaptační období nově přijatého uživatele - zkvalitnit zpracování výstupu z adaptační doby, vypracování písemné zprávy klíčovým pracovníkem a informování ostatních pracovníků – odpovídá sociální pracovnice
- pracovat na udržení značky kvality v rámci projektu Český systém kvality služeb - zodpovídá vedení Domova

B. ZMĚNY PROSTŘEDÍ

Krátkodobé cíle (na rok 2019):

- rekonstrukce jídelny - zodpovídá vedení Domova
- výmalba chodeb na Hlavní Budově a na Domečku - zodpovídá vedení Domova
- celková rekonstrukce velkého výtahu - zodpovídá vedení Domova
- rekonstrukce centrální koupelny - zodpovídá vedení Domova
- pokračování v celkové modernizaci pokojů - zodpovídá vedení Domova

Dlouhodobé cíle:

- snížení kapacity Domova o jedno místo na třílůžkovém pokoji - zodpovídá vedení Domova
- úprava dopravního značení při vjezdu do areálu Domova- zodpovídá vedení Domova
- vybudování přístupové cesty a odpočinkové zóny v prostorách zahrady - zodpovídá vedení Domova

C. PRÁCE SE ZAMĚSTNANCI

Krátkodobé cíle (na rok 2019):

- školení personálu na téma „Preterapie“ - zodpovídá soc. pracovnice a vrchní sestra
- seminář na téma „Péče o pečující“ - zodpovídá sociální pracovnice a vrchní sestra
- seminář na téma „Úzkostný klient“ - zodpovídá sociální pracovnice a vrchní sestra

Dlouhodobé cíle:

- průběžné zvyšování odbornosti personálu v rámci projektu „Podpora standardizace a optimalizace Domova hrubá Voda“ - zodpovídá vedení Domova

Ochrana před předsudky a negativním hodnocením

- při konání výletů a jiných akcích mimo zařízení jsou zaměstnanci oblečeni v civilním oblečení
- nepřije-li si uživatel, aby ho doprovázel pracovník do nemocnice v pracovním oblečení, je mu vyhověno
- za přítomnosti uživatele nemluvíme za něj
- nepoužíváme výrazy – ústav, ústavní vozidlo, ústavní lékař, alkoholik, ležák apod.
- služební auto není polepeno názvem a adresou zařízení
- pravidelně každý rok pořádáme Den otevřených dveří pro veřejnost
- pořádáme koncerty pro uživatele, jejich rodinné příslušníky a občany obce

Závěrečná ustanovení

V Hrubé Vodě dne 4. 2. 2019.

Tímto se ruší standard č. 1 ze dne 16. 2. 2018.

Tento standard nabývá účinnosti dne 1. 3. 2019.

Mgr. Josef Vacek

ředitel Domova
Hrubá Voda

Příloha č. 2 Domácí řád

Domova Hrubá Voda, příspěvková organizace

„Domov pro seniory“

Základní ustanovení

Domácí řád stanovuje pravidla pro uživatele a pracovníky, která vedou ke klidnému a bezkonfliktnímu soužití, toleranci a vzájemnému respektování.

Nástup do zařízení

Uživatel má možnost si nabízený pokoj a celé zařízení před nástupem prohlédnout. Při nástupu má uživatel u sebe doklady – občanský průkaz nebo jiný průkaz totožnosti a průkaz zdravotní pojišťovny.

Ubytování

Uživatel sociálních služeb se při příchodu do zařízení ubytuje na pokoji, který je mu na základě konkrétní situace nabídnut. Při více volných místech je personálem zvažována vhodnost pokoje, popřípadě je nově příchozímu dána možnost výběru. V případě potřeby je uživateli poskytnuta personálem při ubytování pomoc. Je možné si vzít s sebou osobní předměty, nábytek a doplňky (křeslo, obrazy, postel, komoda apod.) po domluvě se sociální pracovníci. Osobní věci a předměty osobního charakteru v přiměřeném množství si uživatelé mají možnost uložit na místa k tomu určená - noční stolek, komoda a šatní skříň. Do zařízení nelze brát s sebou k pobytu živá zvířata.

Má-li uživatel zájem o jiné lůžko na jiném pokoji či budově v rámci služby „ Domov pro seniory“, může požádat vedení o přestěhování. Uživateli bude vyhověno v případě uvolnění místa, a pokud to umožní jeho zdravotní stav a provoz zařízení. Je-li potřeba z provozních či zdravotních důvodů přestěhovat uživatele v průběhu pobytu na jiný pokoj nebo lůžko, je tato změna s uživatelem individuálně projednána.

Každý pokoj je uzamykatelný, uživatel má možnost mít klíč od pokoje u sebe. Před vstupem na pokoj je každý zaměstnanec povinen zaklepat a počkat na vyzvání.

Používání vlastních elektrospotřebičů

Uživatelé mohou mít na pokoji vlastní elektrospotřebiče - lednici, televizor, mikrovlnnou troubu, DVD přehrávač, notebook, rádio a varnou konvici, pokud to umožní prostorové podmínky konkrétního pokoje a nebude-li narušeno soužití uživatelů na pokoji. Vstupní a následné revize těchto elektrospotřebičů objednává ředitel a hradí je uživatelé, kteří spotřebiče užívají, přímo technikovi. Za spotřebu elektrické energie při užívání vlastních elektrospotřebičů se platí poplatek dle aktuálního ceníku fakultativních služeb. Používáním rozhlasového nebo televizní přijímač nesmí uživatel rušit spolubydlícího. Zákonné poplatky za používání vlastního rozhlasu a televize hradí uživatel státu ze svých prostředků.

Kouření

Kouření na pokojích a ve společných prostorách je zakázáno. Kouřit lze venku před budovou, v zahradě nebo na balkonech a terasách.

Stravování

Strava v zařízení je přizpůsobena svým složením, množstvím a úpravou věku a zdravotnímu stavu uživatelů, odpovídá zásadám výživy seniorů. Připravujeme stravu normální, dietní, diabetickou a diabetickou dietní. Skladba stravy se řídí jídelním lístkem, který se sestavuje na období dvou týdnů. Jídelní lístek navrhuje a sestavuje vedoucí kuchyně ve spolupráci s nutriční terapeutkou a vrchní sestrou. Jídelní lístky jsou vyvěšeny na nástěnkách v jídelnách, na chodbách a v mezipatře u sesterny a na nástěnce na Domečku.

Jídlo podáváme soběstačným uživatelům v jídelně. Nově příchozí uživatel si může zvolit místo ke stravování sám. Vybírat může jen z neobsazených míst. Určené místo je uživateli vyhrazeno na stálo. Změna místa je však možná, respektujeme přání uživatele. Z jídelny si mohou uživatelé odnést nápoje, pečivo a moučníky. Imobilním a nemocným uživatelům, kteří si to přejí, je strava rozvážena přímo na jejich pokoje. Tekutiny pro uživatele jsou k dispozici po celý den.

Stravu uživatelům zajišťujeme 5x denně ve složení: snídaně, svačinka, oběd, svačina a večeře, pro diabetiky zajišťujeme druhou večeři. Uživatelé mají možnost výběru ze dvou jídel - obědy a večeře. Teplé večeře zajišťujeme v pondělí a v pátek, ostatní dny podáváme večeři studenou.

Všichni uživatelé mají možnost vyjádřit svůj názor na stravu. K tomu mohou mobilní uživatelé využít např. schránku důvěry, imobilní uživatelé si pak mají možnost za tímto účelem zvolit svého zástupce. Jídelní lístky jsou tak upravovány na přání uživatelů.

Obvyklá doba vydávání stravy:

Snídaně, svačinka	od 7:30
Oběd	od 12:00
Svačina	od 14:00
Večeře	od 17:00
Druhá večeře, diabetická	od 19:00

Je možné se dohodnout s pracovníky sociálních služeb na jiném čase vydávání jídla dle zvyklostí uživatele. Je-li uživatel v době podávání stravy na ošetření nebo vyšetření v nemocnici, je mu strava vydána po návratu do zařízení. S sebou dostává svačinu.

Zajištění lékařské péče a podávání léků

Preventivní a zdravotní péči uživatelů zabezpečuje praktický lékař, který ordinuje každé úterý a čtvrtek v čase od 8:30 do 10:00 hod., v nutných případech podle potřeby. Zajišťuje také potřebná hygienická a protiepidemiologická opatření. Dále dochází do zařízení 2x/měsíc ortoped, 1x/měsíc neurolog, 1x/měsíc psychiatr a 2x/rok gynekolog. 2x/rok

zprostředkováváme diabetologickou poradnu. Uživatel si může zvolit jiného praktického lékaře. V takovém případě jsou mu vysvětleny klady a zápory jeho rozhodnutí. Všechny zákonné poplatky za lékařské vyšetření na pohotovosti a doplatky léků si uživatel hradí sám. Domov zajišťuje dovoz léků z lékárny a v rámci možností a schopností uživatele doprovod pracovníkem na ošetření nebo vyšetření mimo zařízení. Způsob, jakým budou léky uživatelům podávány, se domlouvá s každým individuálně. Léky připravují a podávají uživatelům zdravotní sestry, je možné se domluvit na jiném způsobu vydávání léků. Uživatel si může své léky užívat sám, umožní-li mu to jeho zdravotní stav. Je-li uživatel vzhledem ke svému zdravotnímu stavu hospitalizován ve zdravotnickém zařízení, je mu zachováno lůžko až do jeho návratu. Zprávu o zdravotním stavu uživatele může podávat pouze ošetřující lékař.

Úklid

Ve všech prostorách Domova Hrubá Voda zajišťujeme dle dezinfekčního řádu pravidelným úklidem pořádek a čistotu. Úklid je prováděn denně. Zahrnuje setření všech podlahových ploch a uklízení koupelen a WC.

Uživatelé se mohou podle svých možností podílet na udržování pořádku a čistoty na pokojích. Mohou si skříň, noční stolky a komody s osobními věcmi uklízet sami. Dle dohody pomáhají uživatelům s úklidem pečovatelé, a to za přítomnosti uživatele, kterému věci patří. V případě, že je uživatel v nemocnici či na dovolené, úklid je prováděn za přítomnosti svědka. Každý uživatel má možnost si své cennosti a finanční hotovost uzamknout do šuplíku nočního stolu nebo do skříň.

Hrozí-li nebezpečí vzniku hygienických závad, domlouvá se personál s uživatelem na úklidu dle potřeby. Prosíme uživatele, aby v těchto případech vyhověli pokynům personálu.

Osobní hygiena

Pokud uživatel nevyžaduje při koupání či sprchování pomoc personálu, může se sprchovat sám a to kdykoliv. Může využít vlastní koupelnu nebo centrální koupelnu na chodbě, není-li obsazená. Koupelny jsou opatřeny signalizačním zařízením, kterým si může uživatel přivolat v případě potřeby pomoc personálu. Každému uživateli, který potřebuje dopomoc, je určen pracovník na koupání či sprchování, v případě nesouhlasu uživatele respektujeme jeho volbu při výběru. Rozvrh koupání je určen dle přání uživatele, pokud uživatel potřebuje změnit dobu koupání, dohodne se na tom s pracovníkem, který koupání či sprchování provádí. Uživatelům se doporučuje koupání nejméně 1x/týden, podle přání uživatele nebo v případě potřeby i častěji. U imobilních uživatelů je hygiena prováděna buď na pokoji, nebo v koupelně pracovníkem. Při převozu z pokoje do koupelny a zpět je uživatel vždy oblečen ve svém oděvu nebo ve vlastním županu. V koupelně je vždy jen jeden uživatel. Dbá se na zabezpečení soukromí – zamčené dveře. Uživatel je povinen dodržovat osobní hygienu. Běžnou ranní a večerní osobní hygienu provádějí uživatelé denně v koupelnách nebo na svém pokoji, dle mobility za dopomoci pracovníka. Při vykonávání osobní potřeby uživatele, který využívá WC křeslo, se dbá se o zabezpečení soukromí – zavřené dveře a použití zástěny.

Uživatelé jsou motivováni a přesvědčováni o vhodnosti dodržování osobní hygieny. Nedodržování hygieny nesmí obtěžovat ostatní uživatele nebo způsobovat zdravotní rizika ostatním uživatelům.

Osobní a ložní prádlo

Praní osobního a ložního prádla, žehlení a drobné opravy zajišťuje pracovník prádelny. Abychom zajistili uživateli návrat vypraného šatstva zpět, označujeme osobní prádlo na rubové straně nažehlovací jmenovkou. Pokud si uživatel nepřeje označení, neručíme za případnou ztrátu nebo záměnu. Označení prádla pravidelně kontrolují pracovníci, kteří pomáhají uživateli při koupání. Osobní prádlo uživatelů se vyměňuje kdykoliv dle potřeby. Potřebuje-li uživatel pomoc při výměně osobního prádla, přivolá personál ve službě. Ložní prádlo se vyměňuje kdykoliv dle potřeby, nejméně však jednou měsíčně.

Přihlášení k trvalému pobytu

Uživatel má možnost přihlásit se v zařízení k trvalému pobytu. Trvalý pobyt v zařízení souvisí s vyřízením nového občanského průkazu u příslušného úřadu. V případě potřeby poskytne uživateli pomoc sociální pracovnice.

Uzavírací doba objektu a budovy

Z důvodu bezpečnosti uživatelů i personálu se večer zamyká hlavní brána. Současně je uzamčen vchod do Hlavní budovy včetně venkovních dveří od výtahu. Uzavírací doba v letním období je ve 21:00 hod. a v zimních měsících v 19. 00 hod. Domeček je uzamykán samotnými uživateli ve 22.00 hod. Uživatel může budovu opustit i po uzavírací době. U hlavní brány a u vchodu do Hlavní budovy je nainstalován zvonek, kterým se uživatel nebo návštěva dozvoní na sesternu a pracovník mu vchod zpřístupní.

Doba nočního klidu

Doba nočního klidu je stanovena od 22:00 do 6:00 hodin. V této době dbá personál na to, aby uživatelé nebyli rušeni s výjimkou noční kontroly a nutnosti podat léky nebo poskytnout nutnou ošetrovatelskou péči. V této době smí uživatelé poslouchat rozhlas nebo sledovat televizi na pokoji nebo v kulturní místnosti, avšak za předpokladu, že neruší noční klid ostatních uživatelů. V rámci možností zařízení je uživatelům umožněno vstávat podle jejich přání. Ostatní uživatelé a pracovníci se snaží zachovávat v ranních hodinách klid.

Přivolání personálu

Pro přivolání personálu má uživatel možnost použít signalizační zařízení umístěné na zdi u postele. Pokud uživatel z důvodu špatné mobility nedosáhne na zařízení, lze jej zavěsit pomocí hrazdy nad postel přímo nad uživatele. Spojení uskuteční jednoduše stisknutím tlačítka s obrázkem zdravotní sestry. Toto tlačítko je za tmy podsvícené červeným světlem.

Noční kontroly

Uživatel má možnost si zvolit, zda si přeje provádění noční kontroly na pokoji. Uživatel při příjmu do našeho zařízení vyjadřuje souhlas či nesouhlas s prováděním nočních kontrol na pokoji. Své rozhodnutí při provádění nočních kontrol může kdykoliv změnit.

V případě projeveného nesouhlasu uživatele s noční kontrolou je ošetřujícím personálem toto rozhodnutí respektováno.

V případě potřeby noční kontroly u spolubydlícího, který noční kontrolu vyžaduje, je uživateli tato situace objasněna a personál postupuje tak, aby uživatele nerušil, a všímá si pouze spolubydlícího.

Noční kontrolu provádíme kolem půlnoci. Další kontrolu provádíme pouze u uživatelů se zhoršeným zdravotním stavem, a to nad ránem po 4 hodině. Uživatel má možnost kdykoliv své rozhodnutí změnit.

Návštěvy

Domov je otevřeným zařízením, návštěvy jsou vítány a mohou přijít kdykoliv s výjimkou nočního klidu. Návštěvy mohou probíhat ve venkovních i vnitřních prostorách zařízení, konkrétně na pokoji uživatele nebo v kulturní místnosti, v jídelně či v zahradě v areálu zařízení. V případě výskytu epidemií nebo závažných infekčních chorob, pokud není vyhlášena karanténa, se návštěvy předem domlouvají se službu konající sestrou. Pracovníci učiní vše pro to, aby se i v takovém případě návštěva mohla uskutečnit. V případě potřeby pomůže personál uživateli přemístit se za návštěvou do kulturní místnosti nebo jídelny. Návštěvy nesmí rušit klid nebo narušovat soukromí ostatních uživatelů. Návštěvy nesmí přespávat na pokojích uživatelů. Návštěvy se zvířaty jsou povoleny. Za bezproblémový průběh návštěvy se zvířetem zodpovídá v plném rozsahu majitel zvířete. Zvíře nesmí běhat volně po chodbách budov ani po areálu zařízení, nesmí rušit ani jakkoli obtěžovat ostatní uživatele a nesmí vstupovat do jídelny.

Pohyb v zařízení a mimo něj

Uživatelé mají možnost se volně pohybovat po celém zařízení, z bezpečnostních důvodů však nesmí vstupovat do provozních místností (kuchyň, prádelna, kotelna, úklidové místnosti, šatny personálu).

Krátkodobý odchod uživatele (např. na nákupy nebo procházky) není třeba hlásit. Imobilní uživatelé mohou k pohybu na invalidním vozíku využít služeb personálu. Uživatelé mohou využívat fakultativních služeb - odvoz a dovoz služebním autem.

Při delším pobytu mimo zařízení (tzn. nad 1 kalendářní den) nahlásí uživatel plánovaný odchod a návrat sestře konající službu z důvodu náhrady za stravu a příspěvek na péči (tzv. vratky) a to 1 den před plánovaným odchodem do 9:00 hod. V případě víkendů a státních svátků pak nejpozději poslední pracovní den do 9.00 hod. Vratky se měsíčně vyúčtovávají a vyplácí 15. den následujícího měsíce. Náleží ve výši 50% ze stravy a 100% z příspěvku na péči a to pouze uživatelům, kteří platí v zařízení plnou úhradu za pobyt. Při nenahlášení delšího pobytu mimo zařízení uživateli vratka nenáleží. Při zjištění nepřítomnosti uživatele jsou kontaktováni jeho rodinní příslušníci, po 48 hodinách hlásíme pohřešování Policii ČR.

Půjčení kompenzačních pomůcek

Při pobytu uživatele v zařízení, pohybu v areálu nebo mimo něj i při delším pobytu mimo zařízení je možno zapůjčit kompenzační pomůcky. Zapůjčení kompenzačních pomůcek se eviduje.

Kulturní a společenské vyžití

Uživatelé mají k dispozici pokoje, chodby, kulturní místnost, balkony, terasy, pracovní místnost, jídelnu, venkovní prostory, zahradu.

Skupinové a individuální aktivity zajišťuje ergoterapeut a aktivizační pracovníce. Průběžné aktivizační činnosti zajišťují všichni pracovníci sociálních služeb. Sociální pracovníce zajišťuje a pořádá ve spolupráci s ostatními pracovníky různé výlety, sportovní hry, kulturní a společenské akce. Ke kulturním a společenským akcím slouží kulturní místnost nebo jídelna. K celodenním výletům zajišťujeme autobus. O každé plánované aktivitě se uživatelé dozvídají od sociální pracovníce ve všední den ráno v jídelně, z nástěnky v přízemí, prostřednictvím rozhlasu na pokoje, informováním sociální pracovníce na informační schůzce a ostatními pracovníky. V zařízení probíhají pravidelné bohoslužby. Ke kulturnímu vyžití

uživatelů slouží televizor a DVD přehrávač v kulturní místnosti, dále mají uživatelé možnost pravidelného poslechu hudby na svých pokojích, který zajišťujeme centrálním rozhlasem ze sesterny. Hudbu hrajeme pravidelně každý pracovní den dopoledne od 10:00-11:00 hod. a odpoledne od 13:30-14:30 hod. Uživatelé, kteří nechtějí hudbu poslouchat, mají možnost vypnutí přijímače přímo na pokoji.

Úschova cenných věcí a finanční hotovosti

Uživatelé mají možnost uložit si cenné věci, vkladní knížky a finanční hotovost do úschovy k ekonomovi zařízení. Peníze si může uživatel vybírat dle vlastní potřeby. O nakládání s finančními prostředky, které má uživatel uloženy v pokladně, rozhoduje výhradně on sám, popřípadě zákonem stanovený zástupce. Administrativní pracovnice odpovídá za finanční hotovost, kterou převzala od uživatele do pokladny. Cenné věci převzaté do úschovy se řádně označí tak, aby byla vyloučena jejich záměna, a vede se jejich evidence. V případě úmrtí uživatele jsou tyto cennosti předány rodinnému příslušníkovi oproti podpisu a jejich seznam je zaslán na Okresní soud současně s Komisionálním protokolem. V případě, že uživatel příbuzné nemá, jsou cennosti uloženy v trezoru ekonoma do chvíle ukončení notářského řízení o dědictví. Po předložení rozhodnutí o dědictví jsou předány určené osobě.

Domov Hrubá Voda nezodpovídá za finanční hotovost, vkladní knížky nebo jiné cennosti, které nepřevzal do úschovy.

Výplata důchodů

Zůstatek důchodu po odečtení úhrady za pobyt v Domově Hrubá Voda se vyplácí vždy 15. dne v měsíci. Případně-li tento den na sobotu, vyplácí se v pátek. Případně-li tento den na neděli, vyplácí se v pondělí. Výplatu důchodů zajišťuje administrativní pracovnice a ekonom zařízení.

Vyúčtování úhrady se provádí každý měsíc a uživateli se předkládá na požádání. Uživatel má právo nahlédnout do elektronické podoby vyúčtování.

Poštovní zásilky

Pošta je uživatelům doručována každý pracovní den. Tuto poštu si sami vyzvednou v kanceláři nebo je jim doručena na pokoj. Výplatu důchodu, doporučenou poštu a balíky předává uživatelům přímo pracovník pošty.

Zpracování osobních údajů

Organizace smí zpracovávat osobní údaje uživatelů jen na základě jejich písemného souhlasu. Se zpracováním osobních údajů dává uživatel souhlas při nástupu ve Smlouvě o poskytnutí sociální služby.

O zpracování osobních údajů v sociální dokumentaci je uživatel seznámen při nástupu sociální pracovnící.

O zpracování osobních údajů ve zdravotnické a ošetrovatelské dokumentaci je uživatel seznámen zdravotním pracovníkem při nástupu.

O zpracování osobních údajů v dokumentaci fyzioterapeuta je uživatel seznámen fyzioterapeutem v případě převzetí do své péče.

O zpracování osobních údajů v aktivizační dokumentaci je uživatel seznámen aktivizační pracovnící při zahájení aktivit.

Fakultativní a zprostředkované služby

Za úhradu poskytujeme uživatelům fakultativní služby. Úplný výčet a ceník fakultativních služeb je přílohou Domácího řádu. Dále zprostředkováváme služby holičské a pedikérské.

Stížnosti

Uživatelé nebo jejich zákonní zástupci a rodinní příslušníci mohou podat stížnost, podnět nebo připomínku na kvalitu nebo způsob poskytování sociálních služeb, aniž by tím byli jakýmkoliv způsobem diskriminováni. Mohou je vznést písemně nebo ústně, telefonicky, mailem nebo anonymně, tzn. písemně prostřednictvím schránek důvěry, která je umístěna v Hlavní budově u jídelny. Dále může uživatel podat stížnost, podnět nebo připomínku prostřednictvím klíčového pracovníka nebo zvoleného zástupce.

Organizace je povinna přijímat a zařizovat správné a včasné vyřízení stížností. Stížnosti přijímá a eviduje sociální pracovníce. Stížnosti řeší a v konečné fázi o následném opatření rozhoduje ředitel. V případě nepřítomnosti ředitele je kompetentní osobou jeho zástupce. Stížnost musí být vyřízena nejpozději do 30 dnů.

Uživatelé jsou při nástupu informováni sociální pracovnící o možnosti podat stížnost, podnět nebo připomínku a jakou formou se stížnost uplatňuje. Stížnosti jsou brány jako možný podnět pro rozvoj a zlepšování služby.

Základní zásady soužití

Uživatel nesmí narušovat soužití ostatních uživatelů, ohrožovat svým jednáním a chováním zdraví a život ostatních uživatelů a pracovníků.

Porušení Domácího řádu

Závažné a opakované porušování Domácího řádu by mohlo vést k ukončení poskytování služeb a k vypovězení Smlouvy o poskytování sociální služby ze strany poskytovatele. Za závažné porušování je považováno zejména fyzické napadení jiného uživatele či pracovníka, verbální agresivita, vyhrožování a to úmyslně, nikoliv v důsledku své diagnózy. Opakovaným porušením se rozumí skutečnost, že byl uživatel na porušení 3x písemně upozorněn.

Bezpečnost a požární ochrana

Uživatel dbá na to, aby nenechával bez dozoru zapnuté elektrické zařízení, za žádných okolností nezasahuje do elektrické rozvodné skříně ani jiných zařízení. Používání otevřeného ohně je v celém objektu zařízení zakázáno. V případě požáru opustí uživatel zasažený prostor a oznámí tuto skutečnost zaměstnanci zařízení.

V případě výskytu nouzových a havarijních situací prosíme uživatele, aby dbali pokynů personálu, který bude postupovat podle standardu Nouzové a havarijní situace. Uživatel si počíná tak, aby neohrozil zdraví své i zdraví ostatních osob. V případě svého úrazu nebo úrazu jiné osoby oznámí okamžitě tuto skutečnost zaměstnanci zařízení.

Odpovědnost uživatelů za škodu a svěřené předměty

Uživatelé odpovídají za škodu, kterou způsobí na majetku Domova Hrubá Voda nebo na majetku jiných osob. Jde-li o předměty, které mu byly dány zařízením k užívání, odpovídá za ně a za šetrné zacházení s nimi. Ztrátu nebo poškození těchto věcí je povinen uživatel neprodleně oznámit personálu.

Závěrečná ustanovení

Domácí řád je závazný pro všechny uživatele a pracovníky Domova Hrubá Voda – služba domov pro seniory.

Tímto se ruší Domácí řád z 25. 1. 2017.

Tento domácí řád nabývá účinnosti dne 1. 1. 2019.

Ceník služeb platný od 1. 1. 2019

Na základě zákona č.108/2006 Sb., vyhlášky č.505/2006 Sb. a vyhlášky č.389/2013 Sb. v platném znění stanovují výši úhrady za pobyt takto:

Ubytování a strava včetně provozních nákladů

	Ubytování	Strava	celkem/měsíc
<u>Hlavní budova:</u>			
2-lůžkový pokoj	180,-Kč/den	170,-Kč/den	10.500,-Kč/měsíc
Mezipatro	170,-Kč/den	170,-Kč/den	10.200,-Kč/měsíc
 <u>Domeček:</u>			
2-lůžkový pokoj	180,-Kč/den	170,-Kč/den	10.500,-Kč/měsíc

Po úhradě za ubytování a stravu musí uživatel zůstat dle §73 odst. 3 zákona č. 108/2006 Sb. O sociálních službách v platném znění alespoň 15% jeho příjmu.

Ceník fakultativních služeb

Domov Hrubá Voda poskytuje uživatelům tyto fakultativní služby:

1. elektrická energie za vlastní elektrospotřebiče:

- televizor 20,-Kč/měsíc
- lednička 30,-Kč/měsíc
- rádio, DVD přehrávač, notebook
varná konvice, mikrovlnná trouba 5,-Kč/měsíc

2. doprava služebním vozidlem 8,-Kč /km

Zpracování osobních údajů v sociální dokumentaci vedené na sociálním oddělení

- **jméno, příjmení a datum narození** se zpracovává za účelem identifikace a evidence uživatelů
- **výše příspěvku na péči** za účelem výpočtu vratky z příspěvku na péči
- **výše důchodu** za účelem výpočtu úhrady za pobyt a výpočtu vratky
- **rodné číslo** za účelem hlášení příspěvku na péči na úřady práce a při hlášení na ČSSZ

Právo nahlížet do sociální dokumentace vedené v písemné i elektronické podobě mají uživatel (popřípadě osoba, která ho zastupuje), ekonom zařízení, sociální pracovníce, administrativní pracovníce.

O zpracování osobních údajů v dokumentaci poučuje uživatele při nástupu sociální pracovníce.

Zpracování osobních údajů v sociální dokumentaci vedené na sesterně

- **jméno, příjmení a datum narození** se zpracovává za účelem identifikace a evidence uživatelů

Právo nahlížet do sociální dokumentace vedené v písemné i elektronické podobě na sesterně mají uživatel (popřípadě osoba, která ho zastupuje), sociální pracovníce, vrchní sestra, zdravotnický pracovník, pečovatelé, aktivizační pracovník a fyzioterapeut.

O zpracování osobních údajů v dokumentaci poučuje uživatele při nástupu sociální pracovníce.

Zpracování osobních údajů na zdravotním oddělení

- **jméno, příjmení a datum narození** se zpracovává za účelem identifikace uživatele

- **rodné číslo** za účelem vykazování úkonů péče u zdravotních pojišťoven

Právo nahlížet do zdravotní dokumentace v písemné i elektronické podobě mají uživatel, (popřípadě osoba, která ho zastupuje), ošetřující lékař, vrchní sestra, zdravotní pracovník, rehabilitační pracovník.

O zpracování osobních údajů v dokumentaci poučuje uživatele při nástupu zdravotní pracovník.

Zpracování osobních údajů pro ošetrovatelskou dokumentaci

- **jméno, příjmení a datum narození** se zpracovává za účelem identifikace uživatele

Právo nahlížet do ošetrovatelské dokumentace v písemné i elektronické podobě mají uživatel, (popřípadě osoba, která ho zastupuje), vrchní sestra, zdravotní pracovník, pečovatelé, aktivizační pracovník, fyzioterapeut a sociální pracovníce.

O zpracování osobních údajů v dokumentaci poučuje uživatele při nástupu zdravotní pracovník.

Zpracování osobních údajů pro dokumentaci fyzioterapeuta

- **jméno, příjmení a datum narození** se zpracovává za účelem identifikace uživatele
- **rodné číslo** se zpracovává za účelem spolupráce s pojišťovnami, odbornými zdravotnickými pracovníky a lékaři, a z důvodu vyřizování kompenzačních pomůcek

O zpracování osobních údajů v dokumentaci poučuje uživatele při nástupu rehabilitační pracovníce.

Právo nahlížet do písemné má uživatel, popřípadě zákonný zástupce nebo uživatelem pověřená osoba, fyzioterapeut, vrchní sestra a lékař se souhlasem uživatele.

Právo nahlížet do elektronické dokumentace (program Sledování péče) má uživatel, popřípadě zákonný zástupce nebo uživatelem pověřená osoba, fyzioterapeut, aktivizační pracovník, zdravotní pracovník, pečovatelé, sociální pracovníce.

Zpracování osobních údajů pro aktivizační dokumentaci

- **jméno, příjmení a datum narození** se zpracovává za účelem identifikace uživatele

Právo nahlížet do elektronické dokumentace (program Sledování péče) má uživatel, popřípadě zákonný zástupce nebo uživatelem pověřená osoba, fyzioterapeut, aktivizační pracovník, zdravotní pracovník, pečovatelé, sociální pracovníce.

Vypracovali: Mgr. Josef Vacek, ředitel Domova Hrubá Voda
Jahnová Jana, DiS.

V Hrubé Vodě dne 20. 7. 2016

Příloha č. 3

ROZVRH–RHB, ET, aktivizačních a sociálně terapeutických aktivit na DS- dopoledne

Pondělí		Úterý		Středa		Čtvrtek		Pátek	
8:00 – 11:30	Individuální ET a RHB na pokojích uživatelů a v RHB místnosti(Bc. Marcela Kučerová, DiS)	8:00 – 11:30	Individuální ET a RHB na pokojích uživatelů a v RHB místnosti(Bc. Marcela Kučerová, DiS)	8:00 – 12:30	Logopedie (Mgr. et Mgr. Křížkovská PhD a Hrubá P. - 2x za měsíc)	8:00 – 11:30	Individuální ET a RHB na pokojích uživatelů a v RHB místnosti(Bc. Marcela Kučerová, DiS)	8:00 – 11:30	Individuální ET a RHB na pokojích uživatelů a v RHB místnosti(Bc. Marcela Kučerová, DiS)
8:30 – 9:30	Hudební aktivity a ranní pohybové aktivity (kulturní místnost v 1. patře – P. Hrubá) +	8:30 – 9:30	Hudební aktivity a ranní pohybové aktivity (kulturní místnost v 1. patře – P. Hrubá) +	8:30 – 9:30	Hudební aktivity – (kulturní místnost v 1. patře – Hrubá P., Menšíková H.) + Ranní pohybové aktivity	8:30 – 9:30	Hudební aktivity a ranní pohybové aktivity (kulturní místnost v 1. patře – P. Hrubá) +	8:30 – 9:15	Hudební aktivity – (kulturní místnost v 1. patře – Hrubá P., Menšíková H.) + Ranní pohybové aktivity
9:45 – 11:30	Individuální aktivizační činnosti(RHB místnost ve 2. patře a na pokojích uživatelů – Hrubá P., Menšíková H.)	9:45 – 11:30	Individuální aktivizační činnosti(RHB místnost ve 2. patře a na pokojích uživatelů – Hrubá P., Menšíková H.)	9:45 – 11:30	Společenské aktivity spojení skupin č. 1 a 2 (kulturní místnost - Hrubá P. a Menšíková H.)	9:45 – 11:30	Individuální aktivizační činnosti RH B místnosti a na pokojích uživatelů+ vodoléčebné procedury(Menšíková H.)	10:45 – 11:30	Individuální aktivizační činnosti(RHB místnost ve 2. patře a na pokojích uživatelů – Hrubá P., Menšíková H.)
11:30 – 12:15		11:30 – 12:15		10:45 – 11:30	Společenské aktivity spojení skupin č. 1 a 2 (kulturní místnost - Hrubá P. a Menšíková H.)	9:30 – 10:30	Kutilství (Hrubá P. prostory ze zadu budovy, zahrada, balkóny od jara do léta.)	9:30 – 11:30	Canis + Felinoterapie(1x za 14 dní Bc. Monika Halamková, DiS a Bc. Marcela Kučerová, DiS)
				11:30 – 12:15	Individuální aktivizační činnosti(RHB místnost ve 2. patře a na pokojích uživatelů – Hrubá P., Menšíková H.)	9:30 – 11:00	Vaření a pečení – v jídelně 1x za týden (Malinová H.)	11:30 – 12:15	Aktivity s dětmi v MŠ Hlubočky – 1x za měsíc (Hrubá P., Menšíková H., Malinová H.)

13:00 – 14:00	Polední klid (příprava aktivit – Menšíková, Hrubá)	13:00 – 14:00	Polední klid (příprava aktivit – Menšíková, Hrubá)	13:00 – 14:00	Polední klid (příprava aktivit – Menšíková, Hrubá)	13:00 – 14:00	Polední klid (příprava aktivit – Menšíková, Hrubá)	13:00 – 14:00	Polední klid (příprava aktivit – Menšíková, Hrubá)
14:00 - 15:30	Individuální ergoterapie + individ. aktivizační činnosti (kognitivní trénink..) + individuální RHB na pokojích uživatelů a v RHB místnosti(Bc. Kučerová, DiS; Menšíková);	14:00 - 15:30	Výtvarné aktivity s prvky arterterapie (kulturní místnost 1. patro, vede Hana Menšíková)	14:00 - 15:30	Individuální ergoterapie + individ. aktivizační činnosti (kognitivní trénink..) + individuální RHB na pokojích uživatelů a v RHB místnosti(Bc. Kučerová,DiS; Menšíková; Hrubá)	14:00 - 15:30	Individuální ergoterapie + individ. aktivizační činnosti (kognitivní trénink..) + individuální RHB na pokojích uživatelů a v RHB místnosti(Bc. Kučerová,DiS; Menšíková; Hrubá)	14:00 - 15:30	Individuální ergoterapie + individ. aktivizační činnosti (kognitivní trénink..) + individuální RHB na pokojích uživatelů a v RHB místnosti(Bc. Kučerová,DiS; Menšíková; Hrubá)
14:00- 15:00	Rychlé dobroty(jídel na, vede Petra Hrubá)			15:00 – 15:30	Bohoslužba (v kulturní místnosti)			13:00 – 15:00	Cukrárna Hlubočky - 1x za měsíc (Menšíková; Hrubá; Malinová; Jahnová, DiS; Tomanová, DiS)
								14:00 – 15:00	Bystrá hlava (kulturní místnost 1. patro, vede Hana Menšíková)

Zodpovědné pracovnice: Ergoterapeut Bc. Kučerová Marcela, DiS; Aktivizační pracovnice: Menšíková Hana; Petra Hrubá; Sociální pracovnice: Jahnová Jana, DiS.; Jana Tomanová, DiS.

Příloha č. 4 DOTAZNÍK

Dobrý den,

jmenuji se Klára Rajčanová a jsem studentkou 3. ročníku Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Tématem mé bakalářské práce je Využívání volného času seniorů žijících v domově Hrubá voda, příspěvková organizace. Služba: domov pro seniory. Chtěla bych Vás tímto požádat o vyplnění předloženého dotazníkového průzkumu, jehož cílem je zjistit využití nabízených volnočasových aktivit a spokojenost s nimi v domově. Dotazníkový průzkum je zcela anonymní a Vaše odpovědi mi poslouží jako materiál k bakalářské práci.

1) Jaké je Vaše pohlaví?

- a) muž
- b) žena

2) Jaký je Váš věk?

- a) 60 – 65 let
- b) 66 – 70 let
- c) 71– 75 let
- d) 76- 80
- e) 81 – 85
- f) 86 a více let

3) Jak dlouho žijete v domově pro seniory?

- a) méně než 1 rok
- b) 1 - 2 roky
- c) 3 – 4 roky
- d) déle než 4 roky

4) Účastníte se organizovaných volnočasových aktivit nabízených v domově?

- a) Ano
- b) pokud **NE**:

- z jakých důvodů.....
.....
.....
- jak tedy trávíte svůj volný čas
.....
.....
.....
.....
.....

(pokud jste odpověděli NE, přejděte k otázce č. 9 a dále již tento dotazník nevyplňujte)

5) Účastníte se volnočasových aktivit **MIMO** domov pro seniory? (např. Sportovní hry v jiných zařízeních, kriketový turnaj, výlet na Sv. Kopeček, do Luhačovic, vaření guláše v Prostějově,...)

a) Ano, účastním se aktivit mimo domov pro seniory

- jaké aktivity to jsou
.....
.....
.....
.....
.....
.....

b) Ne, neúčastním se aktivit mimo domov pro seniory

6) Jak jste spokojen/a s informováním o akcích, pořádaných **MIMO** domov?

Spokojen/a	Spíše spokojen/a	Nedokážu se vyjádřit	Spíše nespokojen/a	Nespokojen/a
-------------------	-------------------------	-----------------------------	---------------------------	---------------------

7) Jak jste spokojen/a s informováním o akcích, pořádaných v domově?

Spokojen/a	Spíše spokojen/a	Nedokážu se vyjádřit	Spíše nespokojen/a	Nespokojen/a
-------------------	-------------------------	-----------------------------	---------------------------	---------------------

8) Jakým organizovaným volnočasovým aktivitám se věnujete v domově?

vyberte všechny, které navštěvujete

	Nikdy	Velmi zřídka	1x za měsíc	2 – 3x za měsíc	Každý týden
a) muzikoterapie					
b) pohybové aktivity					
c) výtvarné aktivity					
d) kutilství					
e) pečení, vaření					
f) "rychlé dobroty"					
g) bohoslužba					
h) společenské aktivity					
i) aktivity „bystrá hlava“					

9) Jakým neorganizovaným volnočasovým aktivitám se věnujete v domově?

vyberte všechny, které navštěvujete

	Nikdy	Velmi zřídka	1x za měsíc	2 – 3x za měsíc	Každý týden	Každý den
a) televize						
b) hudba						
c) relaxace						
d) četba						
e) křížovky						
f) vycházka						
g) povídání s obyvateli domova						
h) návštěva rodiny						

10) Považujete nabídku organizovaných volnočasových aktivit v domově pro seniory za dostatečnou? (ohodnoťte známkou 1 – 5, kdy 1 je nejlepší a 5 nejhorší stupeň. V případě hodnocení 4 – 5, vypište, co vám v nabídce chybí)

1	2	3	4	5
----------	----------	----------	----------	----------

11) S kým a jak často se účastníte aktivit v domově?

	VŽDY	ČASTO	OBČAS	NIKDY
a) zúčastňuji se sám/sama				
b) s kamarádem, kamarádkou z domova				
c) s rodinným příslušníkem				

12) Z jakého důvodu se účastníte organizovaných aktivit v domově?

a) kladný vztah k dané aktivitě

rozhodně ano – spíše ano – ani ano, ani ne – spíše ne – rozhodně ne

b) poznávání nových věcí

rozhodně ano – spíše ano – ani ano, ani ne – spíše ne – rozhodně ne

c) zpestření dne

rozhodně ano – spíše ano – ani ano, ani ne – spíše ne – rozhodně ne

d) navázání nových kontaktů

rozhodně ano – spíše ano – ani ano, ani ne – spíše ne – rozhodně ne

e) udržování již navázaných kontaktů

rozhodně ano – spíše ano – ani ano, ani ne – spíše ne – rozhodně ne

Děkuji za Váš čas a Vaše odpovědi

ANOTACE

Jméno a příjmení	Klára Rajčanová
Katedra	Ústav pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce	Mgr. Pavla Vyhnálková, Ph.D.
Rok obhajoby	2019

Název práce	Využívání volného času seniorů žijících v domově pro seniory Hrubá Voda, příspěvková organizace. Služba: domov pro seniory
Název práce v angličtině	The use of free time of seniors living in a retirement home Hrubá Voda, contributory organization. Service: retirement home
Anotace práce	Bakalářská práce se zabývá tématem využívání volného času seniorů žijících v domově Hrubá Voda. Teoretická část definuje stáří a stárnutí, vymezuje volný čas ve vztahu ke stáří. Vysvětluje do jaké míry a jakým způsobem volnočasové aktivity ve stáří ovlivňují fyzickou i psychickou stránku seniora. Obecně popisuje základní principy a fungování domova pro seniory. Podrobněji se věnuje poslání, cílům a zásadám Domova pro seniory Hrubá Voda. Součástí práce je i dotazníkové šetření. Cílem je zjistit nabídku volnočasových aktivit poskytovaných ve vybraném zařízení, účast klientů na aktivitách, spokojenost s nabízenými aktivitami. Dále také prozkoumat, jakým jiným způsobem tráví senioři svůj volný čas.
Klíčová slova	Senior, stáří, stárnutí, volný čas, domov pro seniory, volnočasové aktivity
Anotace v angličtině	The subject of this bachelor's thesis is how seniors living in the retirement home Hrubá Voda spend their free time. In the theoretical part of my bachelor's thesis I define old age, aging and also free time in relation to growing old. This thesis also explains how and to which extent free time activities influences physical and psychical side of senior. It describes basic principles and functionality of retirement homes in general. It deals in detail with tasks, goals and standards of the retirement home Hrubá Voda specifically. A questionnaire

	<p>survey is also part of my thesis. The goal of this survey is to determine the types of leisure activities provided by the chosen facility, participation of clients in these activities and their satisfaction with them. The other goal of my thesis is to look into other ways of spending free time for seniors.</p>
Klíčová slova v angličtině	Senior, old age, aging, free time, retirement home, leisure activities
Přílohy vázané v práci	<p>Příloha č. 1: Cíle a způsoby poskytování sociálních služeb v Domově Hrubá Voda, p. o. - Domov pro seniory Příloha č. 2: Domácí řád Domova Hrubá Voda, příspěvková organizace „Domov pro seniory“ Příloha č. 3: Rozvrh DS Příloha č. 4: Dotazník</p>
Rozsah práce	53stran
Jazyk práce	Český jazyk