

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Ústav primární, preprimární a speciální pedagogiky

**Aktivizační činnost ve vybraných domovech pro seniory jako důležitá část
socializace ve stáří**
Bakalářská práce

Autor: Barbora Volejníková
Studijní program: B7506 Speciální pedagogika
Studijní obor: Výchovná práce ve speciálních zařízeních
Vedoucí práce: Mgr. Zuzana Truhlářová, Ph.D.
Oponent práce: Mgr. Zuzana Machová

Zadání bakalářské práce

Autor: Barbora Volejníková

Studium: P19P0327

Studijní program: B7506 Speciální pedagogika

Studijní obor: Výchovná práce ve speciálních zařízeních

Název bakalářské práce: **Aktivizační činnost ve vybraných domovech pro seniory jako důležitá část socializace ve stáří**

Název bakalářské práce AJ: Activation activity in selected homes for the elderly people as an important part of socialization in old age

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Bakalářská práce se zabývá aktivizací seniorů ve dvou vybraných domovech pro seniory ve Středočeském kraji. Záměrem bakalářské práce je zjistit, jaké aktivizační činnosti jsou v těchto zařízeních sociální péče využívány k udržení a rozvíjení schopností seniorů a jak tyto činnosti zasahují do jejich socializačního procesu. V teoretické části bakalářské práce je charakterizováno stáří a stárnutí, změny, ke kterým ve stáří dochází, dále také potřeby seniorů. Následně jsou zde stručně popsány sociální služby pro tuto cílovou skupinu, a to zejména domovy pro seniory. V další části je specifikována aktivizace a teoreticky jsou popsány vybrané druhy aktivizačních činností v souvislosti s tím, jaké jsou využívány v mnoha vybraných domovech pro seniory. Empirická část práce se zabývá průzkumem realizovaným metodou otevřených rozhovorů se zaměstnanci a uživateli domovů pro seniory.

DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada, 112 s. 2012. ISBN 978- 80- 247- 4138- 3.

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. 2. vydání. Praha: Portál, 407 s. 2009. ISBN 978- 80- 7367-485- 4.

HROZENSKÁ, M., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Sociální péče o seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013. 191 s. ISBN 978-80-247-4139-0.

KOZÁKOVÁ, Z., MÜLLER, O. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. 1.vyd. Olomouc:Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. 54 s. ISBN 80-244-1552-67.

MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita v Brně. 204 s. 2004. ISBN 80-210- 3345- 2.

Zadávací pracoviště: Katedra speciální pedagogiky,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Zuzana Truhlářová, Ph.D.

Oponent: Mgr. Zuzana Machová

Datum zadání závěrečné práce: 10.2.2021

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci *Aktivizační činnost ve vybraných domovech pro seniory jako důležitá část socializace ve stáří* vypracovala pod vedením vedoucí závěrečné práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne:

Podpis autora:

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala mé vedoucí práce Mgr. Zuzaně Truhlářové, Ph.D. za její cenné rady a vstřícnost při odborném vedení mé bakalářské práce. Dále děkuji všem informantům za jejich čas, který mému výzkumnému šetření věnovali.

Anotace

VOLEJNÍKOVÁ, Barbora. *Aktivizační činnost ve vybraných domovech pro seniory jako důležitá část socializace ve stáří*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2023. 100 s. Bakalářská závěrečná práce.

Teoretická část práce se zabývá problematikou kvality života cílové skupiny seniorů. Specifikuje osoby seniorského věku prostřednictvím změn, ke kterým ve stáří dochází a také jejich potřebami. Dále se práce zabývá významem socializace ve stáří, včetně sociálních schopností seniorů. V další části vymezuje aktivizaci seniorů, a to i z pohledu speciální pedagogiky. V této souvislosti pak charakterizuje i výkon profese aktivizačního pracovníka. V další části práce je klasifikován systém sociálních služeb pro seniory a popsána sociální služba – domov pro seniory, včetně aktivizace jejich klientů. Poslední část textu se zabývá obecným teoretickým rámcem několika druhů aktivizačních technik.

Empirická část práce se zabývá skupinovými aktivizačními programy ve dvou vybraných domovech pro seniory ve Středočeském kraji, jejich způsoby realizace za účelem rozvoje a udržení sociálních schopností seniorů a dále také celkovým přínosem těchto programů pro jejich účastníky. Z metodologického hlediska k naplnění stanoveného cíle práce využívá kvalitativního výzkumného šetření. Pro sběr dat je využito triangulace zdrojů dat, kdy je prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů zjišťován pohled aktivizačních pracovníků, ale i samotných účastníků skupinových aktivizačních programů.

Klíčová slova: kvalita života ve stáří, senior, socializace ve stáří, sociální schopnosti, aktivizace, aktivizační pracovník, domov pro seniory

Annotation

VOLEJNÍKOVÁ, Barbora. *Activation activity in selected homes for the elderly people as an important part of socialization in old age*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2023. 100 pp. Bachelor Degree Thesis.

The theoretical part of the thesis deals with the issue of the quality of life of the target group of seniors. It specifies people of senior age through the changes that occur in old age and also by their needs. Furthermore, the work deals with the importance of socialization in old age, including the social skills of seniors. In the next part, he defines the activation of seniors, including from the point of view of special pedagogy. In this context, it also characterizes the performance of the profession of an activation worker. In the next part of the work, the system of social services for the elderly is classified and the social service – a home for the elderly, including the activation of its clients, is described. The last part of the text deals with the general theoretical framework of several types of activation techniques.

The practical part of the thesis deals with group activation programs in two selected homes for the elderly in the Central Bohemia region, their implementation methods for the purpose of developing and maintaining the social skills of the elderly, and also the overall benefit of these programs for their participants. From a methodological point of view, it uses qualitative research to fulfill the set goal. Triangulation of data sources is used for data collection, where the point of view of activation workers, but also the participants of group activation programs themselves, is ascertained through semi-structured interviews.

Keywords: quality of life in old age, elderly person, socialization in old age, social skills, activation, activation worker, homes for the elderly

Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2022 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, disertačním a habilitačními pracemi na UHK).

Datum:

Podpis:

Obsah

Úvod.....	10
1 Kvalita života ve stáří	12
1.1 Aktivní stárnutí.....	12
1.2 Příprava na stáří.....	14
1.3 Specifika osob seniorského věku	14
2 Význam socializace ve stáří.....	23
2.1 Socializace ve stáří.....	23
2.2 Sociální schopnosti.....	24
3 Aktivizace ve stáří	28
3.1 Aktivizace seniorů.....	28
3.2 Speciálně pedagogická aktivizace seniorů.....	29
3.3 Aktivizační pracovník.....	30
4 Sociální služba – Domov pro seniory.....	32
4.1 Klasifikace sociálních služeb pro seniory.....	32
4.2 Domovy pro seniory.....	33
4.3 Aktivizace v domovech pro seniory.....	35
5 Aktivizační techniky.....	38
5.1 Pohybové aktivity.....	38
5.2 Aktivity na podporu kognitivních funkcí a paměti	39
5.3 Vzpomínkové aktivity.....	40
5.4 Aktivity s hudbou a zpěvem.....	41
5.5 Výtvarné činnosti	42
5.6 Aktivity se zvířaty.....	43
5.7 Další možnosti aktivizace	44
6 Výzkumné šetření	45
6.1 Formulace hlavního cíle, hlavní výzkumné otázky a dílčích výzkumných otázek.....	45
6.2 Výzkumný přístup a nástroj	49
6.3 Charakteristika výzkumného souboru a kritéria jeho výběru	50
6.4 Průběh výzkumného šetření	51
6.5 Způsob zpracování dat	53

7 Interpretace analýzy dat.....	54
7.1 Způsoby realizace skupinových aktivizačních programů za účelem rozvoje a udržení sociálních schopností seniorů z pohledu aktivizačních pracovníků dvou vybraných domovů pro seniory ve Středočeském kraji	54
7.2 Celkový přínos skupinových aktivizačních programů pro jejich účastníky ve dvou vybraných domovech pro seniory ve Středočeském kraji z pohledu aktivizačních pracovníků	64
7.3 Celkový přínos skupinových aktivizačních programů pro jejich účastníky ve dvou vybraných domovech pro seniory ve Středočeském kraji z pohledu samotných účastníků programů.....	75
7.4 Závěr výzkumného šetření	88
7.5 Doporučení pro praxi a námět na další výzkumné šetření	90
Závěr	92
Seznam použité literatury.....	94
Seznam tabulek	99
Seznam příloh.....	100

Úvod

Období stáří představuje pro jedince spoustu výzev, mezi které patří nejen vyrovnat se se svými fyzickými omezeními, ale i s problematičtějším uskutečňováním procesu socializace. S odchodem do důchodu jsou senioři více izolováni od společenského kontaktu, což negativně může ovlivnit jejich celkovou kvalitu života. Příležitosti k navazování vztahů, rozvoji a udržení sociálních schopností se v takové situaci zužují. Z důvodů snížené soběstačnosti se seniorům dříve nebo později umožňuje využít nabídky sociální služby domova pro seniory, v které mimo jiné může působit také speciální pedagog. S přestěhováním do domova je od seniorů vyžadováno využívat svých dosavadně nabytých sociálních schopností, ale také se v nich rozvíjet a udržovat. Součástí péče o seniory by v domovech pro seniory mělo být i jejich zapojení do aktivizačních činností. Ty seniorům umožňují účastnit se společenského života, vytvářet si nové vztahy, ale i zadaptovat se na nové prostředí, čemuž je v posledních letech věnována velká pozornost. Celkově jsou aktivizační programy spojovány především s jejich efektem působit na celkovou kvalitu života seniorů, do které ale socializace bezpodmínečně patří.

Bakalářská práce je zaměřena na skupinové aktivizační programy v domovech pro seniory. Výběr tématu mé práce ovlivnila několika násobná praxe v domovech pro seniory, a to převážně skupinové aktivizační programy, při nichž jsem se vždy snažila pozorovat jejich přínos v celkové kvalitě života seniorů. Často jsem přemýšlela nad tím, jak se programy podílí na socializaci seniorů, jako klientů domovů pro seniory. Sociální schopnosti, kterých mohou jedinci díky efektivnímu procesu socializace nabývat, hrají v životě seniorů klíčovou roli, neboť jim umožňují udržovat a rozvíjet vztahy s ostatními lidmi, komunikovat, spolupracovat a řešit přirozeně vznikající konflikty s ostatními. To mi bylo podnětem stanovit si cíl mé práce takový, abych zjistila, jakými způsoby jsou programy za účelem rozvoje a udržení sociálních schopností realizovány, ale také to, jaký pro ně mají programy celkový přínos.

V teoretické části práce je zájem zaměřen na celkovou kvalitu života ve stáří, včetně toho, co přispívá k aktivně prožívanému stáří. Dále je v práci podstatné zabývat se specifiky osob seniorského věku, výčtem změn, ke kterým ve stáří dochází a potřebám, jejichž způsoby uspokojování se s přibývajícím věkem mění. Práce v souvislosti s celkovou kvalitou života seniorů charakterizuje význam socializace ve

stáří a přibližuje čtenářům to, jak je ve vyšším věku složitější proces socializace uskutečňovat. Pro výzkumné šetření práce je v souvislosti s významem socializace podstatné podat výčet jednotlivých sociálních schopností. Dále se práce zabývá teoretickými východisky aktivizace ve stáří, na kterou nahlíží i z pohledu speciální pedagogiky a rovněž se věnuje profesi aktivizačního pracovníka a nárokům na jeho práci. Právě i speciálnímu pedagogovi se nabízí takovou pracovní pozici obsadit. Práce poté přináší klasifikaci sociálních služeb pro seniory, včetně té pro tuto práci nejpodstatnější – domovy pro seniory. Teoretická část práce zahrnuje i nástin aktivizace v domovech pro seniory, její účel a obecné aspekty. V neposlední řadě jsou v práci rozebrány jednotlivé aktivizační techniky, kterými lze aktivizační programy realizovat, a to například pohybové aktivity, aktivity s hudbou a zpěvem, výtvarné aktivity, aktivity se zvířaty, ale i další možnosti aktivizace seniorů.

Cílem empirické části práce je zjistit, jakými způsoby jsou ve dvou vybraných domovech pro seniory ve Středočeském kraji realizovány skupinové aktivizační programy za účelem rozvoje a udržení sociálních schopností seniorů a jaký mají tyto programy pro své účastníky celkový přínos. Při výzkumném šetření je využito kvalitativního přístupu s aplikováním metody polostrukturovaného rozhovoru. Sběr dat využívá triangulace zdrojů dat, která v našem případě znamená provedení rozhovorů s aktivizačními pracovníky, ale i se samotnými účastníky skupinových aktivizačních programů.

1 Kvalita života ve stáří

Přesné vymezení tohoto pojmu je velmi obtížné, neboť se jedná o jev, který zasahuje do biologické, psychologické, sociální, ekonomické, kulturní, etické a estetické oblasti. Existuje několik přístupů, kterými lze kvalitu života definovat. Z psychologického hlediska vyjadřuje především subjektivní pohodu jednotlivců a spokojenost s vlastním životem. (Žumárová, 2012)

Kvalita života je pro každého člověka velmi podstatným činitelem. O něco významnější se pak ale stává u osob, které jsou důsledkem jejich různých znevýhodnění ve spoustě věcech omezeni. Kvalita života je zajišťována uspokojováním potřeb lidí, které se v průběhu jejich života neustále mění. (Janiš, Skopalová, 2016)

Dle Haškovcové (2010) se při zvýšení kvality života ve stáří musíme soustředit na následující determinanty: aktivní stárnutí; prostředí a komunitu vstřícnou ke stáří; zlepšení zdraví a celkově zdravotní péče ve stáří; podporu rodiny a ochranu lidských práv.

Veteška, Vostrý a kolektiv (2021) považují u seniorů za důležité to, aby vedle sebe měli někoho, s kým mohou kvalitně trávit volný čas, diskutovat nad společnými problémy a vyměňovat si své názory. Velmi ke zkvalitnění života ve stáří může přispět i rodina, kdy její mladší členové přináší nové zážitky a zkušenosti, a zapojují seniora do činností, které jsou pro něj mnohdy i méně přístupné. Zajistit seniorům přístup k informacím o různých službách a jejich možnostech využití volného času, je i jedním z úkolů naší společnosti.

1.1 Aktivní stárnutí

Tento konsolidovaný pojem byl přijat a definován Světovou zdravotnickou organizací koncem 20. století, a to v reakci na problematiku celosvětového stárnutí populace. Slovní spojení přímo označuje pozitivní a pokrokový přístup ke stárnutí a starým lidem. Základním stavebním kamenem aktivního stárnutí je především inkluze a bezpodmínečná možnost zapojit se do společnosti v každém věku. (Janiš, Skopalová, 2016)

Zdravé a aktivní stárnutí podle Štilce (2004) představuje nestránění se lidem, naopak kontakty vyhledávat, vyhledávat koníčky a zájmy, získávat nové zkušenosti,

zájem o učení se novým věcem, pečovat o své zdraví i vzhled a vyhledávat také pohybové aktivity.

Na získávání těchto zkušeností se podle Klevetové (2017) podílí například různé organizace a sdružení, přičemž tou nejznámější je podle ní organizace „Život 90“. Mezi činnosti organizací a sdružení, které se věnují osobám seniorského věku, patří také osvěta, která má za cíl ovlivnit pohled celé společnosti na stárnoucí populaci. Dále lze jako příklady zprostředkovávající takové příležitosti uvést vzdělávací centra pro seniory, vydávání časopisů mířených pro tuto cílovou skupinu, nebo i funkčnost klubů důchodců, které působí při obcích.

Nejnovějším dokumentem, který se týká řešení kvality života osob v období stáří, je *Strategický rámec přípravy na stárnutí společnosti 2021-2025*, vydán Ministerstvem práce a sociálních věcí. Jeho účelem je začít uvažovat o problémech, které se týkají problémů dnešních seniorů a formulovat opatření, která budou konkrétně zveřejněna v návazném akčním plánu přípravy společnosti na stárnutí. Dokument zveřejňuje návrh Desatera přípravy na stárnutí:

- spravedlivé důchody;
- dostupnější a kvalitní sociální a zdravotní služby;
- dostupnější a bezbariérové bydlení pro seniory;
- podpora sendvičové generace a neformálních rodinných pečujících;
- příprava státu na stárnutí společnosti;
- podpora rodiny a mezilidské vztahy;
- bezpečný život seniorů, boj proti diskriminaci, násilí a tzv. šmejdům, zvýšení ochrany spotřebitele;
- celoživotní učení, trh práce a aktivní stárnutí;
- bezbariérový veřejný prostor;
- osvěta a medializace tématu stárnutí. (MPSV ČR, 2021)

Dokument se velice detailně staví k řešení všech problémů, s nimiž se senioři potýkají a představuje strategii přispívající ke zvýšení kvality života ve stáří. Vnímá starší populaci jako část společnosti, která si zaslouží důstojnou a odpovídající péči.

Podporou zdravého stárnutí se také zabývá Veteška, Vostrý a kolektiv (2021), kteří jako klíčový v této podpoře vnímají i celoživotní přístup. Zdůrazňují stejně tak i společnost, která by dle nich měla vytvořit pro seniora podmínky, jež přispějí k jejich dalšímu rozvoji, zaměstnanosti starších osob a vyhnutí se rizikovým faktorům.

Senioři jsou po právní stránce velmi často zneužíváni samotnou společností, dalším problémem je pak i jejich finanční zabezpečení.

1.2 Příprava na stáří

Oficiálně dle publikací rozlišujeme tři přípravy na stáří, a to z časového hlediska. Dlouhodobá příprava je ukotvena už ve výchově k harmonickému a smysluplnému životu, rozvoji vzdělání, společenské aktivitě a rozvoji osobních zájmů. Probíhá naskrz dětstvím, obdobím adolescence a dospělostí. V této souvislosti se jako vhodné jeví zapojení vnoučat do péče o jejich prarodiče. V období adolescence je žádoucí zaměřit se na výchovu k odpovědnému partnerství či manželství, a vychovávat adolescenty tak, aby udržovali respekt vůči seniorům. Spadá sem také správná životospráva, včetně dostatku pohybu a zdravé výživy. (Příbyl, 2015)

Střednědobou přípravu na stáří datujeme přibližně do deseti let před nástupem do důchodu. Pokud se tak nestane již dřív, měl by člověk v této fázi plně akceptovat stáří jako neoddělitelnou část života, a začít se na něj pomalu chystat. (Haškovcová, 2010) Orientuje se na tři základní okruhy, kterými jsou osvojení si podstaty zdravého životního stylu, duševní hygiena a přijetí stáří jako nedílné součásti života. Posledním okruhem je rovina sociální, která se soustředí na volnočasové aktivity, vytváření mezilidských vztahů a posílení společenských kontaktů. V podstatě je to příprava a utváření náhradního programu, který bude ve stáří představovat náplň volného času seniorů.

Poslední přípravou na stáří je krátkodobá, kterou je doporučeno zahájit tři až pět let před odchodem do důchodu. Významnou součástí je informovanost o možnostech aktivního způsobu života. Vhodné je zvážit i možnost celoživotního vzdělávání, kterým nemusí být konkrétně univerzity třetího věku, ale i nejrůznější kurzy, což vede k udržení určitého řádu, přináší společenský kontakt a s ním i vytváření mezilidských vztahů. Podstatné je nepřehlížet příznaky různých zdravotně nežádoucích stavů, řešit je včas a celkově zdravotní stav nepodceňovat. Přístupnější bydlení i úprava bytů je v tomto období také stěžejní, neboť se s přibývajícím změnami mohou měnit nároky a potřeby samotných seniorů. (Příbyl, 2015)

1.3 Specifika osob seniorského věku

Stárnutí nás přirozeně posouvá k dalším etapám na cestě životem. Všeobecně je ale vnímáno spíš starostlivě. V procesu stárnutí se totiž předpokládají určitá omezení, a to v důsledku úbytku schopností soběstačnosti a seberealizace. Vesměs

jsou podle Malíkové (2020) očekávány problémy typu: omezení v důsledku ztráty soběstačnosti, úbytek kognitivních schopností, ztráta kontaktu se společenským prostředím a ztráta možnosti sebeuplatnění.

Stáří je etapou, kdy člověk dle Čeledové a Kalvacha (2016) dokončuje svůj život v osobní, duševní, spirituální a fyzické rovině. I když tato fáze poskytuje více času pro věnování se vlastním zájmům, je důležité se přizpůsobit změnám v důsledku stárnutí a přizpůsobit jim veškerou náplň života. Přínosem pak pro seniora může být právě nepodcenění včasné přípravy na stáří.

Müller (2013) v souvislosti specifík seniorů pojednává o fenotypu stáří, což jsou obecně všechny pozorovatelné vlastnosti stárnoucího organismu. Patří sem projevy a důsledky nemocí, tělesné i psychické nečinnosti, vliv prostředí a vlastní postoj ke stáří. Všechny tyto projevy vytváří výsledný obraz osoby seniorského věku.

Ač je stárnutí nezvratným procesem, každý člověk stárne individuálním způsobem a odvíjí se od toho, jak k němu sám jednotlivec přistupuje. Někteří senioři vidí stáří jako pozitivní období plné možností, jak využít volný čas. Někteří se na stáří připravují už v průběhu života, aby se na něj dokázali co nejlépe zadaptovat. Nicméně se můžeme setkat i s negativním přístupem, kdy senioři vnímají stáří hlavně jako odříznutí od společnosti.

1.3.1 Změny ve stáří

S nástupem stáří zpravidla přibývá i změn, které se projevují ve všech funkcích nezbytných k životu, a zároveň i v prožívání životních situací. Ač jsou pro stáří některé změny typické a očekávané, mohou se projevovat v různou dobu a různě míře. S postupujícím stárnutím se objevují změny ve všech oblastech života a je důležité, aby je senior přijal a začlenil do svého životního stylu. Práce se seniory vyžaduje přistupovat k těmto změnám s respektem a tolerancí, především je znát a očekávat, a napomáhat je seniorům přijímat.

Dle Sýkorové (2007) je právě stáří doprovázeno změnami mnohem častěji než jiné životní etapy. Tyto změny pak mohou vést až k narušení osobní pohody a negativně ovlivnit schopnost jedince udržet si nezávislost, svobodu v rozhodování či kontrolu vlastní životní situace, to znamená být zcela samostatným.

Všeobecně jsou v literatuře změny ve stáří vždy rozděleny do oblasti fyzické, psychické a sociální, ovšem na ně nikdy nelze pohlížet samostatně, neboť jsou přirozeně propojené.

Jako příklad jejich propojení můžeme uvést souvislost sociálních a psychologických aspektů stárnutí a rovněž i změny fyzické a psychické, protože právě tělesné aspekty mají na psychiku jedince velký vliv. Malíková (2020) v tomto případě zdůrazňuje fakt, že všechno souvisí se vším. Mezi typicky charakteristické změny ve stáří patří na první pohled viditelný úbytek sil a schopností člověka. Stáří je také často vystiženo sníženou výkonností a zvýšenou potřebou přípravy a podpory činností. Pečlivější se stává i soustředění na provádění zcela běžných činností a vyšší časovou dotaci vymáhá oblast odpočinku. Životní hodnoty a potřeby seniorů se mění, žádanější je vyšší potřeba lásky, jistoty a bezpečí. Všimnout si pak můžeme i změn v emočním projevu stárnoucího jedince, a v jeho celkovém psychickém stavu.

Fyzické změny

Stařecký fenotyp vyjadřuje soubor pozorovatelných tělesných projevů, kam Příbyl (2015) řadí: svrašťování a vysušování kůže, úbytek a šedivění vlasů a ochlupení, hormonální změny v produkci a sekreci, ochabování svalové hmoty a úbytek kostní hmoty, poruchy sluchu a zraku (horší vnímání vysokých tónů, zúžení zorného pole, zhoršená adaptace na světlo a tmu), změny postavy, držení těla a chůze. V důsledku těchto změn je člověk mnohem unavitelnější a potřebuje víc času na obnovu fyzických ale i duševních sil. Reakce na různé podněty je pozvolnější a celkově dochází k nižší výkonnosti v oblasti psychomotoriky.

Senioři se celkově stávají méně obratnými a pomalejšími, kdy je ve výkonném pohybu zároveň omezuje kapacita plic, která se snižuje. Zásadně jedince ovlivňují změny ve funkci smyslových orgánů. Zrakové funkce slábnou a přichází i potíže v rozlišování předmětů. Komplikace nastává ve schopnostech vnímat zvuky, protože se postiženou oblastí často stává vnímání vysokých tónů, či zhoršení odhadu jejich vzdálenosti a směru. Poměrně opomenutou změnou si prochází i chuťové pohárky, jejichž funkce postupně chřadnou. Častější úrazy pak mohou být způsobeny úbytkem receptorů, které nám umožňují vnímat polohu a pohyb našeho těla, frekvenci síly a tlaku. V souvislosti s narušením termoregulačních schopností přibývá i potíže ve vnímání chladu a tepla. (Šimíčková-Čížková, 2010)

Kromě změn v oblasti metabolismu, termoregulace, kožního systému a výkonnosti orgánů, starší osoby velmi sužují degenerativní změny pohybového ústrojí. Změnám podléhají svaly, kosti a pojivové tkáně už od věku 25 let. Od 50 let věku pak výrazněji ubývá fyzických sil, slábne pružnost svalů a celkově se zhoršuje

pohybová koordinace a reakční pohotovost. O starých lidech se říká, že rostou do země, což je důvodem úbytku vody v meziobratlových ploténkách. Tělo vysychá, chrupavky atrofují, svaly ochabují, což pak zapříčiňuje zkrácení páteře. Tvorba kloubní ochrany je menší, proto jsou klouby slabší. Jejich opotřebení pak přispívá ke vzniku kloubního onemocnění, kterým je artróza. Dalším častým onemocněním ve stáří je osteoporóza, která je důsledkem poruchy látkové výměny kostní tkáně, k níž dochází kvůli snižování obsahu vápníku. Kostí jsou křehčí a slabší, snadněji tak dojde k frakturám končetin, které se ve vyšším věku obtížně léčí. (Thorová, 2015)

Dalším obvyklým projevem stárnutí je dle Vetešky (2017) již zmíněná atrofie. V pozdním věku každý orgán v lidském těle atrofuje. Na první pohled je nejnápadnější atrofie kůže, díky které se kůže ztenčuje a ztrácí na elasticitě. Schopnost pružnosti je snížena u všech orgánů, včetně žaludeční stěny, střev, hladké svaloviny trávicího traktu, plic a cévního systému.

Ve vyšším věku dochází k přirozenému snižování obranyschopnosti organismu. S tím mohou být senioři více náchylní k nemocem a v jejich důsledku pak může docházet k nárůstu sekundárních změn. Nemoci jsou často i chronického rázu a k uzdravení potřebují mnohem více času. (Thorová, 2015)

Podle Mlýnkové (2011) je častým jevem v období stáří právě polymorbidita, která pro starého člověka představuje pravděpodobnější výskyt více nemocí současně. Choroby se řetězí, což znamená, že prvotní onemocnění může způsobovat onemocnění další.

Z výčtu fyzických změn rozumíme, jaký by měl být náš postoj ke stárnoucím lidem, a jak je důležité zohledňovat jejich fyzické síly i náchylnost k ještě většímu oslabení organismu. Na základě celkového úbytku sil, vyšší unavitelnosti a snížené schopnosti koncentrace, se vhodný přístup k seniorům jeví jako plný respektu, úcty a ochoty pomoci. Zároveň je však stěžejní snažit se zachovat jejich největší soběstačnost.

Psychické změny

Projevují se především v poznávacích schopnostech, kam řadíme vnímání, pozornost, paměť, představy a myšlení. Jak již bylo zmíněno, často se u osob vyššího věku snižuje adaptabilita, tedy přizpůsobivost na nově vzniklé životní situace, nebo podmínky. Když jsou smysly seniorů oslabenější, může to mít negativní dopad na jejich vnímání, a projevit se v podobě stresu, úzkosti a nejistoty. To může vést až k

sociální izolaci, protože se senioři stávají opatrnějšími a skeptičtějšími vůči lidem. (Klvetová, 2017)

Dle Jarošové (2006) je prožívání stáří fakticky ovlivněno pozvolným úbytkem kognitivních funkcí, častějším zapomínáním a sníženou schopností paměti celkově, včetně výbavnosti a zapamatování si nově přijatých informací. Mezi změny psychického charakteru řadí i nižší schopnost rozpoznat předměty a porozumění slyšeným zvukům. Dále pak i změny v náladách a nestálost rozhodnutí, které mohou u seniorů vést k emoční nestabilitě až labilitě. Jako spíše nežádoucí změny lze pak uvést celkový nebo částečný pokles zájmu seniora v některých oblastech. Senior bývá v některých situacích až neochotný zapojit se do nějaké činnosti a aktivně se na ní podílet.

Všechny změny v prožívání životních situací mají individuální charakter. Holásková (2010) citovou labilitu seniorů vysvětluje ztrátou orientace na budoucnost, která je také častým projevem stáří, ovšem ne u každého. Naopak se dle ní lze totiž setkat s naprostou emoční vyrovnaností, která souvisí se schopností ocenit dosavadně prožité zkušenosti.

Sociální změny

Poměrně obsáhlejší problematikou je kapitola sociálních aspektů, jež stáří ovlivňují. Jak již bylo řečeno, prolínají se s aspekty psychickými, které právě určují přístup seniora ke společnosti a dění v ní. Často se senioři stávají konzervativnějšími, jsou ostražití vůči novým zkušenostem a jejich zapojení do společnosti se stává obtížnějším.

V některých publikacích se můžeme setkat také s pojmenováním těchto změn jako socioekonomické, neboť jsou senioři skupinou obyvatel, která je ohrožena sociální exkluzí a chudobou. (Janiš, Skopalová, 2016)

Za významné sociální události, které jsou mimo jiné spojeny s vnímáním vlastní role seniorů a celkovým prožíváním stáří, jsou v publikacích uváděny především odchod dětí z domova či ztráta blízkých osob, odchod do starobního důchodu, nebo i stěhování a změna životního stylu.

Odchod do důchodu je v období stáří zásadní přelomovou událostí. Setkáváme se s různými případy jeho přijetí. Někteří jedinci se důchodového období nemohou dočkat, a tak žádají o předčasný odchod, jiní zase na odchod do důchodu nespěchají, neboť prozatím nejsou připraveni na život bez každodenního vykonávání své profese.

Na toto období se podle Thorové (2015) pravděpodobně lépe zadaptují osoby, které mají dobrou rodinnou, sociální a finanční oporu. Dle Malíkové (2020) pak tuto událost hůře zvládají muži. Za další nepříznivé sociální aspekty považuje i omezení na společenských a kulturních aktivitách a generační osamělost. Ta je způsobena například úmrtím partnera, sociální izolací, fyzickou závislostí, stěhováním a vlivem ageismu.

Ageismus je výraz pro negativní postoje členů společnosti vůči seniorům. Společnost k seniorům dle této věkové diskriminace přistupuje tak, že jim úmyslně odírá účastnit se aktivit a činností, které vyžadují odpovědnost a soustředěnost. Takové předsudky jsou odůvodněny pocitem, že osoba seniorského věku není způsobilá rozhodovat a vhodně jednat. (Müller, 2013)

Oproti nepříznivým aspektům pak Jarošová (2006) staví sociální aspekty, které na seniory působí pozitivně. Řadí sem funkční rodinu a celkově dobré rodinné vztahy, včasnou ekonomickou přípravu na pozdější finanční zabezpečení a přípravu na zaplnění volného času.

V souvislosti se sociálními změnami jsou často také uváděny sociální kontakty, kterých ve stáří ubývá. Buď k tomu dochází z důvodu odchodu do důchodu, kdy člověk přichází o kontakt s kolegy, anebo z důvodu umírání přátel vrstevníků. Nejčastějším sociálním kontaktem se pak stávají kontakty pouze na úrovni rodinných příslušníků. Setkávání s vrstevníky je ale i ve stáří nezanedbatelné, protože právě u nich může senior najít to správné pochopení. Proměnou prochází i sociální role, kdy s odchodem do důchodu zaniká role profesní, naopak jsou ale senioři postaveni třeba do role babičky nebo dědečka. (Špaténková, Smékalová, 2015)

1.3.2 Lidské potřeby ve stáří

Lidské potřeby náleží uspokojení. V literatuře se setkáváme i s problematikou jejich neuspokojení a převážně je spojována právě s kvalitou života. Základní vymezení a charakteristika uspokojování potřeb, je stěžejní k pochopení celé problematiky kvality života ve stáří.

Obecně je potřeba charakterizována jako jeden z projevů organismu, který vzniká důsledkem nedostatku, nadbytku nebo dychtivostí uspokojit jednu z oblastí člověka, a to buď biologickou, sociální, psychologickou nebo duchovní. (Šamánková, 2011)

Zmiňovaná potřeba je mimo jiné silou, která člověka vede k jiným lidem, předmětům a činnostem. Potřeby je nutné ustavičně uspokojovat, protože jejich následné uspokojení nebo neuspokojení, má vliv na všechnu psychickou činnost člověka, a napomáhá utvářet vzorce chování jedince. Způsoby, jakými lidé vyjadřují a uspokojují své potřeby jsou různé. V průběhu života se však lidské potřeby mění z hlediska kvantity i kvality. Příbyl (2015) v této souvislosti považuje za nešťastné to, když společnost všem seniorům přikládá stejné potřeby, a to jen z toho důvodu, že se nachází v období stáří.

Nejčastěji užívanou klasifikací lidských potřeb je hierarchie lidských potřeb dle amerického psychologa Maslowa. Jeho seřazení potřeb má svůj systém a obvykle je zobrazován formou pyramidy. Potřeby dělí do dvou hlavních skupin. První skupinu představují potřeby nedostatku, a druhou skupinou jsou potřeby spojené s bytím člověka. Jeho teorie je motivační, což je chápáno tak, že když nedochází k uspokojení potřeb, člověk je nedostatkem motivován k jejich uspokojení. Naopak, pokud jsou uspokojeny potřeby lidského bytí, člověka to motivuje k dosažení něčeho ještě vyššího. (Příbyl, 2015)

Předpokladem naplnění vyšších potřeb, je nejprve uspokojení potřeb nižších. Pokud ty nebudou uspokojeny, člověk se k jejich naplnění vrací, když pak v jeho zájmu nejsou potřeby vyšší. Šamánková (2011) ve své publikaci uvádí pětiúrovňový model Maslowovy pyramidy, kde jsou potřeby vymezeny následovně, od nejnižších po nejvyšší:

- základní tělesné a fyziologické potřeby (jídlo, pití, hygiena, pohyb, spánek, sex);
- potřeba bezpečí a jistoty;
- potřeba lásky, přijetí a spolupatříčnosti;
- potřeba uznání a úcty;
- potřeba seberealizace.

Výčet těchto potřeb je pro všechny věkové kategorie obdobný. Ve stáří se pak dle Příbyla (2015) nemění potřeby jako takové, ale spíš jejich význam, a hlavně způsoby uspokojování. S přibývajícím věkem často pozorujeme změny ve způsobech uspokojování potřeby citové jistoty a bezpečí. Potřeby, které jsou považovány za samozřejmé a automatické, nazýváme existencionální. Jejich uspokojování je úzce spjato s existencí člověka. Ty pak v seniorském věku začínají být zvláště významné a těžce naplnitelné. K tomu dochází z důvodu snížené soběstačnosti, sociální a

ekonomické nejistoty, omezeného příjmu a změny nároků na bydlení či bezpečí a pomoc.

Přesto, že se potřeby ve stáří nemění, lze některé z výčtu všech považovat za významnější, neboť mohou ovlivnit uspokojování i těch úplně základních. Mezi nejvýznamnější potřeby osob se sníženou soběstačností, nemocí a celkově i starších osob řadí Šamánková (2011) potřebu bezpečí, lásky a sounáležitosti, potřebu někam patřit, sociální potřeby a potřebu naplnění kulturních a duchovních potřeb.

Potřebou bezpečí Vágnerová (2007) rozumí fyzické i psychické bezpečí. Zvýšená potřeba fyzického bezpečí narůstá s úbytkem tělesných kompetencí seniora a se strachem z jejich postupného zhoršování. Na potřebu psychického bezpečí se váže i potřeba citové jistoty, na jejímž uspokojení se podílí hlavně okolí seniora. K jejímu uspokojení pak starému člověku přispívá i vědomí, že má dostupnou řadu systémů a institucí, které mu mohou kdykoliv poskytnout podporu.

Sociální potřeby jsou naplňovány komunikací, kontaktem se společenským prostředím a sounáležitostí. Jejich naplnění zabraňuje pocitům osamělosti seniora. (Žumárová, 2012)

Stáří lidé upřednostňují kontakty s lidmi, které již dobře znají, neboť ví, co od nich mohou očekávat. Ve stáří dochází k posílení vazby na vlastní generaci. O stejné míře uspokojování vazbami s ostatními se ale nedá hovořit v případě mladší generace, u níž mají senioři pocit, že této generaci nerozumí, nebo nestačí jejímu tempu. (Vágnerová, 2007)

Význam potřeby někam patřit představuje jistotu sociální role seniora, kterou lze zachovat alespoň v rámci rodiny. Pocit, že je senior i nadále užitečný pro svou rodinu má pro něj velký význam. (Příbyl, 2015)

Uspokojení potřeby užitečnosti, se mnohdy u seniorů může projevovat až velmi podivnými způsoby, dokonce až shromažďováním a sbíráním použitých věcí pro své potomky. Velmi podstatnou potřebou je pak pro seniory i potřeba autonomie. Její uspokojení je ale často ovlivňováno jejich okolím, které si myslí, že je lepší rozhodovat za ně. Vágnerová (2007) se zmiňuje o „symbolické autonomii“, kterou se senioři snaží uplatnit třeba požadováním něčeho nepodstatného, přičemž starého člověka víc než dosažení cíle, uspokojí prosazení jeho rozhodnutí.

Shrnutí kapitoly

Kapitola, která se zabývala kvalitou života ve stáří, reflektuje teoretické poznatky, jak se na kvalitě života seniorů podílí rodina, společnost, ale i různé organizace. Podává přehled o dokumentu, kterým Ministerstvo práce a sociálních věcí řeší nejpodstatnější problémy dnešních seniorů a formuluje opatření, která přispívají ke zvýšení kvality jejich života. Aktivně prožívané stáří je definováno i individuální přípravou na stáří, která se rozlišuje dle časového hlediska na dlouhodobou, střednědobou a krátkodobou.

Stěžejní bylo v této kapitole představit zkoumanou cílovou skupinu a její specifika. Stáří je životní etapou, jež je ovlivňována především změnami, ke kterým s přibývajícím věkem dochází. Takové změny se objevují na úrovni fyzické, psychické i sociální. Výčet všech změn se pak odráží i ve specifickém uspokojování potřeb seniorů, kteří jsou v důsledku těchto změn méně soběstační, a uspokojování potřeb je pro ně mnohdy náročnější než kdy dřív. Ve stáří se nemění potřeby jako takové, ale spíše jejich význam a způsoby uspokojování. Změny, ke kterým ve stáří dochází, ovlivňují uspokojování potřeb seniorů a ty zase ovlivňují jejich kvalitu života. Přizpůsobit těmto změnám životní styl jedince je velmi důležité, stejně jako chápat význam jejich potřeb. Úkolem společnosti, rodiny a profesí, které pracují s touto cílovou skupinou je podpořit je v aktivně prožívaném stáří, v adaptaci na novou životní situaci, napomáhat seniorům v přijetí změn spojených se stářím, a především co nejvíce přispívat ke zvýšení kvality jejich života.

2 Význam socializace ve stáří

Se sociálními aspekty stárnutí úzce souvisí právě socializace, která je procesem, jenž u každého jedince probíhá celý život, avšak v období stáří má svá specifika, která je nutné vymezit. Pojem socializace je pak v publikacích často spojován s pojmem sociální izolace, která se už velmi může dotýkat starších osob.

Dle Bartáka a Demjanenka (2021) je socializace procesem celoživotně rozměrným, kdy se každý jedinec samovolně, ale aktivně začleňuje do společnosti na úrovni osvojování si lidských forem chování a jednání, jazyka, hodnot, postojů a společenských norem. Na prvním místě hledáme její průběh v rodině, později pak i ve školských zařízeních, zaměstnáních, ve vrstevnické skupině nebo i činnosti masmédií.

V průřezu různými věkovými obdobími je život vždy v souladu se společností. Jedinec se neustále setkává s novými sociálními skupinami, do kterých se chce nebo musí začlenit, včetně přijetí jejich hodnot a norem. (Reichel, 2008)

2.1 Socializace ve stáří

Téměř každý člověk si v průběhu svého života přirozeně skládá síť svých sociálních kontaktů, které ale s přibývajícím věkem řídnou. Děje se tak například z důvodu úbytku sil vybudovat si kontakty s druhými, nebo z důvodu onemocnění či smrti svých přátel a vrstevníků. (Haškovcová, 2012)

Stejně jako všichni ve všech etapách socializace se i senior pohybuje v určitých sociálních skupinách, jež jsou pro něj důležité ve smyslu socializace. Být členem různých sdružení a spolků ho zabavuje a naplňuje, zároveň tak vyplňuje jeho volný čas. (Reichel, 2008)

Vlastní stáří prožívají senioři i dle Vágnerové (2007) v několika sociálních skupinách, z nichž tou nejvýznamnější je pro seniora rodina. Ta zahrnuje celkový kontakt s rodinou, dětmi či sourozenci, ale i partnerský vztah. Další skupinou jsou přátelé nebo i sousedé a také osoby, se kterými má senior společné aktivity. Tato sociální skupina může sloužit jako kompenzace vlastní neexistující nebo nefunkční rodiny. Formou členství v této skupině si senior může udržet specifické sociální kompetence, které v rámci rodiny nevyužije. Poslední sociální skupinu pro seniora mohou představovat obyvatelé instituce, za předpokladu jejich společného soužití. Na základě sdíleného území a určitého stylu života si může vytvářet hlubší vztahy, třeba v domovech pro seniory, nebo léčebnách dlouhodobě nemocných.

Dle studie provedené Pokornou a Blažkovou (2012), které se zaměřily na osamělost ve stáří, neznamená stáří automaticky neexistenci sociálních vztahů. Přednost senioři dávají místo množství vztahů spíše jejich kvalitě a převážně upřednostňují vztahy s blízkými lidmi oproti cizím. Sociální vztahy ve stáří jsou významně ovlivněny i u osob umístěných do domovů pro seniory jejich vztahy s rodinou, frekvencí kontaktů mimo jejich přirozené prostředí a možnostmi sdružovat se s lidmi. V závěru studie autorky doporučují podpůrné kroky, kterými lze udržet i budovat sociální vztahy ve stáří. Dle nich je stěžejní určení současné situace, posouzení možností seniora (mobilita, znevýhodnění), zhodnocení rizikových faktorů působících na vznik sociální izolace a zhodnocení potřeb a požadavků na kvalitu sociálních vztahů ze strany seniora.

O desocializaci Vágnerová (2007) pojednává právě ve spojitosti s obdobím stáří, kdy dochází ke změnám či redukci sociálních dovedností. Spolu s odchodem do důchodu se senioři postupně odlučují od společenského dění. Mnoho seniorů nejčastěji pobývá jen na území svého bytu a nejbližšího okolí. Z tohoto důvodu pak dochází ke snižování požadavků na jejich sociální orientaci a společenské chování. Osvojování si nových způsobů chování přichází až v souvislosti se změnou jejich životní situace, kterou je například stěhování se ke svým potomkům nebo do institucí sociální péče pro seniory.

V domovech pro seniory jsou velmi často řešeny sociální nesnáze a rozpory mezi klienty či mezi klienty a personálem, neboť je to právě jejich sociální skupina, ke které tyto jevy patří. (Reichel, 2008)

K zamyšlení je, zda se právě s přestěhováním seniora do instituce nenabízí větší možnost, jak jej sociálně začlenit. Společné aktivity, jako společenské akce a kontakty, jsou v domovech realizovány ve výsledku častěji, než by je senior žijící sám mimo instituci vyhledával. I přesto, že je taková životní změna seniorem obvykle vnímána negativně, může mít velmi pozitivní dopady právě na jeho společenské vyžití a udržení či rozvoj vlastních schopností a dovedností.

2.2 Sociální schopnosti

Jak už z jejich pojmenování vyplývá, jedná se o schopnosti, které jsou uplatňovány především při fungování jedince ve společnosti. Každý si pod tímto pojmem vybaví například schopnost komunikace, empatie nebo navazování kontaktů. S přibývajícím věkem ale sociálních kontaktů ubývá a seniorům, kteří už více

pobývají pouze ve svých domácnostech, hrozí sociální vyloučení. S jejich odstěhováním do domova pro seniory je od nich ale znovu vyžadováno využití jejich sociálních schopností. (Vágnerová, 2007)

Význam sociálních schopností spočívá v učení se získaných předpokladů k sociálním interakcím a komunikaci v nich. Stejný význam přikládá kolektiv autorů i emoční a sociální inteligenci a sociálním kompetencím. Sociální učení probíhá přijmem nějaké informace, jejím zpracováním a následující reakcí. Výsledkem je sociální dovednost, která znamená sociální obratnost při různých sociálních situacích. (Gillernová, Krejčová a kol., 2012)

Souvislost mezi emoční inteligencí a sociálními schopnostmi u seniorů umístěných do pobytových zařízení zkoumali například Tafti a Mofradnezha (2018), a to v souvislosti s psychickou pohodou seniorů. Výsledky jejich studie ukázaly, že emoční inteligence a sociální schopnosti jsou pozitivními faktory, které ovlivňují psychickou pohodu osob seniorského věku. Senioři, kteří mají schopnost regulovat vlastní emoce a disponují dobrými sociálními schopnostmi, jsou poté schopni být hodnotnými účastníky sociálních interakcí a efektivně komunikovat i řešit konflikty. Na základě výzkumu bylo doporučeno v pobytových službách realizovat tréninkové programy, které by se podílely na zlepšení těchto dovedností u starších osob.

Johnson (1993 in Podškubková, 2004) přináší obecnou charakteristiku těchto dovedností. Dle něj je jejich základem mezilidská komunikace, jež umožňuje příjem informací a jejich předávání. Dovednosti, které získáváme sociálním učením se odvíjí od situací, ve kterých se člověk nachází, a jejich rozvoj vychází z předešlých zkušeností. Vlivně na ně působí kultura, ve které je jedinec vychováván a sociální prostředí, do něhož patří. Kromě předešlých zkušeností se sociální dovednosti projevují také odlišně podle věku, pohlaví a sociálního statusu jedince.

Sociální andragogika chápe sociální kompetence jako schopnosti přiměřeně vyjadřovat své emoce, názory a postoje. Uplatňují se v dobrých sociálních vztazích, komunikaci a v žádoucím plnění sociálních rolí. Jejich získávání je závislé na efektivní socializaci, sociální adaptaci, sebepoznávání a poznávání druhých. Abychom si mohli konkrétně představit, co sociální kompetence jsou, Szabová-Šírová (2015, in Barták, Demjanenko, 2021) uvádí jejich výčet následovně:

- interakční způsobilost (mezilidské vztahy, vést a být hodnotným účastníkem sociálních interakcí);

- percepční způsobilost (poznávat sebe i druhé);
- komunikační způsobilost (efektivní komunikace i naslouchání a zpětná vazba);
- způsobilost zvládat zátěžové situace;
- způsobilost řešit konflikty;
- způsobilost sociálního chování (vnímat a orientovat se v sociální situaci, rozhodovat se k činnosti, schopnost hodnotit výsledky sociálního chování);
- způsobilost vykonávat sociální činnosti (sociální role, plnit úkoly a povinnosti, uplatňovat vlastní motivaci);
- organizační způsobilost (ovlivňovat a řídit činnosti, plánovat, taktizovat a zaujímat strategie).

Határ (2011) také v bytových službách pro seniory doporučuje výcvik sociálních schopností. Ten má dle něj vliv na adaptaci seniorů na nové prostředí, zvládnutí stresu, a právě na rozvoj sociálních způsobilostí. Kromě toho jeho realizace přispívá ke zlepšení schopnosti vnímat sociální realitu, autoregulaci, změně nežádoucích stereotypů, schopnosti vyjadřovat pocity, zjištění vlastních motivů, přijetí sám sebe a druhých, skupinových hodnot a osobnostní otevřenosti. (Hermonchová, 1988 in Határ, 2011)

Shrnutí kapitoly

Kapitola poskytuje vhled do procesu socializace ve stáří, který má pro seniory velký význam. Ve stáří dochází k složitějšímu uskutečňování tohoto procesu, a to z důvodu změny životního stylu. Senioři se zanecháním profesního života, odchodem do důchodu, nebo s úmrtím svých blízkých a vrstevníků v důsledku věku, ztrácí sociální kontakty a příležitosti. V souvislosti s odloučením od společenského dění lze v mnoha případech pojednávat i o desocializaci. Stejně jako pro všechny věkové skupiny je i pro seniory stěžejní být součástí nějaké sociální skupiny, ať už rodiny, vrstevníků nebo členů různých sdružení. Začlenění seniora do těchto skupin mu poskytuje možnost se nadále rozvíjet a udržovat ve svých sociálních schopnostech. Následně kapitola definuje sociální schopnosti a dovednosti, kterých jedinec díky efektivnímu procesu socializace nabývá. Podnětnými jsou pro jejich rozvoj a udržování mezilidská komunikace a sociální interakce. Jelikož se naše práce zabývá právě problematikou rozvoje a udržení sociálních schopností seniorů prostřednictvím skupinových aktivizačních programů v domovech pro seniory, bylo cílem této

kapitoly podat výčet všech jednotlivých způsobilostí, které jsou za sociální schopnosti považovány. Převážně z této kapitoly bude při výzkumném šetření čerpáno.

3 Aktivizace ve stáří

Životní etapa stáří je každým prožívána různě, avšak pravdou je, že zaujmout pozitivní přístup a odhodlanost k nejrůznějším aktivitám udržuje člověka v kondici. Nepřetržité trénování mysli i těla už v průběhu života přispívá ke kvalitnímu prožití stáří, ale je důležité na aktivitu nezanevřít ani později. Aktivizaci tato práce vnímá jako jeden z nástrojů, který směřuje ke zkvalitnění života ve stáří. Proto je této problematice věnována následující kapitola, jež vymezuje pojem aktivizace, představuje oblasti aktivizace naší cílové skupiny a speciálně pedagogickou aktivizaci, která působí v oblasti aktivizace v domovech pro seniory.

3.1 Aktivizace seniorů

Pojmem aktivizace rozumíme proces uvádějící do pohybu nebo činnosti. Celkově míří k podnícení vnitřních předpokladů seniora, pozitivně posiluje jeho fyzický ale i duševní stav. Její průběh lze v rámci instituce zaměřit přímo na potřeby a možnosti seniorů. Velkou roli zde sehrává také motivace, která pak seniory směřuje ke kulturním, společenským i pohybovým aktivitám. (Veteška, 2017)

Dvořáčková (2013) ve své publikaci pojímá aktivizaci seniorů ve dvou rovinách. První rovina vnímá aktivizaci v užším smyslu, jejímž cílem je aktivizovat jedince k co největší soběstačnosti a samostatnosti. Ta je soustředěna převážně na klienty se závislostí na druhých a sníženou soběstačností a působí preventivně proti vzniku imobilizačního syndromu. Jako její příklad lze uvést nácvik běžných činností dne. V širším pojetí je aktivizace prostředkem naplňující volný čas, který svou smysluplností zkvalitňuje prožívání stáří. Příkladem jsou různá cvičení, výlety, kurzy apod.

Oblastí, v kterých může aktivizace seniorů probíhat, je mnoho a mohou být zajišťovány různými institucemi či správami. Aktivizace různými formami probíhá například i během rehabilitační péče v resortu zdravotnictví, a to prostřednictvím fyzioterapeutických cvičení. Müller (2013) jako další oblast vnímá i bezpodmínečnou příležitost uplatnění seniora na trhu práce, která tak přispívá k aktivnímu prožívání stáří. Dalšími jsou akademie třetího věku, univerzity třetího věku, nejrůznější kurzy a přednášky ale i domovy pro seniory. Široká nabídka možností, kde mohou senioři uplatňovat své zájmy a přijít do kontaktu se společenským a kulturním životem, také představuje jednu z oblastí aktivizace seniorů. Poslední oblastí je pak příležitost

seniora, aby se mohl podílet na veřejném životě třeba i prostřednictvím dobrovolnictví.

Müller (2013) uvádí poznatky z oblasti gerontologie, které vnímají aktivitu jako účinný prostředek proti předčasnému stárnutí a celkově jako jeden z nástrojů, který se podílí na zlepšení kvality života seniorů. Aktivitou lze dle něj oddálit nesoběstačnost a závislost na druhých a je třeba její rozvoj podpořit. Rozvoj takové činnosti se podílí na životní spokojenosti seniorů a přispívá mimo jiné i k udržení tělesné a duševní výkonnosti, a tím k celkovému zapojení do společnosti, což je dáno pozitivním prožitkem z aktivity.

Socializační funkci má aktivizace převážně tehdy, jsou-li uskutečňovány společné aktivity seniorů. Dalším sociálním aspektem je prevence sociální izolace starších osob, která je v období stáří častým problémem. (Veteška, 2017)

Kromě prevence možné sociální izolace seniorů a udržení jejich fyzických a psychických schopností má aktivizace i jiné přínosy. Podle Suché (2013) odvádějí jedince například od negativních myšlenek nebo alespoň po dobu činnosti pomáhají zapomenout na bolesti, chmury a trable. Jejich dalším přínosem je i to, že strukturují den, působí na rozvoj a zlepšení komunikačních dovedností, posilují pocity emoční sounáležitosti, užitečnosti a přináší především potěšení a radost.

Kalvach a kol. (2004) upozorňuje na to, že pojem „aktivizace seniorů“ je už velmi často nahrazován pojmem „programování aktivit“, neboť byli senioři v pojetí aktivizace seniorů vnímáni jako pasivní příjemci předem připravených programů.

3.2 Speciálně pedagogická aktivizace seniorů

Proč se téma aktivizace seniorů v domovech pro seniory týká právě speciálních pedagogů bude nastíněno v této podkapitole. Osoby seniorského věku jsou cílovou skupinou speciální pedagogiky stejně jako jiné skupiny znevýhodněných osob. Jak při práci se seniory, tak i s ostatními cílovými skupinami si speciální pedagog klade za cíl přispívat k rozvoji a udržení lidského potenciálu a společenského postavení u různě znevýhodněných jedinců.

Speciálně pedagogická gerontagogika je součástí oboru speciální pedagogiky a zabývá se právě osobami seniorského věku, které jsou různými příčinami znevýhodněny. Jejím úkolem je zaujmout takovou pozici, která přispěje k podpoře dalšího rozvoje starších osob za účelem zachování jejich místa ve společnosti. Objektem oboru není pouze zkoumání příčin znevýhodnění v období stáří, ale

převážně i cílená enkulturace těchto osob, která znamená socializaci v tom nejširším slova smyslu. (Müller, 2013)

Přímá speciální aktivizace uskutečňována speciálním pedagogem pak může probíhat různými formami. Jednou z forem aktivizace se stává specializovaná péče, která se odehrává ve zdravotnictví, a to například tak, že navazuje na léčebnou péči prostřednictvím logopedů. Další formou může být vzdělávání v různých institucích, například právě v domovech pro seniory, seniorských centrech či v denních stacionářích, a to ve smyslu edukace, reedukace, kompenzace nebo sociální rehabilitace. (Müller, 2013)

Snahou speciálního pedagoga je v začátku práce se seniorem dostatečně jej motivovat, neboť s jeho příchodem do ústavní péče mohlo dojít ke ztrátě životní perspektivy a motivace podílet se na jakýchkoliv činnostech. V hledání ztracené perspektivy napomáhá vytvořit podpůrné prostředí, které bude seniory motivovat, inspirovat a samovolně je navádět k činnostem. Vytváření takových podmínek představuje společné hledání něčeho, co seniora pozitivně naplňuje, navozuje mu pocity spokojenosti a dostává se mu tak díky činnostem rovněž pochvaly a uznání od druhých. Dále to znamená i zprostředkování kontaktu s širším okolím, což jedinci navodí pocity užitečnosti. (Vážanský in Šauerová, 2013)

3.3 Aktivizační pracovník

Aktivizační pracovník je jedním z nejdůležitějších aktérů v aktivizačních činnostech domovů pro seniory. Předpoklady pro výkon takového povolání jsou organizační schopnosti, emoční inteligence, schopnost naslouchat klientům a zohledňovat jejich možnosti i individuální potřeby. Nedílnou součástí schopností profese je také dovednost řešit konflikty mezi seniory a usměrňovat je ke společnému vytváření příjemné atmosféry nejen při aktivizacích. Jeho úkolem je prostřednictvím správného a promyšleného vedení aktivit přispívat ke zvýšení kvality života seniorů umístěných do domovů pro seniory.

Od působnosti těchto pracovníků se v domovech očekává zajištění a vedení zájmových aktivit seniorů, stimulování jejich zájmu o nabízené aktivity a poskytování příležitostí k navázání kontaktu se společenským prostředím. Předpokladem pro efektivitu aktivizačních činností je, aby se pracovník snažil poznávat zdravotní, psychické i sociální potřeby klientů. Je od něj očekáván také přesah ve formě komunikace s okolím klienta, včetně jeho rodiny. (Rheinwaldová, 1999)

Odborná literatura málo zpracovává informace o profesi aktivizačního pracovníka, neboť ten, kdo v domovech pro seniory realizuje aktivizační činnosti, je obvykle sociální pracovník nebo pracovník v sociálních službách. Zákon o sociálních službách mezi pracovníky v sociálních službách řadí sociální pracovníky, pracovníky v sociálních službách, zdravotnické pracovníky, pedagogické a další jiné odborníky. (Zákon č. 108/2006 Sb.)

Musil a kolektiv (2006) při svém výzkumu zjišťoval, jaké jsou kvalifikační nároky na aktivizační pracovníky. Nároky různých zařízení se na výkon této profese liší. Některá zařízení vyžadují střední školu zakončenou maturitní zkouškou, některá zase zručnost nebo kreativitu, někde se objevil i požadavek na vztah k lidem. Při výzkumu také došlo ke zjištění, že takto méně kvalifikovaní pracovníci mají tendence uplatňovat svůj vlastní styl při aktivizaci seniorů a nemají potřebu ohlížet se na potřeby a možnosti klientů. Z těchto důvodů odborníci doporučují obsadit na pracovní pozice aktivizačních pracovníků pedagogicky zaměřené sociální pracovníky, nebo sociální pedagogy.

Shrnutí kapitoly

Tato kapitola se zabývala problematikou aktivizace seniorů. Byl zde definován pojem aktivizace, jenž má pro osoby seniorského věku velký význam ve smyslu jejich soběstačnosti a v prevenci imobilizačního syndromu. Kromě toho se podílí i na prevenci sociální izolace, jelikož má socializační funkci. Dále kapitola podala přehled oblastí aktivizace seniorů, kterými jsou kromě volnočasových aktivit také zdravotnická péče nebo uplatnění seniora na trhu práce. Aktivita v životě seniorů je vnímána jako důležitý nástroj, který zvyšuje kvalitu života ve stáří. V další části této kapitoly byla vymezena i speciálně pedagogická aktivizace a její vztah k seniorské populaci. Při práci se seniory je úkolem speciálního pedagoga podporovat je v dalším osobnostním rozvoji za účelem zachování jejich důstojného postavení ve společnosti.

4 Sociální služba – Domov pro seniory

Změny v období stáří přináší možný vznik závislosti na pomoci druhých. Senior se stává méně soběstačným a v mnohých případech je pro jeho rodinu nebo blízké velmi náročné se s tímto problémem vypořádat. Je velmi časté, že příbuzenstvo na péči o seniora samo nestačí, a tak se obrací na systém sociálních služeb, jenž náš stát nabízí. Tato kapitola stručně představuje sociální služby, kterých mohou senioři a jejich příbuzní využít. Stěžejním je pro tuto práci především charakterizovat pobytovou sociální službu ve formě domovů pro seniory.

Poslání sociálních služeb spočívá v pomoci lidem, udržení nebo obnovení jejich místa ve společnosti, nebo ve svém přirozeném prostředí. Jejich cílem je poskytnout nezávislost a autonomii uživatelům, zabránit jejich sociálnímu vyloučení, respektovat jejich potřeby, nabídnout partnerství a zlepšit kvalitu jejich života. (Bílá, 2003, in Malíková, 2020)

Sociální služby spravuje Zákon o sociálních službách. Ten vymezuje především podmínky poskytování těchto služeb, to, komu jsou služby určeny, v jakém rozsahu musí být plněny, kým jsou zřizovány, a dále také předpoklady a povinnosti zde působících pracovníků. (Zákon č. 108/2006 Sb.)

4.1 Klasifikace sociálních služeb pro seniory

Seniorům jsou poskytovány služby všech forem, jak sociální prevence, péče tak i poradenství. Jejich cílem je podporovat u seniorů jejich soběstačnost a oddálit institucionální péči. Všechny služby se navzájem prolínají, doplňují a podílí se na kvalitě života starých občanů. Senioři mají také v souvislosti s jejich zabezpečením možnost využití příspěvku na péči. (Malíková, 2020)

Prostřednictvím sociálních služeb je seniorům poskytnuta pomoc při péči o vlastní osobu, o domácnost, zajištění a pomoc při stravování, ubytování, poskytnutí informací, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím a při prosazení zájmů a jejich práv. (Dvořáčková, 2012)

Krejčířová a Treznerová (2011) do poskytovaných služeb sociální péče seniorům řadí osobní asistenci, tíšňovou péči, pečovatelské služby, průvodcovské a předčitatelské služby, odlehčovací služby, centra denních služeb, denní stacionáře, týdenní stacionáře, domovy pro osoby se zdravotním postižením, domovy pro seniory, chráněná bydlení a domovy se zvláštním režimem. Službami sociální prevence pro

seniory jsou pak telefonické krizové linky, sociálně aktivizační služby pro seniory, sociální rehabilitace, azylové domy, krizová centra a sociálně terapeutické dílny.

Volba vhodné služby musí odpovídat míře závislosti a míře soběstačnosti seniora, a také velmi závisí na zdravotním stavu klienta. Některé situace seniorů lze vyřešit pouze ambulantními nebo terénními službami, které mohou doplnit péči rodiny. U některých je už vyžadována dlouhodobá a nepřetržitá péče, kterou poskytují převážně pobytové služby. (Bayerová, 2005 in Dvořáčková, 2012)

Mezi zařízení sociálních služeb, jež poskytují seniorům pobytovou formu péče patří domy s pečovatelskou službou, domovy pro seniory, domovy se zvláštním režimem a domovy pro osoby se zdravotním postižením. Pro účely této práce, která se věnuje činnostem domovů pro seniory, je stěžejní tuto pobytovou službu sociální péče následně charakterizovat.

4.2 Domovy pro seniory

Z důvodu snížené soběstačnosti, a všech postupujících změn spojených se stářím se seniorům nabízí využití sociální služby, jíž je domov pro seniory. Tato služba poskytuje ucelenou péči, kterou si senior již není schopen sám zajistit nebo ani jeho rodina či nejbližší osoby.

Služba je uvedena v Zákonu o sociálních službách č. 108/2006Sb ze dne 14. 3. 2006, který vymezuje činnosti, jež každý domov musí zajistit a tímto zákonem se řídit. Mezi činnosti, které uvádí, náleží poskytnutí ubytování a stravy, pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu, pomoc nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, sociálně terapeutické a aktivizační činnosti a jako poslední pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí. Tyto informace najdeme v zákonu pod § 49, který se věnuje této konkrétní službě. (Zákon č. 108/2006 Sb.)

V roce 2015 vydala Asociace poskytovatelů sociálních služeb dokument, kterým doporučuje standard kvality domovů pro seniory v České republice. Reagovala tím na situaci, kdy se dle nich na našem území snaží poskytovat tuto službu několik neregistrovaných poskytovatelů, kteří za služby vyžadují vysoké úhrady v porovnání s jejich poskytovanou kvalitou. Samotný dokument je uspořádaný podle poskytovaných činností, které jsou dané zákonem, přičemž doporučuje, jak všechny tyto činnosti kvalitně poskytovat a klade si za cíl posunout úroveň kvality poskytovaných sociálních služeb. (APSS ČR, 2015)

Typický režim dne v pobytových službách vidí Malíková (2020) následovně. Na základě smlouvy mezi poskytovatelem služby a klientem jsou během dne v domově pro seniory poskytovány domluvené služby. Pracovníci v sociálních službách vykonávají všechny běžné činnosti a sledují jejich efekt, včetně reakcí klientů. Ošetrovatelské úkony zpravidla provádí pouze zdravotnický personál. Všechny personál domovů pro seniory by měl fungovat komplexně, a především by měl být flexibilní ve věcech, které se týkají změn v péči o klienty. Aktivizační činnosti nebo činnosti terapeutů probíhají převážně v dopoledních hodinách. Odpoledne jsou věnována spíše různým posezením nebo kulturním zážitkům. Stravování obvykle probíhá ve společné jídelně, je-li to ale potřeba, některým z klientů je zajištěno podání stravy přímo na vlastních pokojích. V noci by měl být v celém zařízení noční klid, avšak personál musí být vždy připraven reagovat na nejrůznější potřeby seniorů.

Každý ze seniorů má v domově svého klíčového pracovníka. Takovou funkci vykonávají v domově pracovníci v sociálních službách a někdy i aktivizační pracovníci. Každý z klientů má nárok na to, aby si svého klíčového pracovníka vybral, ale obvykle je přidělován koordinátorem. Mezi jeho hlavní úkony dle Malíkové (2020) patří:

- vytvářet s klientem jeho individuální plán, který bude směřovat k naplnění jeho osobních cílů;
- při každém plnění cíle stanovit možná rizika a eliminovat jejich vznik;
- spolu s ostatními pracovníky se podílet na plnění individuálního plánu a kontrolovat jeho průběh;
- všechny ostatní pracovníky informovat o podstatných změnách;
- provádět zápis do individuálního plánu;
- při komunikaci s klientem uplatňovat své schopnosti a znalosti;
- dodržovat etické zásady;
- respektovat klienta jako partnera;
- kromě verbální i neverbální komunikace ovládat i další alternativní a augmentativní techniky;
- pracovat na svém osobnostním rozvoji a být osobou harmonickou.

Vágnerová (2007) upozorňuje na problém, že některé domovy pro seniory přílišně zastávají i činnosti, které ještě senior může vykonat sám. Tím pak může docházet ke ztrátě motivace klientů k běžným úkonům. Jejich denní program pak není

tak nabitý a je obtížnější zaplnit dny smysluplnou aktivitou. Personál má totiž mnohdy pocit, že je senior osobou omezenou ve svých kompetencích a je nutné za něj rozhodovat. Pro starší osoby je naopak velmi významné uplatňovat svou osobnost samostatným rozhodováním.

4.3 Aktivizace v domovech pro seniory

Jednou z činností, kterou by měl každý domov řídit se Zákonem o sociálních službách poskytnout, jsou aktivizační činnosti, jež pro seniory představují převážně naplnění jejich volného času, v rámci domova pro seniory.

Dle Malíkové (2020) do těchto činností kromě volnočasových aktivit spadá poskytnutí pomoci při znovunavázání nebo udržení kontaktu se sociálním prostředím a podpora nácviku i zlepšování motorických, psychických a sociálních dovedností seniora. Hlavním smyslem těchto programů je najít dostatečně povzbuzující a aktivizující prostředky, díky kterým senior obrátí zájem sám na sebe, uvědomí si své potřeby, zaktivuje své síly a sám se rozhodne zapojit se do péče o svou osobu. Všechny tyto postupy podporují zachování vlastní důstojnosti, radosti, uspokojení potřeb a pozitivní prožívání stáří. Možnost jejich využití by měli mít senioři zdraví i nemocní. Nabídka činností by měla být pestrá a programy by měly být zaměřeny kulturně i sportovně. Dalším ziskem pro účastníky aktivizačního programu je společenský kontakt s vrstevníky. (Haškovcová, 2012)

Pro seniory je adaptace na nové prostředí domova pro seniory mnohdy náročné, a proto je úkolem aktivizační činnosti, aby je v tom co nejvíce podpořila. Rheinwaldová (1999) považuje za důležité zvolit takové programy, které budou odpovídat fyzickým i mentálním schopnostem seniorů, a zároveň jim poskytnou příležitost ke společenskému vyžití. Činnosti, kterým se věnují, pak musí vycházet přímo z potřeb a zájmů seniorů, a účinkem by měla být maximální stimulace v jejich mentální, fyzické, emoční a společenské oblasti. Dnešní domovy pro seniory proto přinášejí širokou nabídku programů v podobě cvičení, sportovních her, tvořivých činností, společenských programů, hudby, tance, náboženské nebo vzdělávací příležitosti.

Plánování těchto programů by mělo být v kooperaci s celým chodem zařízení domova. Každý senior by měl mít příležitost pokračovat v tom, co ho naplňovalo ještě před jeho nastěhováním. K plánování aktivity, která bude smysluplná a bude mít pro seniory přínos, by se mělo přistupovat velmi zodpovědně, včetně promyšlení všech

detailů a skutečností, jež její pozitivní výsledek mohou ovlivnit. Pracovník, který tyto programy realizuje musí být dobře informován o potřebách a přáních jednotlivých seniorů. Mimo jiné by se měl dobře orientovat v technikách aktivizace, neboť špatné vedení programů může v nejhorším případě účastníka i velmi poškodit. (Dvořáčková, 2013)

S plánováním aktivizace seniorů souvisí individuální plánování ve všech sociálních službách. Vychází ze standardů kvality služeb a jejich realizace přispívá k celkovému zkvalitnění služby. Po získání všech potřebných informací o každém klientovi a utvoření individuálního plánu lze ke klientovi zaujmout přístup a postup, jakým dosáhne svých osobních cílů a budou naplněny jeho individuální potřeby. (Malíková, 2020)

Individuální plán se ale nedá vztahovat pouze k oblasti aktivizace, ale i k jiným oblastem. Co je přesným cílem individuálního plánování ve své publikaci jasně vymezuje Hauke (2011). Stanovení plánu přispívá k poskytování služeb klientům v jejich největším zájmu, umožňuje přizpůsobit se jejich požadavkům, možnostem, schopnostem a osobním cílům, a v neposlední řadě umožňuje zapojit klienty do plánování jejich vlastního využívání služeb. Stanovení individuálního plánu probíhá společně. Klient a poskytovatel služby společně hledají cíle, které budou v rámci poskytování služby společně plnit.

Z výše uvedeného vyplývá, že aktivizace seniorů by měla být v souladu s individuálními plány každého z klientů a měla by se podílet na naplnění jejich cílů. Kromě toho je při plánování programů nutné řídit se několika dalšími obecnými zásadami. Suchá (2013) doporučuje nepřeoranizovávat denní režim seniorů, na který jsou již zvyklí. Seniori ocení, pokud se mohou držet předem stanovených a pravidelných časů a stejného prostředí. Efektivní je i to, když programy pravidelně vedou stejní pracovníci. Cílem je klienty aktivizovat, nikoli unavit, a proto je důležité zohlednit stupeň náročnosti zvolené aktivity a přizpůsobit ji účastníkům. Atmosféra při programech by měla být pozitivní a úkolem pracovníka je posilovat silné stránky klientů. Prostředí by mělo být klidné a ničím nerušené.

Ponechat seniorům dobrovolnost v rozhodnutí pro účast na programu je zásadní. Klíčovou je také motivace, která dokáže u seniorů vzbudit zájem na program přijít. Z praxe Suchá (2013) aplikuje formy motivace, jimiž lze seniory k aktivitě navést. Podle jejich zkušeností seniori reagují na drobnější občerstvení při

programech. Jako další příklad uvádí motivování mužů, a to prostřednictvím žen, které se budou aktivit účastnit. Motivace funguje také vzájemně mezi seniory.

Aktivizační činnosti se dělí podle různých kritérií. Kalvach a kol. (2004) uvádí dělení podle místa v životě člověka, podle okruhu uspokojených potřeb a podle počtu zapojených osob.

Nejčastěji realizované aktivity v domovech pro seniory, jež pozitivně působí na rozvoj a udržení sociálních schopností seniorů, jsou aktivity skupinové, které probíhají v cíleně utvořených skupinách a jsou zaměřeny na konkrétní činnosti. Seniorům tyto činnosti dodávají pocit členství, pocit, že někam patří a zachovávají si zde svou identitu. Sami svou účastí mohou ovlivnit průběh aktivit, navazovat nové vztahy a dostává se jim podpory ze stran vrstevníků. Sociální interakce, které během programů probíhají, dávají jejich účastníkům možnost hodnotit se navzájem, řešit konflikty, poskytovat a přijímat zpětnou vazbu, a také získat pocit bezpečí. (Zgola, 2003 in Kalvach a kol. 2004)

Za další výhody skupinových aktivit Suchá (2013) považuje, že se celkově podílí na komunikaci klientů mezi sebou. V rámci této aktivizace lze naplánovat i obtížnější činnosti. Tím, že každý účastník něčím přispěje, pak skupina působí jako celek velmi výkonně. Nevýhodu spatřuje v osobách introvertní povahy, které se takových aktivit nechtějí účastnit, anebo se dokážou projevit jen minimálně. Vyřešit tuto situaci může počet osob, který doporučuje limitovat na pět.

Shrnutí kapitoly

Čtvrtá kapitola vychází převážně ze Zákona o sociálních službách. V kapitole jsou identifikovány sociální služby určené seniorské populaci. Dále se kapitola věnovala už pro naši práci stěžejní pobytové službě domov pro seniory, jejím činnostem a zásadám poskytování. Pro představu každého, kdo neměl možnost do takové zařízení nahlédnout, je v kapitole podán přehled tamního režimu dne. Na kvalitě života seniorů v domovech pro seniory se velmi podílí klíčový pracovník, jehož činnosti jsou v kapitole charakterizovány. S plánováním aktivizace seniorů totiž úzce souvisí individuální plánování, které má obvykle klíčový pracovník spolu s klientem ve své roli. Každý domov pro seniory by měl disponovat zajištěním aktivizačních činností. Ty by měly být plánovány s ohledem na chod celého zařízení a na individuální cíle každého z klientů.

5 Aktivizační techniky

V této kapitole bude uvedeno a popsáno několik aktivizačních technik, které jsou v domovech pro seniory nejčastěji využívány a realizovány formou skupinových aktivit. Nejedná se o techniky využitelné pouze při práci se seniory, ale jde o speciálně pedagogické a alternativní přístupy, jež je možné využít u různých cílových skupin.

5.1 Pohybové aktivity

Pohyb je u osob seniorského věku, stejně jako u všech věkových skupin, považován za nástroj udržující funkčnost celého organismu. Mimo jiné přispívá i k psychické pohodě, což je v poslední etapě života klíčové.

Obecně je pohyb považován za nejpřirozenější projev člověka, díky němuž má jedinec možnost vnímat sám sebe a následně ovlivňuje to, jak se cítí a projevuje. Mezi další prospěšné funkce pohybu Suchá a Hátlová (2013) řadí zlepšení imunity a celkovou odolnost organismu, vitální kapacity plic, střevní peristaltiky a vyšší soběstačnost při běžných každodenních činnostech. Na psychické funkce působí blahodárně především v oblasti kvality spánku a stresu. Pohyb také přispívá k uvědomování si svého vlastního těla a jeho vztahu k okolí.

Holczerová (2013) chápe pohybovou aktivitu jako nástroj příjemně stráveného volného času a formování osobnosti po její sociální stránce. Dle ní má kromě funkce společenské i funkci rehabilitační, rekondiční a motivační. Je důležité pohybovou aktivitu volit tak, aby odpovídala celkovému fyzickému stavu a kondici jedince. Při provádění všech pohybů musí být senioři obezřetní, a to z důvodu jejich snížené mobility.

Cviky, které jsou pro mladého člověka naprosto běžné, mohou seniorům v jejich fyzickém stavu přihoršit. Za nevhodné cviky, které by neměly být zařazeny do pohybových aktivit seniorů Suchá (2013) považuje záklony hlavy a rychlé pohyby krční páteře, švihové pohyby, poskoky, hluboké předklony a u kardiaků je nutné dbát na to, aby příliš dlouho nezadržovali dech. Častým problémem jsou pak i pohyby kyčlí. Zároveň platí, že by se vždy mělo respektovat doporučení lékaře.

Mezi příklady vhodných pohybových činností pro seniory Malíková (2020) řadí protahovací a uvolňovací cviky převážně na židli, dále cvičení s hudbou, cviky na oblasti chodidel, různá dechová cvičení a některé prvky jógy.

Cvičení s hudbou lze nazývat „taneční terapií“, která může být do života seniorů aplikována například při oslavách narozenin. Tato aktivita dává příležitost zapojení i osobám na invalidním vozíku. (Holczerová, 2013)

Při skupinových pohybových cvičeních je vhodné poskládat židle do kruhu. Jako pomůcky můžeme využít například prázdné lahve naplněné luštěninami, gumy, provazy nebo míčky. Cviky se provádí nejčastěji vsedě, ale ten, kdo se na to cítí a nijak ho to neomezuje, může část cviků provádět i ve stoje. Některé domovy pro seniory se pyšní mimo jiné i nabídkou plaveckého bazénu, jehož využití je také jednou z možností, kde pohybové aktivity uskutečnit, ovšem v menším počtu osob a s větším počtem pracovníků.

5.2 Aktivity na podporu kognitivních funkcí a paměti

Ve stáří je potřeba pracovat se sníženou aktivitou poznávacích funkcí. Aby bylo člověku nadále umožněno rozpoznávat, pamatovat si a přizpůsobit se okolním situacím, musí být tyto funkce neustále zaměstnávány. (Gerlichová, 2014 in Veteška, Vostrý a kol., 2021)

Suchá (2013) mezi kognitivní funkce řadí i expresi, kterou je řeč, slovní zásoba, gestikulace, mimika, ale i psaní nebo kreslení. Trénink slovní zásoby je u seniorů velkým důvodem k tomu, aby se co nejdéle dokázali domluvit se svým okolím.

Ke stimulaci mozku dochází díky tomu, že člověk nabývá prožitků. Tím, že člověk něco prožívá, někam chodí a tvoří různé činnosti, cvičí svůj mozek. Parlette (2003, in Dvořáčková, 2013) ale vidí velký problém v tom, že obecně mají lidé sklony k tomu dělat stereotypní činnosti a na svůj mozek nevyvíjet žádný velký nátlak. Aby byl mozek udržován při činnosti, je nutné doprávat mu nových stimulací a podnětů.

Už základním tréninkem kognitivních funkcí jsou každodenní činnosti, jimiž pečujeme o vlastní osobu. Trénovat je lze ale i prostřednictvím řízených aktivit. Za nenáročnou aktivitu, která vhodně trénuje paměť, považuje Dvořáčková (2013) takzvanou „Kimovu hru“. Mezi další dostupné hry patří i pexeso nebo jiné karty, které navíc podporují komunikaci mezi seniory, a tím se cvičí i řeč a slovní zásoba.

Vostrý, Veteška a kolektiv (2021) v kognitivní rehabilitaci seniorů doporučují pravidelnost čtení textů a jejich následné převyprávění. U osob, u nichž dochází ke snížení kognitivních funkcí, je doporučeno zaměřit se nejdříve na krátkodobou paměť.

Velkým strašákem v období stáří jsou výraznější kognitivní poruchy. U nich by měl být trénink paměti a stimulace kognitivních funkcí na denním pořádku. V takových případech je procvičování kognitivních funkcí velmi často podporováno reminiscencí, což je technika, která se nejvíce uplatňuje při aktivizaci osob s různým stupněm demence. (Suchá, 2013)

5.3 Vzpomínkové aktivity

Místo pojmu „vzpomínkové aktivity“ se můžeme setkat s pojmem „reminiscence“. Jde o koncept a speciální techniku, kterou se převážně u seniorů vyvolávají pozitivní vzpomínky na dřívější období. Význam má pro rozvoj komunikace a v aktivizaci osob s kognitivní poruchou. Využití nalézá ale také u zdravých jedinců, kde působí převážně preventivně. (Suchá, 2013)

V domovech pro seniory je tato technika využívána a uznávána díky zjištění, že může napomoci při adaptaci na novou životní změnu, a také při hledání smyslu života. Vzpomínáním na to, co bylo před příchodem do domova, seniorům připomíná, kým byli a co v životě dokázali. Příjemné pro ně je, že jsou hlavním aktérem rozhovoru a je jim nasloucháno. (Dvořáčková, 2013)

Zároveň se tento typ aktivit snaží o podporu dlouhodobé paměti, která je do jisté míry zachována i přes různé typy kognitivních poruch. Samotný průběh reminiscence nevypadá jako trénink něčeho naučeného. Na prvním místě je vyvolat vzpomínky o vlastní osobě, což by mělo probíhat přirozeně. Osoba seniorského věku si tak vzpomíná na své zkušenosti a svou identitu, což může aplikovat do své současné reality, kterou prožívá. (Suchá, 2013)

Malíková (2020) při reminiscenci upomíná na důležitost vzpomínek na rodinný a pracovní život, manželství, výchovu dětí, zájmy, koníčky a zkrátka vše, co seniorům dovolí uvědomit si kým byli a jsou. Opatrně by se ale mělo zacházet s příliš hlubokými vzpomínkami a dbát na to, aby nevytanula bolestná a nepříjemná témata.

Skupinová reminiscence je dle Dvořáčkové (2013) činností, díky níž celá skupina vzpomíná na společně prožité události, ač ne třeba doslova. Aktivizační pracovník si může předem připravit téma, na které se bude společně vzpomínat a připravit si k tomu účelu nejrůznější pomůcky.

Nejčastěji je při této činnosti využíváno vizuálních, taktilních a zvukových pomůcek. Příkladově to mohou být fotografie, videa, deníky, památníky, pohledy, noviny a časopisy, předměty z dřívějších dob, ale i vůně a chutě. Suchá (2013)

konkrétně pro skupinovou aktivizaci doporučuje využití televize, videa, CD, mapy, encyklopedie a přístup k internetu.

5.4 Aktivity s hudbou a zpěvem

Hudební prvky využití při aktivizačních programech působí na fyziologickou stránku jedince, jeho kognitivní funkce, sociální interakci a komunikaci. Zapojit hudbu je možné i při rytmických cvičeních, zpěvu, poslechu a hře na jednoduché hudební nástroje. Všechny takové techniky patří mezi prvky muzikoterapie. Podle některých autorů ale není využití těchto prvků považováno za přímý psychoterapeutický koncept „muzikoterapie“, pokud není aktivizace vedena přímo speciálně vyškoleným pracovníkem. (Jindrová, 2013)

Malíková (2020) zase za muzikoterapii považuje například i hudební doprovod při jiných aktivizačních činnostech seniorů. K jejím pozitivním účinkům přikládá duševní zklidnění, zlepšení sociálních interakcí, zmírnění fyzických problémů a rozvoj nevyužívaných schopností člověka. Tuto metodu aktivizace považuje za velmi šetrnou k seniorské populaci a velkou váhu jí ukládá při využití u klientů s demencí, které zklidňuje, navozuje jim pocit pohody, minimalizuje konflikty mezi seniory a poruchy spánku.

Kromě přínosu muzikoterapie v oblasti psychické pohody má přínos i fyzický a sociální. Dle studie Choolayila a Putrana (2020) jsou fyzickými přínosy muzikoterapie zmírnění ospalosti seniorů během dne, větší energie a zájem být aktivními. Psychickými přínosy muzikoterapie pak jimi byly vyzorovány možnost ventilovat vlastní emoce, pocity štěstí, zabránění osamělosti, náplň volného času smysluplnou aktivitou a duševní relaxace. K sociálním přínosům výzkumníci zařadili možnost zapojit se do skupinových aktivit, učení se novým skupinovým činnostem, skupinovou soudržnost, socializaci a možnost navazovat vztahy.

Příkladem lze muzikoterapii realizovat například rytmickými cvičeními, prací s texty písní, hudebními kvízy, relaxací, dechovými cvičeními, poslechem a následnou reflexí hudby, nebo koncerty a živou hudbou. (Jindrová, 2013)

Využití muzikoterapie v domovech pro seniory velmi často vychází i z předešlého vztahu seniorů k hudbě, kterou si ve svých domácnostech pouštěli v rádiu. Stejně jako je doma při obědě doprovázela hudba z rádia, velmi často je tomu tak i ve společných prostorech domovů pro seniory, což přispívá rovněž k příjemné atmosféře celkového prostředí. (Holczerová, 2013)

5.5 Výtvarné činnosti

S pojmenováním výtvarných činností se často setkáváme s pojmem „arteterapie“. Pro tento postup je využíváno výtvarného umění, přičemž se nejedná o vytvoření ideálního uměleckého díla, ale o projevy vlastní osobnosti. V domovech pro seniory se jistě nachází spousta takových, kteří jsou šikovní na výtvarnou činnost, ale využití této terapie tím není limitováno. Arteterapie má u seniorů nezastupitelné individuální funkce, ale i podstatné funkce pro celou skupinu. Podílí se na uvolnění jedinců, sebeprosazení, verbální i vizuální orientaci, poznání jejich vlastních možností, schopnosti sebehodnocení i na vyjadřování emocí a pocitů. Arteterapie skupinová pak svým účastníkům umožňuje naučit se přijmout a hodnotit druhé, ocenit jejich práci a navázat nové vztahy. Během toho se ve skupině projevují schopnosti kooperace, spolupráce, komunikace, předávání zkušeností a podávání zpětné vazby. (Liebmann, 2005 in Holczerová, 2013)

U klientů s kognitivními poruchami je tato aktivizace přínosná hlavně po stránce uvolnění psychiky a emocí, a také ji lze využít jako jeden z komunikačních prostředků. K výtvarné činnosti je na pozadí možné využít prvky muzikoterapie. Kombinovat ji ale můžeme i s dalšími aktivitami. (Malíková, 2020)

Müller (2013) řadí arteterapii mezi další expresivní terapie, díky kterým může jedinec vyjádřit své vlastní já. Velký význam připisuje také její diagnostické funkci, pomocí které lze odhalit mnoho informací o stavu, jež senior prožívá. Nejčastěji využívanými metodami arteterapie v domovech pro seniory jsou výtvarné projevy na dané téma a skupinové výtvarné činnosti.

Motivovat seniory můžeme k této činnosti například tím, že budou vědět, kde poté svůj výrobek najdou, a že užitečně poslouží třeba jako výzdoba chodby domova. Vhodným obdobím pro motivaci je například čas Vánoc a Velikonoc, kdy se senioři rádi podílí na výzdobě domova. Suchá (2013) přikládá arteterapii socializační funkci tehdy, kdy je seniorům zadána společná práce. Prostřednictvím komunikace se mezi sebou účastníci domluví, kdo se jakým dílem bude podílet na společném výtvoru.

Možností výtvarných činností je mnoho a lze využít různých materiálů. Kromě několika technik malování je pak k výtvarnému projevu nejčastěji využíváno keramiky, hlíny, přírodních materiálů nebo modelovací hmoty. (Malíková, 2020)

Jelikož se jedná o rukodělné práce, je úkolem aktivizačního pracovníka dbát na zvýšenou opatrnost. Při výrobě nejrůznějších výrobků a použití ostrých pomůcek,

může totiž velmi snadno dojít k úrazu seniorů. Suchá (2013) uvádí jako příklady skupinové výtvarné činnosti například papírové koláže, výrobu oblíbené deskové hry, reminiscenční nástěnky, pexeso, vlastní sudoku a další.

5.6 Aktivity se zvířaty

Dle Suché (2013) tyto aktivity podporují psychosociální zdraví osob i jejich fyzický stav. Při aktivizaci dochází taktéž k rozvoji komunikace, a to i mezi seniory v zařízení sociálních služeb. Hojně jsou tyto metody realizovány také u klientů s imobilizačním syndromem. Různé studie prokazují, že přítomnost zvířete působí na psychický stav, který je stimulován ke zklidnění.

V domovech pro seniory se taková zvířecí terapie uskutečňuje převážně plánovanými návštěvami, ale jsou i zařízení, která mají prostory a prostředky na to, aby mohlo být zvíře součástí každého dne seniorů.

V publikacích jsou uváděny čtyři metody, jakými se zvířata k terapii využívají. V souvislosti s domovy pro seniory se setkáváme pouze s dvěma možnostmi. Jednou z nich je aktivita za pomoci zvířat, jež spočívá v kontaktu mezi člověkem a zvířetem, napomáhá ke zkvalitnění života a přispívá k rozvoji sociálních dovedností. Druhou metodou je terapie za pomoci zvířat, která už cíleně směřuje ke zlepšení fyzického nebo psychického stavu klienta. (Neradžič, 2006 in Dvořáčková, 2013)

Aktivity se zvířaty jsou pojmenovány jako „zooterapie“, přičemž se dělí podle toho, jaké zvíře je k terapii využíváno. Mezi nejčastější řadíme canisterapii (využití psa), felinoterapii (využití kočky) a hipoterapii (využití koně). Mezi méně využívané, a hlavně méně dostupné pak patří delfinoterapie (využití delfína), lamaterapie (využití lamy), ornitoterapie (využití ptactva) a insektoterapii (využití hmyzu). (Dvořáčková, 2013)

Zvířecí návštěvy mohou být v domovech pro seniory uskutečněny jak individuální aktivizací, tak skupinovou. Zvíře, které seniory poctí takovou návštěvou by mělo být pod dohledem veterinárního lékaře a splňovat jisté hygienické podmínky. Efektivita aktivit za pomocí zvířat se pak u seniorů projevuje v posílení jejich jemné i hrubé motoriky, stimuluje jejich smysly, a celkově je uvádí do režimu žádoucího uvolnění. Působí také velmi dobře na rozvoj komunikace, navození pocitu užitečnosti a preventivně v sociální izolaci. (Suchá, 2013)

Při canisterapii může terapeut využít několik pomůcek. Aplikovat lze tuto terapii třeba při nácvičce chůze s kompenzační pomůckou. Pohyblivost horních

končetin senior procvičí při házení pamlsků zvířeti. Oblast jemné a hrubé motoriky pak bude rozvíjena při česání, kartáčování nebo hlazení konkrétního zvířete. Při jeho oslovení a dávání povelů senior trénuje řeč a slovní zásobu. Zvíře může posloužit také jako inspirace pro výtvarné činnosti. (Suchá, 2013)

5.7 Další možnosti aktivizace

Je nespočet možností, kterými lze seniory v domovech aktivizovat. Často zařízení pořádají vlastní kulturní akce v podobě oslav svátků a narozenin. Poznávací výlety a exkurze také zahrnují aktivizační činnost. Velmi oblíbenou je pak mezi seniory i společná příprava pokrmů a zahradničení. V dnešní době mohou zahradničit i senioři s různým tělesným znevýhodněním, a to díky vyvýšeným záhonkům. Suchá (2013) ještě za další oblíbené činnosti považuje mezigenerační aktivity, kterými má na mysli besídku nacvičenou dětmi z mateřských a základních škol, vystoupení sboru přímo v domově, nebo i dobrovolnictví, při němž například studenti dochází seniorům předčítat, povídat si s nimi nebo je berou na procházku.

Shrnutí kapitoly

Pátá kapitola dělí aktivizační techniky podle prvků, jež jsou při aktivizaci využity. Při tvorbě aktivizačního programu, ať už individuálního nebo skupinového, lze využít několik technik, kterými je jedinec aktivizován. Aktivity jsou rozděleny primárně podle využitých prvků, a to pohybových, hudebních, výtvarných, vzpomínkových nebo zvířecích. U jednotlivých aktivit se v kapitole věnujeme charakteristice jejich účelu, průběhu a konkrétním příkladům, jak tyto aktivity zrealizovat. Všechny aktivity se v domovech pro seniory mnohdy prolínají a ne každý aktivizační program musí být vždy orientován pouze na pohybové nebo hudební prvky, na což mimo jiné kapitola klade důraz. Z této kapitoly bude hojně čerpáno ve výzkumném šetření, protože budeme zkoumat způsoby realizace skupinových aktivizačních programů, tudíž i využití aktivizačních technik.

6 Výzkumné šetření

Výzkumné šetření práce je zaměřeno na realizaci skupinových aktivizačních programů za účelem rozvoje a udržení sociálních schopností seniorů a na přínos těchto programů pro jejich účastníky ve dvou vybraných domovech pro seniory ve Středočeském kraji. Vzhledem k nutnosti pochopení tématu do hloubky a k jeho obsahové náročnosti, byl pro výzkumné šetření zvolen kvalitativní přístup. Pro sběr dat bylo využito autentického prostředí vybraných informantů, což je dle Švaříčka (2007) typickým jevem kvalitativního zkoumání.

V následujících podkapitolách se zaměříme na výzkumný cíl, dále pak na výzkumné otázky, které z něj vyplývají, na výzkumný nástroj a soubor, průběh výzkumu a způsob zpracování kvalitativních dat.

6.1 Formulace hlavního cíle, hlavní výzkumné otázky a dílčích výzkumných otázek

Při stanovení cíle jsem vycházela převážně z teoretické části práce a abych mohla jeho plnění reflektovat, cituji zde některé příslušné části teoretické práce.

Častěji, než u jiných věkových skupin dochází u seniorů ke složitějšímu uskutečňování procesu socializace. Ve stáří celkově dochází ke změnám nebo redukci sociálních dovedností. Osvojování nových sociálních schopností je vyžadováno až tehdy, kdy dochází ke změně životní situace, kterou může být právě přestěhování do domova pro seniory. (Vágnerová, 2007)

Nejčastěji realizované aktivity v domovech pro seniory, jež pozitivně působí na rozvoj a udržení sociálních schopností seniorů jsou aktivity skupinové, které probíhají v cíleně utvořených skupinách a jsou zaměřeny na konkrétní činnosti. Seniorům jejich účast dodává pocit členství, a mohou si díky tomu zachovávat i svou identitu. Svými projevy mohou ovlivnit průběh aktivit, navazovat nové vztahy a dostává se jim podpory ze stran vrstevníků. Sociální interakce, které během programů probíhají dávají jejich účastníkům možnost hodnotit se navzájem, řešit konflikty, poskytovat a přijímat zpětnou vazbu a také získat pocit bezpečí. (Zgola, 2003 in Kalvach a kol. 2004)

Pro výzkumné šetření této práce byl stanoven cíl:

Zjistit, jakými způsoby jsou podle aktivizačních pracovníků ve dvou vybraných domovech pro seniory ve Středočeském kraji realizovány skupinové aktivizační programy za účelem rozvoje a udržení sociálních schopností seniorů, a jaký mají tyto programy pro jejich účastníky přínos, a to z pohledu aktivizačních pracovníků i z pohledu samotných účastníků skupinových aktivizačních programů.

Z takto stanoveného cíle byla odvozena hlavní výzkumná otázka (HVO):

Jakými způsoby jsou podle aktivizačních pracovníků ve dvou vybraných domovech pro seniory ve Středočeském kraji realizovány skupinové aktivizační programy za účelem rozvoje a udržení sociálních schopností seniorů, a jaký mají tyto programy podle aktivizačních pracovníků i podle samotných účastníků programů pro seniory celkový přínos?

Plnění hlavního cíle probíhalo tak, že byly stanoveny dílčí výzkumné otázky (DVO), na které bylo pomocí výsledků analýzy odpovídáno. První a druhá dílčí výzkumná otázka byla zjišťována pomocí polostrukturovaného rozhovoru s aktivizačními pracovníky. Třetí dílčí výzkumná otázka byla zjišťována rozhovory s účastníky skupinových aktivizačních programů. Každá z dílčích výzkumných otázek byla vybavena sadou tazatelských otázek.

DVO 1: Jakými způsoby jsou podle aktivizačních pracovníků ve dvou vybraných domovech pro seniory ve Středočeském kraji realizovány skupinové aktivizační programy za účelem rozvoje a udržení sociálních schopností seniorů?

DVO 2: Jaký mají podle aktivizačních pracovníků skupinové aktivizační programy ve dvou vybraných domovech pro seniory ve Středočeském kraji pro své účastníky celkový přínos?

DVO 3: Jaký mají podle samotných účastníků programů skupinové aktivizační programy ve dvou vybraných domovech pro seniory ve Středočeském kraji pro své účastníky celkový přínos?

Následující tabulka slouží pro přehlednost jednotlivých dílčích výzkumných otázek a vyobrazuje tazatelské otázky k nim přiřazené:

Tabulka 1 – Dílčí výzkumné otázky a tazatelské otázky

Dílčí výzkumné otázky (DVO)	Tazatelské otázky (TO)
<p>DVO 1: Jakými způsoby jsou podle aktivizačních pracovníků ve dvou vybraných domovech pro seniory ve Středočeském kraji realizovány skupinové aktivizační programy za účelem rozvoje a udržení sociálních schopností seniorů?</p>	<p>TO 1: Jaké skupinové aktivizační programy ve vašem domově pro seniory klientům nabízíte?</p> <p>TO 2: Jaké aktivizační techniky dávají klientům příležitost rozvíjet a udržovat jejich sociální schopnosti a proč?</p> <p>TO 3: Pro jaké klienty jsou skupinové aktivizační programy přínosné a proč?</p> <p>TO 4: Jaké další osoby kromě samotných klientů jsou do skupinových aktivizačních programů zainteresovány?</p> <p>TO 5: Které skupinové aktivizační programy nejvíce dávají seniorům příležitost mezi sebou komunikovat, navazovat vztahy nebo spolupracovat?</p> <p>TO 6: Na co se při plánování aktivit pro skupinové aktivizační programy zaměřujete?</p> <p>TO 7: Jakým způsobem u seniorů při skupinových programech probíhá rozvoj sociálních schopností?</p>
<p>DVO 2: Jaký mají podle aktivizačních pracovníků skupinové aktivizační programy ve dvou vybraných domovech pro seniory ve Středočeském kraji pro své účastníky celkový přínos?</p>	<p>TO 8: V čem se podle vás senioři díky pravidelnému docházení na skupinové aktivizační programy zlepšují?</p> <p>TO 9: Jakým způsobem mezi seniory při skupinových aktivizačních programech probíhá komunikace a navazování vztahů?</p> <p>TO 10: Jak byste popsal/a sociální</p>

	<p>interakce, ke kterým při skupinových aktivizačních programech mezi seniory dochází? (spolupráce, komunikace, rivalita, soutěživost)</p> <p>TO 11: Co podle vás seniorům přináší účastnit se skupinových aktivizačních programů?</p> <p>TO 12: Jak pomáhá seniorům účast na skupinových aktivizačních programech v začlenění mezi ostatní klienty?</p> <p>TO 13: Jak se účast seniorů na skupinových aktivizačních programech odráží do jejich dalších činností v domově?</p>
<p>DVO 3: Jaký mají podle samotných účastníků programů skupinové aktivizační programy ve dvou vybraných domovech pro seniory ve Středočeském kraji pro své účastníky celkový přínos?</p>	<p>TO 14: Při kterých skupinových aktivizačních programech máte největší možnost komunikovat s ostatními účastníky programu a vyjadřovat své názory?</p> <p>TO 15: Na kterém skupinovém aktivizačním programu jste si našel/la přátele, se kterými se pak vídáte i mimo plánované programy?</p> <p>TO 16: Jakým způsobem jste díky skupinovým aktivizačním programům navázal/a širší kontakt se společenským prostředím?</p> <p>TO 17: Kdy a jak během skupinových aktivizačních programů spolupracujete s ostatními klienty?</p> <p>TO 18: Jak se během účasti na skupinových aktivizačních programech</p>

	<p>cítíte?</p> <p>TO 19: Jak byste popsal/a vztah s klienty, se kterými jste se poznal/a na skupinových aktivizačních programech?</p> <p>TO 20: Co vám přináší účastnit se skupinových aktivizačních programů?</p> <p>TO 21: V čem jste se díky pravidelnému docházení na skupinové aktivizační programy podle vás zlepšil/a, nebo co jste se díky nim naučil/a?</p> <p>TO 22: Z jakých důvodů docházíte na skupinové aktivizační programy?</p>
--	---

6.2 Výzkumný přístup a nástroj

Při výběru přístupu ke zkoumání byly zohledněny možnosti seniorů, kteří pro tuto práci spolu s aktivizačními pracovníky představují výzkumný vzorek. Jelikož ve stáří dochází k úbytku sil a náročnost při různých úkonech je vyšší, jeví se pro tuto práci jako nejvhodnější **kvalitativní přístup**. Ten umožňuje poznání problému do hloubky, zkoumání sociální skupiny a zjišťuje individuální vnímání určitých skutečností. (Hendl, 2005) Zásadou tohoto výzkumného šetření bylo také co nejméně zatížit vybranou skupinu informantů, která je v důsledku svého věku specifikována zvýšenou unavitelností.

Nejčastěji využívanou metodou pro sběr dat v kvalitativním výzkumu je rozhovor. Na základě výhod, jež uvádí Hendl (2005) ve své publikaci, byla tato metoda vybrána jako vhodná pro výzkumný cíl této práce. Mezi výhody využití rozhovoru patří hlavně svoboda dotazovaného, protože se lze během dotazování ještě ujistit, zda došlo k porozumění otázkám. Během dotazování může dotazovaný projevit subjektivní názory a pohledy či samostatně navrhnout možné vztahy a souvislosti.

Za další výhody využití metody rozhovoru považujeme i přímou komunikaci a interakci mezi výzkumníkem a informantem, ale i možnost zachycení fakt a hlubšího proniknutí do motivů a postojů informantů. Sledování neverbálních projevů a vnějších reakcí seniorů, výzkumníkovi při dotazování pomůže vyvarovat se nepříjemnostem a umožní mu směřovat rozhovor do podoby, která informantům bude sympatičtější, což

následně ovlivní i jejich otevřenost a celý průběh výzkumu. (Skalková, 1983 in Hlad'o, 2011)

Typ rozhovoru, který byl zvolen k naplnění cíle této práce, je **polostrukturovaný rozhovor**. Ten se vyznačuje okruhy otázek, jež chce výzkumník pokládat, avšak tyto otázky nemusí být kladeny v určitém pořadí. Otázky jsou řazeny spíš tak, aby byl rozhovor ve výsledku přirozený a navazoval v jednu souvislou komunikaci. Zohlednění informantů, jimiž jsou senioři, bylo při tvorbě otázek stěžejní. Otázky byly sestavovány s důrazem na srozumitelnost vyznění. (Hlad'o, 2011)

6.3 Charakteristika výzkumného souboru a kritéria jeho výběru

K úspěšnému zajištění cíle práce bylo rozhodnuto, že výzkumný soubor budou představovat samotní účastníci skupinových aktivizačních programů, ale také aktivizační pracovníci. Oba výzkumné soubory se účastní stejné události a mohou ji vnímat odlišně. Pro tuto práci jsou důležité pohledy obou výzkumných souborů, přispějí k hlubšímu poznání zkoumaného problému. V takovém případě se dle Švaříčka (2007) pojednává o triangulaci zdrojů dat. Ta podle něj komplexně shrnuje lidské jednání či prožívání z více než jedné perspektivy a přispívá k hloubkovému porozumění daného problému.

Dohromady byly rozhovory provedeny s šesti informanty, kteří se všichni účastní skupinových aktivizačních programů, avšak v jiném zařízení a zastávají při nich odlišné role.

Tabulka 2 – Výzkumný soubor

Aktivizační pracovník	Pohlaví
AP1	Žena
AP2	Žena
Účastník programů	Pohlaví
Ú1	Muž
Ú2	Žena
Ú3	Žena
Ú4	Žena

První skupinou informantů byli aktivizační pracovníci dvou vybraných domovů pro seniory, kteří aktivizační programy plánují a realizují. Zároveň svou účastí získávají poznatky o zkoumaném problému, z jiného pohledu než samotný účastník programu. Tento výzkumný soubor byl schopen poskytnout kromě odpovědí na výzkumné otázky i informace a doporučení k další části výzkumného šetření, kterou byly rozhovory s účastníky programů.

Druhým výzkumným souborem této práce byli již samotní účastníci skupinových aktivizačních programů dvou vybraných domovů pro seniory, kteří byli především doporučení samotnými aktivizačními pracovníky a pro jejichž výběr byla stanovena tato kritéria:

- účastník musí být klientem domova pro seniory minimálně čtyři měsíce;
- účastník musí pravidelně docházet na skupinové aktivizační programy;
- účastník se musí účastnit více typů skupinových aktivizačních programů (alespoň dvou).

6.4 Průběh výzkumného šetření

Následující podkapitola bude věnována samotnému průběhu výzkumného šetření, včetně vstupu do terénu a dodržení etických zásad ze strany výzkumníka.

6.4.1 Vstup do terénu

Naplňování cíle probíhalo ve dvou vybraných domovech pro seniory, ve Středočeském kraji. Návštěvy těchto zařízení byly uskutečněny po telefonické domluvě s aktivizačními pracovníky. Při prvním kontaktu s aktivizačními pracovníky jim byl představen plán výzkumného šetření, společně jsme stanovili odhad časové náročnosti výzkumného šetření, a to i s ohledem na chod a současnou situaci celého zařízení. Do výzkumného prostředí jsem chtěla vstupovat v roli zasvěceného, což je podle Šed'ové (2014) nejméně riskantní vůči výsledkům šetření. Mým záměrem bylo, že se nejprve zúčastním jednoho ze skupinových aktivizačních programů a při té příležitosti účastníkům představím sebe i cíl mého výzkumného šetření a navážu tak kontakt s možnými informanty. Jelikož je zkoumané téma v některých oblastech vcelku intimní, taková role by byla pro osoby seniorského věku mnohem příjemnější, oproti roli naprostého cizince. Tato možnost se mi ale nakonec nenaskytla, neboť v době, kdy jsem výzkumné šetření mohla realizovat, převládala téměř ve všech domovech respirační onemocnění. Samotný průběh sběru dat nakonec probíhal tak, že mi byli v každém z domovů aktivizačními pracovníky dle stanovených kritérií vybráni

vždy dva účastníci programů, s nimiž jsem rozhovory mohla provést, avšak pod dohledem zmíněných pracovníků.

6.4.2 Dodržení etických zásad

Jelikož výzkum probíhal v sociální oblasti, bylo pro mě důležité dodržet etické zásady. Provádět výzkum v souladu s etikou mi umožňoval „Etický kodex Společnosti sociálních pracovníků ČR“. Důležitým doporučením od Littlechilda (2014) pro mě bylo držet se také dokumentu „Etika v sociální práci, vymezení principů“, kdy jsou dle něj pro výzkumníka stěžejní první dva body tohoto dokumentu:

- „respektování práva na sebeurčení“- to znamená, respektovat a podporovat klienty v jejich vlastním rozhodnutí s podmínkou, že nebudou ohrožena práva druhých;
- „prosazování práva na participaci“- představuje snahu sociálního pracovníka zapojit všechny klienty a umožnit jim účastnit se všeho tak, že bude zachována důvěra v jejich vlastní schopnosti.

Oporou v Etickém kodexu sociálních pracovníků ČR, mohou být pro výzkumníka v oblasti sociální práce především tyto body dokumentu:

- jednat tak, aby byla zachována důstojnost informanta, chráněny jeho práva a vyvarovat se diskriminace;
- chránit právo informanta na jeho soukromí;
- nepoškozovat informanta, nevyjadřovat se o něm nevhodně;
- jednat s informantem důstojně a s úctou
- vytvářet si s informantem vztah založený na důvěře;
- respektovat příslušnost informanta ke skupinám, národnosti i menšinám. (SSP, 2006)

Dle Miovského (2006) jsou klíčová i etická pravidla, kterými se musí chránit účastníci výzkumu. Každému z informantů byl před provedením rozhovorů předložen informovaný souhlas. Tím odsouhlasili, že se sběrem dat a se způsoby, kterými bude s daty zacházeno souhlasí. Byli informováni o tom, jak budu s daty nakládat a jakým způsobem bude zachována jejich anonymita. (viz Příloha A)

6.4.3 Průběh rozhovorů

Příprava na výzkum a rozhovory probíhala tak, že jsem si nejdříve nastudovala specifika cílové skupiny seniorů a problematiku socializace ve stáří, včetně významu sociálních schopností. Mimo jiné, jsem při přípravě otázek pro rozhovor čerpala z

předešlých zkušeností s aktivizačními programy v rámci mé praxe s touto cílovou skupinou.

Po dotvoření otázek pro rozhovory, byl následně proveden sběr dat. Ten probíhal uskutečněním rozhovorů s vybranými informanty v měsíci březen a duben, roku 2023. Každý ze dvou domovů pro seniory disponoval dvěma vybranými účastníky, kteří byli k rozhovorům doporučeni samotnými aktivizačními pracovníky domovů. Jelikož druhý výzkumný soubor šetření představují právě aktivizační pracovníci, byl i s nimi následně proveden sběr dat, prostřednictvím rozhovorů.

Všechny rozhovory byly se souhlasem dotazovaných nahrávány na mobilní telefon v aplikaci „diktafon“. Rozhovory probíhaly v časové dotaci vždy do 60 minut, a to vzhledem k možnostem vyřízení jednotlivých informantů. Během rozhovorů jsem se informantů několikrát doptávala tak, aby byly otázky obsáhle odpovězeny.

6.5 Způsob zpracování dat

Po sběru dat došlo k jejich transkripci do písemné podoby. Pro první fázi analytického postupování bylo využito **otevřeného kódování**. Opakovaným čtením a procházením si přepsaných dat bylo utvořeno několik tematických jednotek, kterým jsem přiřadila názvy na základě jejich obsahu, což Šedřová (2014) nazývá jako „**kódy**“. Při výběru kódu jsem zohledňovala to, o čem jednotka obsahově vypovídá. (viz Příloha B) Kód by měl totiž vystihovat podstatu významové jednotky tak, jak ji sám výzkumník momentálně rozumí. Dle Řiháčka a Hytycha (2013) může výzkumník použít své vlastní pojmenování, nebo má možnost využití takzvaných „in vivo“ kódů, kterými jsou použita slova konkrétních informantů. Po utvoření kódů jsem utvořila kategorie a subkategorie, ke kterým jsem kódy roztrídila podle jejich obsahu.

Druhá fáze mého analytického postupu spočívala v hledání teoretických vztahů mezi jednotlivými kategoriemi a subkategoriemi. Strauss a Corbinová (1999, in Řiháček a Hytych, 2013) tuto fázi nazývají **axiálním kódováním**. Jeho cílem bylo vytvořit spojení mezi kategoriemi a subkategoriemi, a konkrétně je odůvodnit. Tato fáze mého analytického postupování byla určena za konečnou. V následující kapitole bude zobrazeno, k jakým spojení jsem mezi kategoriemi a subkategoriemi dospěla, včetně jejich odůvodnění.

7 Interpretace analýzy dat

V této části výzkumného šetření budou interpretována získaná data z rozhovorů s aktivizačními pracovníky a účastníky skupinových aktivizačních programů. K jejich interpretaci využiji vytvořených kategorií a subkategorií tak, aby bylo možné odpovědět na dílčí výzkumné otázky, kterými pak odpovím na hlavní výzkumnou otázku. Některé z uvedených subkategorií jsem do interpretace nezahrnula, neboť nebyly podstatné pro zodpovězení dílčí výzkumné otázky. Následující podkapitoly jsou rozděleny dle dílčích výzkumných otázek a na jejich konci je obsažen dílčí závěr, který na ně odpovídá. Při tvorbě kategorií a subkategorií jsem vycházela převážně z teoretické části práce, což bude v následujících podkapitolách často reflektováno formou citování některých již zmiňovaných autorů. Stejně tak na některé autory odkazuji v dílčích závěrech jednotlivých dílčích výzkumných otázek.

7.1 Způsoby realizace skupinových aktivizačních programů za účelem rozvoje a udržení sociálních schopností seniorů z pohledu aktivizačních pracovníků dvou vybraných domovů pro seniory ve Středočeském kraji

Prostřednictvím této podkapitoly budu nacházet odpověď na dílčí výzkumnou otázku: *Jakými způsoby jsou podle aktivizačních pracovníků ve dvou vybraných domovech pro seniory ve Středočeském kraji realizovány skupinové aktivizační programy za účelem rozvoje a udržení sociálních schopností seniorů?*

Opakovaným procházením částí rozhovorů s aktivizačními pracovníky, jsem po otevřeném kódování vytvořila následující kategorie a subkategorie. Při tvorbě kategorií a podkategorií jsem vycházela z teoretické části práce, převážně z kapitol dvě a pět – Význam socializace ve stáří a Aktivizační techniky.

Kategorie a subkategorie:

1. Způsoby realizace skupinových aktivizačních programů
 - a. Aktivizační techniky skupinových aktivizačních programů
 - b. Obsah a zaměření skupinových aktivizačních programů
 - c. Frekvence a pravidelnost skupinových aktivizačních programů
 - d. Cílová skupina skupinových aktivizačních programů
2. Sociální schopnosti účastníků skupinových aktivizačních programů

- a. Rozvoj a udržení sociálních schopností účastníků při skupinových aktivizačních programech
- b. Rozvoj a udržení sociálních schopností účastníkům skupinových aktivizačních programů díky zprostředkování kontaktu se společenským prostředím

7.1.1 Způsoby realizace skupinových aktivizačních programů

Tuto kategorii jsem rozdělila do subkategorií podle využívaných aktivizačních technik, podle jejich obsahu a zaměření, frekvence a pravidelnosti programů a podle cílové skupiny. Do interpretace jsem zahrнула pouze první dvě subkategorie, které nejlépe vypovídají o tom, jakými způsoby jsou programy realizovány.

7.1.1.1 Aktivizační techniky skupinových aktivizačních programů

Skupinové aktivizační programy lze realizovat několika aktivizačními technikami. Oba domovy pro seniory dle odpovědí aktivizačních pracovníků, nabízejí svým klientům velký výběr skupinových aktivit a v této subkategorii byly pojmenovány s ohledem na teoretickou část práce.

Přiblížit tyto aktivizační techniky bylo obsahově náročnější především pro aktivizační pracovníci, která je realizuje ve velkém zařízení s velkou kapacitou míst pro ubytování seniorů. Do pohybových aktivit zařadila rehabilitační cvičení za doprovodu rehabilitační sestry a pohybové cvičení, které je rozděleno pro dvě skupiny „*V pondělí máme cvičení na patře s rehabilitační sestrou...Tady dole v pátek pak probíhá cvičení Kladruby... .. to se tu pouští a cvičíme podle nich...*“ AP2.

Kromě výtvarných činností, pohybových aktivit a duchovních aktivit obě informantky ze dvou vybraných domovů pro seniory stejně uváděly tzv. „kavárničky“. Ty jsou v obou domovech pro seniory uznávány jako jeden ze skupinových aktivizačních programů, který má význam jejich vlastní kulturní akce. V jednom z domovů ji aktivizační pracovníce popisuje následovně: „*V úterý je většinou kavárnička narozeninových lidí v tom jednom měsíci, kde jsou všichni rozepsaní, tak si je sem pozveme a tady to oslavíme. Všem popřejeme a předáváme i květiny, pouštíme hudbu, uvaříme si kafe a vždycky si nějakým miniaturním přípitkem ťukneme...*“ AP2.

V odpovědích vztahujících se k aktivizačním technikám se obě informantky (AP1, AP2) shodovaly i v promítání filmů. Dále pak i v aktivitách na podporu kognitivních funkcí a paměti, které jsou v jednom z domovů kromě klasicky pojatého

trénování paměti realizovány prostřednictvím pravidelného skupinové aktivizačního programu „společenské hry“. Kromě této specifické aktivizační techniky, se zařízení oproti druhému domovu pro seniory liší ještě nabídkou skupinové muzikoterapie „...*děláme taky muzikoterapii, ta probíhá jednou za čtrnáct dní...*“ AP2.

Druhý domov dle odpovědi informantky AP1 sice muzikoterapii v rámci skupinových aktivizačních programů nerealizuje, zato jsou ale skupinové programy využity k aktivitám se zvířaty. „*Odpoledne ve čtvrtek chodí canisterapie, felinoterapie nebo králíček*“.

Informantka AP2 ještě za některé nárazové skupinové aktivizační programy považuje cestopisné přednášky, mezigenerační setkání, výlety do společnosti i aktivity pro rodiny „*Minulej rok se mi podařilo dostat je odsud ven do normální společnosti...Jednou jsme to takhle teda absolvovali. Došli jsme do S., oni si tam dali hranolky, pivo, klobásu...Je to takový jako hezký a zvláštní a jsem ráda, že to v uvozovkách na starý kolena ty klienti ještě můžou prožít.*“.

Nabídka skupinových aktivizačních programů je v obou domovech pro seniory velká, avšak liší se kvůli možnostem obou domovů, ale i zájmem klientů, kteří služeb domovů využívají. Z obou rozhovorů je často uváděnou skupinovou aktivitou „kavárnička“, kdy je především zajímavé, že oba domovy tuto aktivitu nazývají stejně, ale její obsah je odlišný.

7.1.1.2 Obsah a zaměření skupinových aktivizačních programů

Tato subkategorie bude popisovat záměr a obsah skupinových aktivizačních programů, jež jsou v obou domovech pro seniory realizovány. Při procházení rozhovorů bylo totiž zjištěno, že ač jsou v obou domovech některé skupinové aktivizační programy nazývány stejně, jejich obsah i zaměření se liší. Mimo jiné při otevřeném kódování vzniklo i několik kódů vztahujících se k tomu, jaké cíle si aktivizační pracovníce při realizování programů stanovují, což bylo do této subkategorie zahrnuto.

Průběh pohybových aktivit v jednom z domovů podle odpovědi aktivizační pracovníce AP1 probíhá buď jako řízené cvičení s rehabilitační sestrou, nebo k jejich realizaci využívají online prostředí, anebo vlastní posilovnu „...*probíhá cvičení Kladruby, to je online cvičení z rehabilitačního ústavu v Kladrubech, to se tu pouští a cvičíme podle nich...Máme tu velkou posilovnu, kde je motomed, šlapou tam na nohy i ruce...pak je tam běhací pás a další věci v posilovně...*“.

V druhém domově probíhají pohybové aktivity takto: „*je to bráno tak, že prostě cvičíme na židlich, nejdřív uděláme rozcvičující trénink, trochu posílení, a pak to je spíš taková jakože hravější, uvolněnější forma. Míčové hry, přetahování kroužků kvůli kognitivním funkcím a tak.*“ AP2. Kromě této aktivity je zde většina realizovaných aktivit doprovázena hudbou. „*Nejradši jsou, když je u toho ještě v pozadí puštěná muzika...je to takovej jako hezkej podtext za tím vším, takže ji hodně používáme při většině aktivit.*“ AP2.

Ve výběru filmů pro pravidelné promítání filmů se domovy liší. Jeden z domovů promítá spíš starší filmy, zatímco v druhém domově se aktivizační pracovníce snaží seniorům představit i nové modernější filmy „*...já se snažím, aby byli jako osvěžený tou novou českou kinematografií, takže co prostě běží nově v kinech...*“ AP2. V její snaze je se pak prostřednictvím skupinových aktivizačních programů také věnovat aktuálním tématům, a to podle jejich odpovědí proto, aby senioři měli přehled o veškerém dění v republice i ve světě „*jako byla třeba volba prezidenta, bylo to tady na denním pořádku...*“.

Při tvorbě skupinových aktivizačních programů se obě aktivizační pracovníce zaměřují převážně na to, aby jejich účastníky podpořily v udržení jejich soběstačnosti. Běžná činnost zapínání knoflíků, jde seniorům pak mnohem lépe, třeba právě díky tréninku činností zaměřených na jemnou i hrubou motoriku. „*...při těch ručních pracech, aby zvládali prostě si něco ustríhnout, něco uvázat, aby ty prsty dělaly takový ty činnosti, který oni vlastně potřebujou třeba k zapnutí knoflíku na svetru...*“ AP2. „*neustále stříháním a tvořením podporujeme jemnou motoriku, aby pak udrželi třeba i knoflíky...*“ AP1.

Jedním z hlavních cílů skupinových aktivizačních programů je pro aktivizační pracovníci AP1 zabránění sociální izolace seniorů „*Cíl je, hlavně aby nebyli sami v tom uzavřeném prostředí a abychom je aktivizovali...*“.

Při organizaci skupinových aktivizačních programů se obě aktivizační pracovníce zaměřují i na výběr témat, jimž bude čas věnován. Na výběr dávají i samotným účastníkům. Pokud se jim některé činnosti nedaří, snaží se jim pomoci, ale hlavně dbají na to, aby všechny činnosti dělali dobrovolně „*...ptáme se jich co chtějí pustit...když jim něco nejde tak pomáháme...my je do ničeho nenutíme...*“ AP1.

Pro seniory je při skupinových aktivizačních programech velmi důležité vytvořit pozitivní atmosféru, ale také jim zajistit vhodné místo k sezení, na čemž si

pro efektivitu programů, aktivizační pracovnice AP1 zakládá. „*Vždycky se hlavně musí vytvořit ta správná atmosféra...posuneme ho dopředějc, zeptáme se ho, jestli dobře slyší, jestli je to vhodný místo.*“.

Mezigenerační setkání, jak již bylo zmíněno v předchozí subkategorii, je v jednom z domovů realizováno také soutěžením v paralympijském týmovém sportu „Boča“ „*...nebo třeba když jsme soutěžili v tý Boče...*“ AP2. Skupinové aktivizační programy, které si kladou za cíl zprostředkovat seniorům kontakt se společenským prostředím, jsou pro účastníky velmi přínosné ve smyslu získávání nových zážitků. Například již zmíněnou návštěvou restaurace se aktivizační pracovnice AP2 zaměřuje na udržování soběstačnosti klientů „*...obsluhujou je lidi úplně cizí, můžou si sami objednat, sami zaplatit...*“.

Aktivity na podporu kognitivních funkcí a paměti, jsou v domovech pro seniory zaměřeny především na trénink paměti. V jednom z domovů, ještě před přímým trénováním paměti aktivita začíná pohybovým rozcvičením, a konkrétní aktivity na trénování paměti se odvíjí od zvoleného tématu. Velmi často aktivizační pracovnice AP1 nachází při plánování takového programu oporu v knihách Jitky Suché, ze které jsem v teoretické části práce také čerpala „*...Před tím tréninkem si vždycky ještě společně zacvičíme...pouštíme tematické věci, hory, zimu, léto...je to většinou z knížek Jitky Suché, takže pořekadla, doplňovačky a různé přesmyčky...*“.

Jedna z aktivizačních pracovnic AP2 částečně přiblížila průběh duchovních aktivit v domově pro seniory tak, že do domova dojíždí kazatel, který skupinové duchovní aktivity vede. V druhém domově probíhají takzvaná duchovní setkání, která se odehrávají v prostorách čítárny.

Ruční práce v obou případech probíhají ve smyslu práce na zahradě, nebo práce s rostlinami „*...sázíme rajčata..., nebo levanduli.*“ AP2. Jedna z aktivizačních pracovnic ještě uvedla, že program ručních prací jednou probíhal formou výroby mašlovaček. „*Třeba i paní sem s námi přišla vyrábět mašlovačky z pírek.*“ AP1

Pravidelně organizovaný skupinový aktivizační program „společenské hry“ v jednom z domovů probíhá rozdělením skupiny seniorů do dvou týmů. (AP2)

7.1.2 Sociální schopnosti účastníků skupinových aktivizačních programů

Další kategorií, která při analýze rozhovorů vyplynula, jsou sociální schopnosti účastníků skupinových aktivizačních programů.

V rámci změny přestěhování seniora do domova pro seniory, je od něj vyžadováno osvojování si nových způsobů sociálního chování. (Vágnerová, 2007) Z těchto důvodů je podstatný rozvoj a udržování jejich sociálních schopností, které jsou závislé především na efektivní socializaci, a na poznávání druhých. Při analýze rozhovorů došlo k několika zjištěním o rozvoji udržení sociálních schopností seniorů. Bylo zjištěno, že k jejich rozvoji a udržení dochází převážně prostřednictvím realizovaných skupinových aktivizačních programů, ale i zapojením několika dalších osob do zmíněných programů.

Pro popis sociálních schopností účastníků skupinových aktivizačních programů jsem čerpala z teoretické části práce, která se věnuje sociálním schopnostem.

7.1.2.1 Rozvoj a udržení sociálních schopností účastníků při skupinových aktivizačních programech

Határ (2011) v pobytových službách pro seniory doporučuje výcvik sociálních schopností. Ten má podle něj vliv na adaptaci seniorů na nové prostředí, zvládnutí stresu, a právě na rozvoj sociálních způsobilostí. Jeho realizace přispívá ke zlepšení schopnosti vnímat sociální realitu, autoregulaci, změnu nežádoucích stereotypů, schopnost vyjadřovat pocity, zjištění vlastních motivů, k přijetí sebe sama a druhých, skupinových hodnot a k osobnostní otevřenosti.

Ani v jednom z domovů pro seniory z rozhovorů nevyplývalo, že by se jakákoliv forma takového výcviku v domovech realizovala. Ze zjištění také plyne, že ne při všech skupinových aktivizačních programech je pro rozvoj a udržení sociálních schopností prostor. Nejčastěji se rozvoj a udržení těchto schopností ale projevuje spoluprací mezi klienty při určitých činnostech, možnostmi komunikace mezi sebou, a možnostmi komunikace všech účastníků skupinových aktivizačních programů i s jinými lidmi, než jsou uživatelé domovů pro seniory. Do této subkategorie lze také k problematice rozvoje a udržení sociálních schopností seniorů přispět dalšími zjištěními, která z rozhovorů vyplývají, a to popisem navazování vztahů a průběhu sociálních interakcí mezi seniory při skupinových aktivizačních programech.

Dle aktivizační pracovnice AP2 mají účastníci skupinových aktivizačních programů velký prostor pro komunikaci mezi sebou hlavně při „kavárničce“ „...*tam se můžou projevit*.“. I v druhém domově je tento program považován za prostor pro společnou a neřízenou komunikaci seniorů, kde se mohou projevat „...*tam se*

sejdou a baví je to... u tý kavárničky mají třeba oproti pečení chut' se zvednout a tancovat, a tím se projevit.“ AP1. Z další odpovědi aktivizační pracovnice AP1, která se vztahovala přímo k rozvoji sociálních schopností vyšlo najevo, že k žádnému rozvoji sociálních schopností seniorů nedochází „...tady rozvoj neprobíhá. Ta komunikace je jediný zdroj...ale že by se tomu dalo říkat rozvoj to ne.“

Při analýze rozhovorů se ovšem ukázalo, že rozvoj i udržování sociálních schopností účastníků samozřejmě při programech probíhá. Kromě možností se projevit při „kavárničkách“, lze jako příklad uvést, že i když má každý senior na svém pokoji televizi a může si pustit film kdykoliv, vždy se rád sejdou na promítání filmů, a to právě za účelem udržování vztahů s ostatními „Televize mají na pokojích hodně, ale přece jenom se tady ta skupina dohromady dá.“ AP1.

Komunikace mezi seniory je pak podle slov pracovnice AP1 podněcována právě z iniciativy pracovnice „To většinou jim dáváme slovo...určitě otevřené cílené otázky na seniory...“. Další aktivitou, při které senioři komunikují a hlavně spolupracují, je pečení „...takže mezi sebou všichni komunikují, lidi se dávají dohromady...“ AP1. Podporování jsou v tomto domově klienti aktivizační pracovníci i při navazování vztahů „...protože je seznamujeme, dáváme lidi dohromady podle společných potřeb, aby si spolu sedli...“.

V druhém z domovů pro seniory dochází k těmto činnostem i bez podpory ze strany aktivizační pracovnice. Ta se více než na přímou podporu zaměřuje na to, aby skupinové aktivizační programy byly postaveny na principech spolupráce a komunikace mezi seniory. Například při „společenských hrách“ jsou senioři rozděleny do dvou týmů a dochází mezi nimi k sociálním interakcím „...když je rozdělím do týmů a maj jako spolupracovat, tak maj všichni tendenci na sebe pokřikovat jeden na druhýho a ne úplně spolupracovat jako tým.“ AP2. Při společenských hrách dochází k řešení konfliktů, k rozvoji sociálního chování a organizační způsobilosti. Způsobilost sociálního chování se vyznačuje právě schopností vnímat sociální situaci a orientovat se v ní, rozhodovat se k činnosti, ale i schopností hodnotit výsledky sociálního chování. (Szabová-Šírová, 2015, in Barták, Demjanenko, 2021)

Za prostor pro rozvoj sociálních schopností aktivizační pracovnice AP2 považuje i cestovatelské přednášky, ruční práce, ale i mezigenerační setkání. V rámci spolupráce s praktickou školou se skupina seniorů mohla účastnit soutěže v „Boče“, což je něco jako Pétanque „... i když je tam mezigenerační rozdíl, tak stejně, oni se

musej naučit nějak spolupracovat...oni musej navazovat ty kontakty i třeba s vyučujícíma jo...tam bylo sedm škol a my jsme tam byli jedinej domov pro seniory...oni tam museli taky najednou v tom prostředí nějakým způsobem fungovat.“. Problémová je podle ní ale komunikace v okolní společnosti, například při společných procházkách venku, kdy skupina seniorů dává přednost komunikaci se známými lidmi „...více méně se snaží držet tu komunikaci spíš mezi sebou, než aby unikala mezi cizího člověka, kterej je tam přijde obsloužit.“.

7.1.2.2 Rozvoj a udržení sociálních schopností účastníků skupinových aktivizačních programů, díky zprostředkování kontaktu se společenským prostředím

Do skupinových aktivizačních programů jsou často zapojované i další osoby, které se seniory denně nesdílí stejné prostředí. Zapojit cizí osoby do skupinových aktivizačních programů přináší seniorům další prostor pro rozvoj sociálních schopností. Buď toho aktivizační pracovnice dosahují tak, že pozvou do domova někoho, kdo přichází s nějakým kulturním zážitkem, nebo i skupinu seniorů za kulturním zážitkem vyvedou. Zprostředkují tak seniorům kontakt se společenským prostředím, což je efektivním nástrojem v zabránění sociální izolace seniorů, ale i v rozvoji a udržování jejich sociálních schopností.

V jednom z domovů lze jako příklad zprostředkování kontaktu se společenským prostředím uvést návštěvu hudebníka, nebo odbornice, která se společně se seniory zaměřila na výrobu mašlovaček. Výroba mašlovaček je pro seniory něco, co jim připomene dřívější dobu. V této aktivitě pozorují prvek reminiscence, kdy senioři rozhodně společnou komunikací nejen rozvíjí své komunikační schopnosti, ale společnou debatou vzpomínají také na dřívější dobu. Pravidelně pak za společným tvořením dochází do domova dle aktivizační pracovnice AP1 i mateřské a základní školy „...zvenčí chodí děti, školka, speciální škola, ta přišla tvořit...“. Zprostředkování kontaktu s jinou věkovou kategorií seniorům přináší nejen nové informace, ale i prostor pro nespočet sociálních interakcí, které jsou zase o něco rozdílnější než ty mezi samotnými seniory.

I do druhého domova dojíždí hudebník. Velmi oblíbený je mezi seniory také cestoval Kuba, který vystupuje s cestopisnou přednáškou. Z cestovatelů tam ještě dojíždí pan H. K duchovním aktivitám v domově pak přijíždí kazatel z Kutné Hory. Za přínosnější zprostředkování kontaktu se společenským prostředím ale aktivizační pracovnice AP2 považuje pobyt seniorů mimo domov „...dostat je odsud ven do

normální společnosti, a za to jsem neskonale šťastná...ono jim to dává hrozně moc, oni jsou pak jako nabitý...“. Dostat seniory ven z domova není kvůli jejich úbytku motorických schopností jednoduché, ale i přesto se jí párkrát podařilo vyjet ven i se seniory na invalidním vozíku, například na soutěž v Boče. K té došlo v rámci spolupráce s praktickou školou a účastnilo se jí sedm škol a jeden domov pro seniory. Aktivizační pracovníci se ještě podařilo navštívit se seniory společností formou procházky do restaurace „...oni si tam dali hranolky, pivo, klobásu...když najednou seděj v normální společnosti, obsluhujou je lidi úplně cizí...“ AP2.

Pořádáním akcí pro rodiny získávají senioři další prostor k navazování vztahů a přijdou tak do styku s více lidmi, mezi kterými se mohou projevit. Dle aktivizační pracovníce AP2 si to senioři včetně svých rodin velmi užívají a je to pro ně příjemně strávený čas „...to bylo tak strašně hezký, že si to ty rodiny užily a fakt přišly.“.

7.1.3 Dílčí závěr DVO 1

Jakými způsoby, jsou podle aktivizačních pracovníků ve dvou vybraných domovech pro seniory ve Středočeském kraji realizovány skupinové aktivizační programy za účelem rozvoje a udržení sociálních schopností seniorů?

Interpretace aktivizačních technik, obsahu a zaměření skupinových aktivizačních programů byla stěžejní proto, abych mohla zjistit, jakými způsoby jsou ve dvou vybraných domovech pro seniory realizovány skupinové aktivizační programy. Interpretací kategorie, která se týkala sociálních schopností účastníků skupinových aktivizačních programů jsem poté mohla zjistit, jakým způsobem jsou realizovány skupinové aktivizační programy za účelem rozvoje a udržení sociálních schopností seniorů. Odpověď na dílčí výzkumnou otázku jsem díky utvořeným kategoriím vyvodila nalezením spojitostí mezi nimi.

Způsoby, jimiž jsou podle aktivizačních pracovníků (AP1, AP2) ve dvou vybraných domovech pro seniory realizovány skupinové aktivizační programy za účelem rozvoje a udržení sociálních schopností seniorů jsou:

Realizace skupinových aktivizačních programů „kavárničky“, které jim dávají největší příležitost mezi sebou komunikovat a projevovat se. Dalším způsobem je v jednom z domovů hraní společenských her, které je bohaté na sociální interakce a spolupráci mezi jejich účastníky. Mezi další způsob lze zařadit i zprostředkovávání kontaktu se společenským prostředím, buď v podobě zainteresování některých dalších osob do skupinových aktivizačních programů, jako jsou cestovatelé nebo mateřské a

základní školy, anebo v podobě výletů do společnosti, například do restaurace nebo na soutěže.

Skupinový aktivizační program „kavárničky“ v jednom z domovů znamenají hlavně oslavu narozenin klientů za doprovodu hudby, s uvařenou kávou a prostorem pro komunikaci, kdy mají senioři možnost projevit se třeba i tancem. V druhém domově se „kavárničky“ vyznačují navazováním vztahů a diskutováním nad společnými tématy, taktéž s hudbou na pozadí. V obou případech se tento program pořádá pravidelně a je mezi seniory velmi oblíbený. Z mého šetření vychází tento program oproti ostatním programům jako velmi přínosný pro oblast rozvoje a udržení sociálních schopností seniorů.

V jednom z dvou vybraných domovů pro seniory podle aktivizační pracovnice probíhá rozvoj a udržení sociálních schopností při programu „společenské hry“. Tato aktivita je zaměřena na spolupráci, přičemž jsou senioři rozděleni do týmů a při hře dochází k sociálním interakcím. To například tím, jak se kdo zapojuje, nebo jak se účastníci navzájem motivují. V rámci tohoto programu se uplatňují sociální schopnosti řešit konflikty a zároveň organizační schopnosti, které se vyznačují ovlivňováním a řízením činnosti, taktizováním a zaujímáním strategie. (Szabová-Šírová, 2015, in Barták, Demjanenko, 2021)

Zprostředkování kontaktu se společenským prostředím poskytuje seniorům navazování vztahů s lidmi a rozšiřování sítě sociálních kontaktů. Díky spolupráci s mateřskými a základními školami senioři přichází do kontaktu s odlišnou věkovou skupinou, jíž je potřeba se v dané situaci přizpůsobit. Při těchto aktivitách se senioři projevují svými komunikačními schopnostmi a dá se při nich pozorovat, zda je jejich komunikace efektivní, zda jsou schopni naslouchat nebo dávat zpětnou vazbu. Zprostředkovat kontakt se společenským prostředím lze v rámci domovů pro seniory dvěma způsoby: pozváním některých osob do zařízení, anebo uskutečněním výletů do společnosti. Do domovů pro seniory pravidelně dochází kazatelé a cestovatelé se svými vlastními programy, přičemž i tímto způsobem senioři navazují nové vztahy. Uskutečňovat pro seniory výlety do společnosti pro ně taktéž znamená možnost navazovat mezilidské vztahy, komunikace s lidmi a rozvoj i udržení svých sociálních schopností.

7.2 Celkový přínos skupinových aktivizačních programů pro jejich účastníky ve dvou vybraných domovech pro seniory ve Středočeském kraji z pohledu aktivizačních pracovníků

Prostřednictvím této podkapitoly budu nacházet odpověď na dílčí výzkumnou otázku: *Jaký mají podle aktivizačních pracovníků skupinové aktivizační programy ve dvou vybraných domovech pro seniory ve Středočeském kraji pro své účastníky celkový přínos?*

Při otevřeném kódování částí rozhovorů s aktivizačními pracovníky, které se vztahovaly na přínos skupinových aktivizačních programů pro jejich účastníky, vznikalo několik kódů. Většina z nich souvisela s navazováním vztahů a s popisem sociálních interakcí při skupinových aktivizačních programech, se vznikem konfliktů při programech, a se způsoby jejich řešení. Při analýze těchto částí jsem také vyvodila několik kódů, které se týkaly přínosu skupinových aktivizačních programů pro celkovou kvalitu života účastníků, včetně přínosu možností seberealizace a uspokojování potřeb. Na základě utvořených kódů jsem vytvořila následující kategorie a subkategorie:

1. Rozvoj a udržování sociálních schopností
 - a. Sociální interakce
 - b. Komunikace
2. Celková kvalita života seniorů
 - a. Psychický a fyzický stav
 - b. Seberealizace a spokojenost

7.2.1 Rozvoj a udržování sociálních schopností

Kategorii rozvoje a udržování sociálních schopností jsem rozdělila do subkategorií, které konkrétněji popisují jednotlivé sociální schopnosti seniorů, v nichž se díky skupinovým aktivizačním programům mohou rozvíjet a udržovat. Při sběru dat jsem získala velký počet vyjádření vztahujících se k sociálním interakcím mezi seniory při skupinových aktivizačních programech, a také ke způsobům navazování vztahů mezi účastníky. Do této subkategorie jsem ještě kromě sociálního začleňování zařadila také problematiku konfliktů, která se v odpovědích aktivizačních pracovníků vyskytovala. Další subkategorií jsou komunikační schopnosti, neboť jsem zjistila, že skupinové aktivizační programy mají velký přínos pro rozvoj a udržení komunikace.

7.2.1.1 Sociální interakce

Tato subkategorie zahrnuje popis sociálních interakcí mezi účastníky skupinových aktivizačních programů. Sociální interakce v tomto smyslu chápeme jako jednání účastníků programů, které je ovlivněné jednáním dalších účastníků. K základním prvkům skupinových aktivizačních programů můžeme řadit navazování vztahů, spolupráci mezi účastníky, anebo vznik konfliktních situací. Jak již bylo v předchozí kapitole popsáno, nejrůznější způsoby realizace skupinových aktivizačních programů dávají jejich účastníkům různou míru příležitosti k sociálním interakcím. Každý z účastníků skupinových aktivizačních programů má určité způsoby svého sociálního chování a způsoby, jimiž se ve skupině lidí projevuje. V následující části se budu snažit interpretovat průběh sociálních interakcí, navazování vztahů i konfliktní situace, vznikající mezi účastníky skupinových aktivizačních programů, a to z pohledu aktivizačních pracovníků dvou vybraných domovů pro seniory.

Z odpovědí aktivizačních pracovníků lze popsat různé způsoby sociálního chování účastníků. Podle jedné z nich (AP2) jsou účastníci skupinových aktivizačních programů schopni hodnotit své chování při skupinových aktivitách „...oni vědí, že se třeba v některých situacích chovali nevhodně, nebo by se prostě měli chovat víc tolerantněji...“. Druhá aktivizační pracovníce AP1 chování účastníků hodnotí spíše jako velmi opatrné a plné strachu se vůbec nějakým způsobem projevit „...oni se totiž jako stydí, jsou slušný natolik, že čekají na pozvání, na místo i na slovo...jsou opatrní, aby o nich pak někdo neřekl, hele ta mi vzala místo a ta je taková a taková...“. Z této odpovědi je také zřejmé, že účastníkům záleží na mínění ostatních o jejich osobě. K respektu mezi účastníky se vyjádřila aktivizační pracovníce AP2, která ho shledává jako méně se projevující „...Myslím si, že respekt tam není jako nějak extra velkej mezi sebou nemaj, bych řekla, že ho nějak jako nepociťujou...“.

Projev úcty a respektu k ostatním účastníkům už úzce souvisí se vznikem konfliktů při skupinových aktivizačních programech. Z rozhovoru s jednou z aktivizačních pracovníček AP2 jsem se dozvěděla, že ke konfliktům při realizaci skupinových programů vcelku často dochází. Avšak to, že k nim dochází považují za správné, je to totiž další ze způsobů, jakým se můžou účastníci programů naučit konflikty řešit, anebo jejich vzniku předcházet. Faktorem, jenž může přispět k vzniku konfliktních situací při skupinových programech je dominance některých účastníků „...se můžou setkat víc dominantní lidi a pak to jakoby nedělá úplně v tý skupině

dobrotu.“. Dominantní osoby mají větší potřebu uplatnit svůj názor, a stejně tak si za ním obvykle stojí. Takové situace jsou v tomto domově pro seniory mnohdy i rivalitní povahy „*Ta rivalita tam prostě je, soutěživost jakbysmet...*“. Aktivizační pracovnice se proto v obou zkoumaných případech snaží o to, aby ke konfliktním situacím nedocházelo. Z rozhovoru s druhou aktivizační pracovnicí AP1 jsem se o konfliktních situacích nic bližšího nedozvěděla. Přiznala ale, že skupinové aktivizační programy musí ovlivňovat tak, aby konfliktním situacím předcházela „*My to tady korigujeme...*“. Z jejích odpovědí ještě vyplynulo, že místo toho, aby se účastníci dostávali do konfliktů s ostatními účastníky, je častější to, že se kontaktu s osobou, ke které chovají nesympatie, vyhýbají „*...ale pak se jí i raději stranili, aby se těm jejím výkyvům vyhnuli.*“ AP1.

Ve druhém z domovů dochází podle zjištění k silnějším konfliktním situacím mezi účastníky a aktivizační pracovnice AP2 musí častěji zasahovat: „*Ale od toho tam jsem já, abych to prostě vedla v nějakým duchu a aby k tomuhle ve skupině nedocházelo...já se celou dobu o to opravdu snažím, protože vím, že kdybych to nechávala tak volně, tak by kolikrát mohlo dojít k fakt velkým hádkám, nebo i k ponižení vlastně před tou skupinou toho dotyčného...*“. Přesto se ale aktivizační pracovnice nerozhodla ukončit realizaci aktivit, které vyžadují od účastníků spolupráci nebo soutěžní chování. Naopak se k řešení konfliktních situací staví čelem a účastníky podporuje: „*...tak jim říkám, že tu nejsme od toho abysme se mezi sebou ztrapňovali nebo si dokazovali kdo je lepší a kdo ne...když k takovejm situacím dochází, tak já to jako nemám ráda a většinou jako trošku zvýším hlas a toho člověka svým způsobem napomenu...že teda takhle jako ne, že takhle tu aktivitu nepovedeme dál, že nechci, aby prostě se tady projevovali takovýhle špatný věci.*“.

Z odpovědí aktivizační pracovnice AP2 jsem se také dozvěděla, v čem spatřuje nejčastější příčiny vzniku konfliktů. Důvodem podle ní může být to, že v domově pro seniory nejsou jednolůžkové pokoje, tím pak každý klient nemá pocit vlastního soukromí. Ke konfliktům tak dochází už na pokojích mezi spolubydlícími a ti pak na skupinové aktivizační programy přichází špatně naladěni „*Ten klient přijde na tu aktivitu naštvanej na toho svého spolubydlícího, pak se s ním ještě potká na té aktivitě skupinový, protože tam chodí taky, protože pak je tam takový dusno, taková dusnější atmosféra.*“. Při některých skupinových aktivizačních programech se dá tomuto předejít tím, že účastníky mezi nimiž dochází ke konfliktům, posadí aktivizační pracovnice AP2 dostatečně daleko od sebe.

Na zasedací pořádek dbá i druhá aktivizační pracovnice AP1: „*Různě je k sobě vozíme, protože vysledujeme kdo se s kým baví...*“. Dalším možným způsobem, kterým se lze vyhnout vzniku konfliktů při skupinových aktivizačních programech, je sestavení skupiny účastníků pouze podle vzájemných sympatií mezi účastníky „*My máme spíš vytvořenou fungující skupinku, co chodí...*“.

Nejpřínosnějším je podle pracovnic pro účastníky navazování vzájemných vztahů. Při skupinových aktivizačních programech si klienti rozšiřují síť sociálních kontaktů, a zároveň podle aktivizační pracovnice AP2 dochází k jedinečné možnosti jejich sociálního začlenění „*...kdyby ty skupinové aktivity nebyly, tak oni se jako úplně nemaj jak moc začlenit a poznat se třeba s ostatníma z těch dalších pater.*“. Začlenění nových klientů do domova pro seniory je ovlivněno i účastí na skupinových aktivizačních programech, kdy je dle aktivizační pracovnice AP1 jejich adaptace na přechod do nového prostředí lepší „*...u těch nových klientů je pak lepší adaptace...*“.

Aktivizační pracovnice AP2 se vždy snaží novým klientům nabídnout skupinové aktivizační programy. Považuje je totiž za vhodný prostor k seznamování, a za nejatraktivnější považuje pozvat nové klienty na pohybové aktivity ve skupině. Důležitý je pro nového klienta i pro účastníky programů první dojem, k jehož utvoření jistě přispívá uvítací rituál nových klientů v domově „*...my máme vždycky jako takový uvítací rituál...řeknu jeho jméno, že je třeba z prvního patra nebo z přízemí, a že třeba občas jí budete vidat na aktivitách, že se teprve rozkoukává...*“. Přínosným je tedy skupinový aktivizační program i tehdy, kdy je potřeba ostatní klienty domova seznámit s klientem nově příchozím „*Prostě ta skupina je pro to seznamování taková sympatičtější si myslím.*“ AP2.

Navazování vztahů mezi účastníky programů je pro aktivizační pracovníky dobře pozorovatelným jevem. Aktivizační pracovnice AP2 shledává skupinové aktivizační programy velmi přínosnými k získávání nových přátel, navazování vztahů a k jejich následnému prohlubování. Podle ní si mezi sebou například ženy vytváří hlubší vztahy při aktivitách typu vaření nebo ruční práce „*Ženský se víc sblížejí při těch ručních pracech, protože tam jako jak spolu pracujou nebo si raděj...Nebo i při tom vaření...*“. Skupinové aktivizační programy jsou z jejího pohledu prostorem pro přirozené navazování vztahů „*Najednou je ve skupině, začnem si o něčem povídat, oni se do toho zapojej, takže pro ně je to takový přirozenější...*“ AP2.

V této souvislosti jsem ale zjistila, že v druhém domově pro seniory hlavně kvůli ostychu a strachu ze špatného dojmu účastníka na ostatní je navazování vztahů při programech už méně přirozenější. Aktivizační pracovníce AP1 musí účastníky v navazování vztahů podporovat „*Tak my je hodně seznámíme, dáváme jim slovo...*“. I s její podporou lze ale podle ní docílit vytvoření hlubších vztahů mezi účastníky „*Určitý lidi se taky na programu skamarádili a pak se navštěvují i sami.*“.

Ke sblížování mezi účastníky skupinových aktivizačních programů dochází častěji při nižším počtu účastníků „*Je to takový jako hodně při těchlech komornějších akcích...*“ AP2.

Z rozhovorů jsem vypožadovala i projevy skupinové soudržnosti, kterou chápu jako míru, jakou se účastníci skupinových aktivizačních programů cítí být součástí skupiny. To nacházím ve vyjádření aktivizační pracovníce AP2 „*...maj podle mě pocit že maj sami sebe, všichni...vědí že jsou tady spolu všichni na jedný lodi, že jsou na tom všichni obdobně, i to je podle mě tak jako drží.*“. Dál jsem prvky soudržnosti zpozorovala i v případě, kdy se dle aktivizační pracovníce AP2 nepřítomnost jednoho účastníka na skupinovém aktivizačním programu promítla do činnosti dalších účastníků „*...kolegyně nepřijde na kavárnu, tak ta druhá, tak na ní myslí, i na MDŽ, vezme jí kytičku...*“. Účastníci jsou skupině velmi oddaní. Dle slov aktivizační pracovníce AP2 může tato skupina ve svých funkcích nahradit absenci rodiny.

7.2.1.2 Komunikace

Při podrobení rozhovorů analýze jsem zjistila, že dalším přínosem pro účastníky skupinových aktivizačních programů je rozvoj a udržování jejich komunikačních schopností. Za komunikační schopnosti považujeme schopnost komunikovat efektivně, naslouchat ostatním, a dávat zpětnou vazbu. (Szabová-Šírová, 2015, in Barták, Demjanenko, 2021)

Skupinové aktivizační programy považují aktivizační pracovníce za zdroj rozvoje a udržování komunikačních schopností, což se neodráží pouze do průběhu skupinových programů, ale i do schopností komunikace účastníků mimo programy.

Podle AP2 je samostatné zapojení účastníka do diskuze při aktivizačních programech přirozeným jevem. Druhá pracovníce při programech klienty v komunikaci podporuje „*Při kavárničce se jich zeptáme, jestli chtějí říkat věk, většinou řeknou že jo a pak začne ta diskuze, kdo je mladší a kdo starší. Maximálně je podporujeme.*“ AP1. Z jejich odpovědí jsem zjistila i to, že jsou zmíněné programy

pro účastníky zdrojem ke komunikaci s dalšími lidmi, například s jejich rodinami „*Nebo přijde návštěva a té pak vyprávějí o akci, na které byli...Vypráví rodinám tu náplň dne...“* AP1.

Zajímavým poznatkem z rozhovoru s aktivizační pracovnící AP2 je, že jedna z účastnic jí pravidelně píše dopisy, v nichž popisuje průběh všech aktivit v domově pro seniory a běžné každodenní situace, které prožila. Aktivizační pracovnice to vnímá jako osobní terapii klientky a na dopisy jí reaguje „*...tý pomáhá to, že mi píše dopisy. Ona mi píše dopisy a třeba tam píše z každého dne co se dělo.*“. Kromě terapeutického účinku psaní dopisů v tom spatřuji ještě rozvoj komunikačních schopností. V dopisech účastnice podává zpětnou vazbu na aktivizační programy, hodnotí své sociální chování i chování dalších účastníků a rozvíjí a udržuje své komunikační schopnosti, jež projevuje psanou formou.

Schopnost účastníků podávat zpětnou vazbu se projevuje také tím, že si po první účasti na skupinovém aktivizačním programu každý účastník sám rozhodne a zajistí, na které skupinové aktivizační programy chce docházet „*...když zjistí že je mu tam fajn tak říká: „chci na tohle a na tohle“...“* AP2.

Další rozvoj komunikačních schopností jsem spatřila v části rozhovoru, která převážně pojednává o sbližování žen při společném vaření. Když mají uvařeno dříve, než očekávaly, vyžadují po aktivizační pracovníci AP2, aby jim vyprávěla vtipy. V této souvislosti se pak rozběhne komunikace na různá témata, při níž využívají vlastních zážitků a zkušeností „*Takže i pak třeba na to konto ony začaly vyprávět nějaký zážitky...protože najednou spolu začaly rozebírat nějaký to téma.*“.

7.2.2 Celková kvalita života

Tato kategorie byla rozdělena do dvou subkategorií, přičemž se obě týkají přínosu skupinových aktivizačních programů pro seniory v oblasti jejich celkové kvality života. První subkategorii jsem pojmenovala na základě často se vyskytujících kódů, které se vztahovaly k psychickému i fyzickému zlepšení účastníků skupinových aktivizačních programů. Druhou subkategorii jsem nazvala jako Seberealizace a spokojenost, protože skupinové aktivizační programy jejich účastníkům přináší zdroj osobního růstu i uspokojení jejich nejrůznějších potřeb.

7.2.2.1 Psychický a fyzický stav

Z rozhovorů je zřejmé, že se účastníkům díky skupinovým aktivizačním programům zlepšuje jejich psychický i fyzický stav.

Zlepšení psychického stavu lze pravidelně pozorovat třeba u klientů, kteří byli na nějakou dobu hospitalizováni. V nemocnicích jsou podle aktivizační pracovníce izolováni od společenského kontaktu a nemají možnost projevit jakoukoliv aktivitu. Takový klient se pak do domova pro seniory vrací skleslý, ale po velmi krátké době, kdy se opět může účastnit skupinových programů, u něj aktivizační pracovníce pozoruje zlepšení jeho psychického stavu „...no a odstane se sem zpátky mezi ty klienty a najednou vidíte, jak je to jiný člověk...“ AP2. Stejně zlepšení momentálního psychického stavu pozoruje i u klientů, kteří na programy přichází se špatnou náladou „...jdou na nějakou tu aktivitu a pak říkají: „jé mě je teďka líp“ ...“.

Skupinové aktivizační programy podle AP2 ještě pomáhají klientům zapomenout na trápení spojená s nemocí „Jak pookřeje, jak prostě najednou ta nemoc je trochu hozená za hlavu a je někde jinde.“.

Dalším přínosem pro psychický stav účastníka, který se v odpovědích AP2 objevoval, byl pocit sounáležitosti a pocit rovnocennosti. Pociť sounáležitosti v této souvislosti chápeme jako pocit někam patřit a být něčeho součástí „Protože vědí, že se tady něco děje a nikdo na ně nekašle.“. Pociť rovnocennosti, chápeme jako přínos pro psychický stav účastníka, kdy je mu díky skupinovým aktivizačním programům dopřáván pocit, že si je s někým rovný „...tak vědí, že jsou tady spolu všichni na jedné lodi...“ AP2.

Psychický stav se u účastníků zlepšuje i důsledkem toho, že se mohou zapojit do běžných činností „...znova se do toho zapojit. Jako třeba do toho sázení rajčat...že si můžou zasadit rajče, můžou zalejt klidně tu úrodu...“ AP2. Možnost být zase v některých příležitostech soběstačný dodává seniorům pocit, že jsou stále užiteční.

Aktivizační pracovníce AP2 pak u účastníků skupinových aktivizačních programů pozoruje zlepšení v jejich pohyblivosti: „Podle mě i se jako zlepšují v té mobilitě, jo.“. K trénování pohyblivosti je aktivizační pracovníce v rámci skupinových aktivizačních programů cíleně vyzývá k tomu, aby si ve volném čase chodili trénovat chůzi na zahradu, a to buď sami, nebo s rodinou.

7.2.2.2 Seberealizace a spokojenost

Tato subkategorie zachycuje přínos skupinových aktivizačních programů pro osobní růst a přínos v uspokojování některých významných potřeb klientů.

Seberealizaci v tomto případě chápeme jako přínos skupinových aktivizačních programů, v oblasti osobního růstu každého z jejich účastníků. Pozorovatelnou

činností účastníků je podle aktivizační pracovnice AP2 například snaha zlepšovat se ve schopnostech využitelných v rámci skupiny „...podle mě se snaží i pracovat na těch vlastnostech, v kterých třeba zjistili, že narazili v té skupině.“

Do osobního růstu lze zařadit také schopnost účastníků hodnotit své sociální chování, nebo chování dalších účastníků „...oni vědí, že se třeba v některých situacích chovali nevhodně, nebo by se prostě měli chovat tolerantněji.“ AP2.

Za přínos skupinových aktivizačních programů považuje aktivizační pracovnice AP1 rovněž náplň volného času klientů domova pro seniory „...my tu jsme hlavně pro zábavu...my po nich nic nechceme, jenom se bavit.“

Jelikož domovy pro seniory zastávají činnosti, které si senior dříve obstarával sám, je náročnější naplnit jeho volný čas. Senioři ztrácejí motivaci i k běžným úkonům jako jsou třeba uklízení nebo vaření. Jejich denní program tudíž není tak nabitý a je obtížnější zaplnit dny strávené v domově pro seniory smysluplnou aktivitou. (Vágnerová, 2007)

Podle aktivizačních pracovnic jsou to právě skupinové aktivizační programy, které jejich účastníkům naplňují den „Jsou naplněný, mají naplněný den...“ AP1.

Za smysluplné aktivity, jež dávají účastníkům programů pocit soběstačnosti, aktivizační pracovnice považuje AP2 hlavně možnost podílet se na práci na zahradě „...že se zase vrátí i do let, kdy byli schopný doma fungovat sami a dělat si ty věci sami a teď si to vlastně můžou znova zkusit, znova se do toho zapojit...Jako třeba do toho sázení těch rajčat.“

Osobní rozvoj účastníků probíhá třeba díky cestovatelským přednáškám, kdy mohou alespoň virtuálně cestovat a poznávat nové země a kultury. Získáváním nových informací jsou účastníci obohaceni o nové zkušenosti, které jsou pro ně dalším zdrojem komunikace „...i nějaký nový věci, který třeba vůbec neznaj, jako třeba to cestování po těch zemích...protože poznaj spoustu zemí, do kterých se dá říct už ani nepodívaj.“ AP2.

Dalším přínosem programů, který vyplývá z rozhovoru s AP1, je hlavně nový zdroj zájmu. Tím má na mysli, že se účastníci o skupinové aktivizační programy zajímají „...těší se a vyhledávají nás, a i ty časy.“ Soustředí se na to, aby se na připravený program dostavili včas a nezmeškali ho. Tím se osobnostně mohou rozvíjet i v dochvilnosti „Třeba jsou konkrétně připravený v 10:30 a už se těší.“ AP1.

Jako přínos osobního rozvoje lze ještě podle aktivizační pracovnice AP2 chápat také potřebu trénovat paměť i mimo plánované programy. Účastníci skupinových aktivizačních programů po AP2 vyžadují nejen cvičení na individuální trénink paměti, ale i materiály k individuální arteterapii, protože vědí, že se tak o víkendu odreagují a zaplní svůj volný čas „...že pak některý klienti chtějí víc trénovat paměť i na pokojích sami ve svém volném čase...anebo i barvení obrázků, aby se odreagovali, aby neměli tu dlouhou chvíli.“ AP2. O práci mimo programy si říkají také účastníci druhého domova pro seniory „Speciálně některým nosíme i na pokoj práci navíc...“ AP1.

Skupinové aktivizační programy mají pro své účastníky přínos rovněž ve využití vlastnoručně vyrobených produktů při programech. Při ručních pracích si účastníci vyrábí různé praktické předměty, které si pak třeba vystavují, z čehož mají radost, nebo tím kohokoliv obdarovávají „...když jsme tady pletli košíčky, tak si je vzali na pokoj a dali si do toho kosmetiku...“ AP2. „Nebo třeba jeden pán vzal buchtu a řekl: „já vezmu těm a těm“ a dovezl jim...“ AP1.

Účastníci programů jsou díky programům motivováni podílet se na zkrášlování prostředí domova pro seniory. Podle aktivizační pracovnice AP2 seniory samotné napadne, aby provedli nějakou práci na zahradě „...tak je to období, kdy je to navede k tomu, aby třeba vypleli sami od sebe záhonek i beze mě...“.

Někteří z klientů domova pro seniory mají potřebu se sdružovat a skupinové aktivizační programy jim tuto potřebu pomáhají naplnit „...ty vztahy, to že nejsou sami. Oni kolikrát říkají: „Co bysme sami doma dělali?“, že jsou ve společnosti.“ AP1.

Přesto, že se potřeby ve stáří nemění, lze některé považovat za významnější, neboť mohou ovlivnit uspokojování i úplně základních potřeb. Mezi nejvýznamnější potřeby osob se sníženou soběstačností, nemocí a celkově i starších osob řadí Šamánková (2011) potřebu bezpečí, lásky a sounáležitosti, potřebu někam patřit, sociální potřeby a potřebu naplnění kulturních a duchovních potřeb.

V uspokojení těchto potřeb je funkce skupinových aktivizačních programů nezastupitelná. Při analýze rozhovoru s aktivizační pracovnicí AP1 jsem narazila na skutečnost, že skupina účastníků programů je částečně schopná nahradit funkci chybějící rodiny. Potřeba někam patřit je naplněná v případě, že si účastník ve skupinovém aktivizačním programu našel své místo.

7.2.3 Dílčí závěr DVO 2

Jaký mají podle aktivizačních pracovníků skupinové aktivizační programy ve dvou vybraných domovech pro seniory ve Středočeském kraji pro své účastníky přínos?

K odpovědi na tuto dílčí výzkumnou otázku jsem dospěla vytvořením dvou kategorií. První kategorie se týkala přínosu programů pro rozvoj a udržení sociálních schopností účastníků skupinových aktivizačních programů a druhá přínosu programů pro celkovou kvalitu života účastníků.

Podle aktivizačních pracovníků (AP1, AP2) dvou vybraných domovů pro seniory ve Středočeském kraji mají skupinové aktivizační programy pro jejich účastníky následující přínos:

Skupinové aktivizační programy mají pro své účastníky přínos v oblasti rozvoje a udržení jejich sociálních schopností, kterého mohou dosahovat přínosem sociálních interakcí a komunikace. Dalším přínosem programů je to, že se podílí na celkové kvalitě života účastníků, kam lze zahrnout přínos pro psychický i fyzický stav a pak také přínos možností seberealizace a uspokojování potřeb.

Do rozvoje a udržení sociálních schopností účastníků skupinových aktivizačních programů jsem zařadila přínos sociálních interakcí. Díky nim při skupinových programech dochází k navazování nových vztahů, ale i k jejich prohlubování. Přínosnou je účast na programech i pro nové klienty domova, protože se pozitivně podílí na adaptačním procesu. Celkově pak programy podle aktivizačních pracovníků přispívají k přirozenému sociálnímu začleňování klientů domovů. Bohaté sociální interakce učí účastníky programů hodnotit sociální chování, chovat se k druhým s respektem a přijímat sebe i druhé. Do sociálních interakcí jsem ještě zahrнула vznik konfliktů při programech. Účastníci se díky vznikajícím konfliktům učí tyto situace řešit. Kromě toho se někteří z účastníků naučili konfliktním situacím předcházet a vyhýbat se osobám, jež by vznik konfliktů mohly zapříčinit.

Další subkategorií rozvoje a udržení sociálních schopností účastníků programů jsem popisovala přínos programů pro rozvoj komunikačních schopností. Podle pracovníků jsou skupinové programy pro seniory zdrojem komunikace s ostatními, a to ku příkladu s rodinnými příslušníky. V průběhu programů mezi sebou účastníci komunikují, vyprávějí si vtipy a na základě společných témat využívají ke komunikaci vlastních zážitků. Pro jednu z účastnic jsou programy také podnětem pro písemnou

komunikaci s aktivizační pracovníci. V dopisech reflektuje průběh programů, vlastní pocity a ve své podstatě podává pracovníci zpětnou vazbu. Navíc mimo jiné udržuje a tříbí svůj písemný projev.

Podle aktivizačních pracovníc mají skupinové aktivizační programy pro účastníky přínos v oblasti jejich celkové kvality života. To se odráží ve zlepšení jejich psychického a fyzického stavu. Zkvalitnění psychického stavu pozorují u účastníků, kteří se po návratu z nemocnice znovu aktivně zapojili, a programy jim částečně pomohly zapomenout na bolesti a potíže spojené s nemocí. Zlepšení psychického stavu zaregistrovaly aktivizační pracovníce i u smutných klientů, kteří se po účasti na programech cítí viditelně lépe. K psychickému zdraví účastníků přispívá i jejich pocit sounáležitosti, jenž díky programům mají. Vědomí, že někam patří a že se v rámci programů mohou zapojit do běžných činností, jim pomáhá cítit se lépe. Zlepšení fyzického stavu pozoruje hlavně jedna z aktivizačních pracovníc. Má pocit, že se mobilita seniorů zlepšuje hlavně díky tomu, že se při programech senioři přesouvají, nesetrvávají na pokojích, a dokonce se dostávají na zahradu domova pro seniory.

Na celkové kvalitě života účastníků skupinových programů se podílí také možnost seberealizace a uspokojení některých potřeb. Podle aktivizačních pracovníc jsou programy pro účastníky novým zdrojem zájmů. Ve svém volném čase pak mají chuť více trénovat paměť, nebo se i věnovat výtvarným činnostem. Obě pracovníce spatřují přínos skupinových aktivizačních programů pro seniory jako náplň jejich dne a volného času smysluplnou aktivitou. Díky cestovatelským přednáškám, ale i dalším programům, získávají klienti nové informace a dovednosti. Do činností seniorů, jež se odrážejí v jejich dalších činnostech v domově, aktivizační pracovníce zařadily chuť se podílet na zkrášlení prostředí domova s použitím výrobků z programů, nebo i vlastnost být dochvilný. Potřeby seniorů, které jsou díky programům naplňovány, jsou potřeba se sdružovat, potřeba seberealizace, potřeba sounáležitosti a další potřeby sociální povahy. Sociální potřeby jsou naplňovány komunikací, kontaktem se společenským prostředím a sounáležitostí. Jejich naplnění dodává staršímu člověku pocit, že ještě není příliš sám. (Žumárová, 2012)

7.3 Celkový přínos skupinových aktivizačních programů pro jejich účastníky ve dvou vybraných domovech pro seniory ve Středočeském kraji z pohledu samotných účastníků programů

Prostřednictvím této podkapitoly budu nacházet odpověď na dílčí výzkumnou otázku: *Jaký mají podle samotných účastníků programů skupinové aktivizační programy ve dvou vybraných domovech pro seniory ve Středočeském kraji pro své účastníky celkový přínos?*

Během analýzy rozhovorů s účastníky skupinových aktivizačních programů, se v nich opakovaně objevovaly kódy, jež se vztahovaly k přínosu skupinových aktivizačních programů. Přínos těchto programů jsem spatřila v mnohých činnostech, které sami účastníci v rozhovorech hodnotili. Po roztřídění výpovědí jsem vytvořila následující kategorie a subkategorie:

1. Rozvoj a udržení sociálních schopností
 - a. Sociální interakce
 - b. Komunikace
 - c. Navazování vztahů
2. Celková kvalita života
 - a. Psychický a fyzický stav
 - b. Osobní rozvoj a uspokojení potřeb
 - c. Náplň volného času

7.3.1 Rozvoj a udržení sociálních schopností

První kategorii jsem pojmenovala na základě opakujících se vyjádření informantů, která se vztahovala k jejich sociálním schopnostem. Díky účasti na skupinových aktivizačních programech, mají příležitost se ve svých schopnostech rozvíjet a udržovat. V teoretické části práce byl výčet schopností uveden, a při tvorbě subkategorií jsem se řídila právě jejich zpracováním.

7.3.1.1 Sociální interakce

Do první subkategorie jsem zařadila schopnosti, které umožňují účastníkům skupinových aktivizačních programů přirozeně interagovat s ostatními účastníky. Za sociální interakci považuji v tomto smyslu schopnost být hodnotným účastníkem programů, poznávat druhé, spolupracovat s ostatními, vyměňovat si názory či svůj vlastní uplatňovat, anebo se od druhých učit způsobům chování a jiným dovednostem.

Zařadila jsem sem i schopnost respektovat druhé, schopnost s ostatními vycházet, adaptabilitu, schopnost vyjádřit své názory, hodnotit své chování a řešit konflikty.

Skupinové aktivizační programy jsou pro klienty domovů pro seniory příležitostí, jak se sociálně začlenit. Tak to vnímají i sami účastníci, kteří na skupinové aktivizační programy nejčastěji dochází z důvodu možnosti setkat se s dalšími lidmi „...*Určitě mi to pomohlo, protože bych se zbláznil bejt doma sám.*“ Ú1. Podle další účastnice Ú2 je pro ni návštěva programů jednoznačně přínosnější, než aby byla celé dny izolována na pokoji.

Při setkávání se více osob najednou, dochází mezi lidmi přirozeně k sociálním interakcím. Pokud by ale byli senioři převážně na svých pokojích a programů se neúčastnili, přišli by i o možnost rozvíjet se a udržovat ve svých sociálních schopnostech. Z rozhovorů s účastníky vyšlo najevo, že se velmi často musí ostatním účastníkům přizpůsobit „*Když mi někdo řekne: „nebudeš to dělat“, tak to nedělám.*“ Ú1. Prostřednictvím společného setkávání se mimo jiné jeden z účastníků naučil respektovat ostatní. K tomu se vyjádřila i účastnice Ú2, která se při skupinových aktivizačních programech naučila hlavně usměrňovat a hodnotit své sociální chování „*Byla jsem moc ukecaná a už budu muset trošku zmírnit.*“.

V rámci skupiny si každý z účastníků může také zachovávat svou vlastní identitu třeba i tím, že se učí prosadit si svůj názor před ostatními „...*udržuju se v tom kým jsem byla.*“ Ú4. Prosadit si svůj názor podle účastníků není často lehké. Někdo si ho podle nich dokáže prosadit lépe a někdo se raději podřídí, ale vždy se společně snaží domluvit „...*to jo, to zkoušíme. Někdo si to prosadí rychlejc a líp.*“ Ú1, i to patří k přirozeným sociálním interakcím.

Podle jedné z účastnic (Ú3), je lepší se některým lidem vyhýbat, a předcházet tak vzniku konfliktů. Jiní se zase do konfliktů bez problému pouští, protože si svůj názor potřebují za každou cenu prosadit „*Jsou lidi, kterým se chcete i vyhnout, protože budou strašně kritizovat, těm se chcete vyhnout...*“ Ú3. Zatímco si ostatní z informantů minimálně jednou konfliktní situací při skupinových aktivizačních programech prošli, jedna z účastnic (Ú4) uvedla: „*Zatím jsem s nikým neměla žádný problém...*“.

Jedna z účastnic (Ú2), má podle své odpovědi často silnou potřebu prosadit si svůj názor „*Něco mě tak vytočí, a to už nemůžete mlčet, musíte to postě dát ze sebe a někomu se to nelíbí tak je to špatně...*“.

Kromě toho, že mají účastníci příležitost

negativně hodnotit a kritizovat názory ostatních, našli jsme mezi nimi i takové, kteří se díky skupinovým aktivizačním programům naučili naopak pozitivnímu hodnocení druhých.

Jeden z pravidelných skupinových aktivizačních programů navštěvuje cestovatel, kterého senioři umí ocenit „*Ale nejlepší je tenhle ten hoch, co sem chodí, ten má projety celý svět a umí tom vykládat... On je opravdu takovej... jako jde si za svým cílem a daří se mu.*“ Ú1.

Velmi často se v rozhovorech s účastníky vyskytovala ještě snaha poznávat druhé a vycházet s ostatními účastníky, což v sociální interakci považujeme za stěžejní. Jedna z účastnic uvedla, že pokud ji aktivizační pracovnice usadí mezi účastníky, které ještě nezná, snaží se je poznat „*...anebo když mezi úplně cizí, tak se snažíte je poznat...*“ Ú3. Kromě poznávání nových lidí také považuje za přínosné získat jiný pohled na určité záležitosti „*Člověk pozná jinej názor a jinej náhled na život a každéj to prostě prezentuje jinak.*“

K dalším sociálním interakcím jsem zařadila i snahu vycházet s ostatními účastníky „*...takže se snažím prostě s každým dobře vycházet.*“ Ú4. Jako další konkrétní příklad sociální interakce lze uvést ještě společnou přípravu na velikonoční svátky „*...oni tady dělaly ženský výzdobu na Velikonoce, tak my jsme víceméně očumovali, oni by nás k tomu nepustily, protože bysme jim to kazili.*“ Ú1. Takovou sociální interakci považuji za velmi přirozenou, má pro účastníky další efekt v oblasti rozvoje a udržení sociálních schopností a to tím, že muži, kteří se zdobení neúčastnili, byli schopni práci žen ocenit „*...budu chválit až do aleluja, hlavně že nebudu muset nic dělat.*“ Ú1.

Při sportovních aktivitách podle účastníka Ú1 dochází k sociálním interakcím v podobě pokřikování na sebe navzájem: „*Pokřikujeme na sebe... třeba: „hele já ti to nehodím a chytej“ ...*“. Při aktivitách na podporu paměti a kognitivních funkcí se pak sociální interakce projevují takto: „*Ten řekne to, ten je třeba proti, nebo to řekne špatně...*“ Ú3.

Jedna z účastnic programů považuje programy za přínosné pro uplatnění schopností spolupráce „*No řekla bych že dobře, kolektivně... Při vaření jsme všichni dohromady...*“ Ú4. Podle další účastnice Ú2, která pravidelně dochází na vaření, je činnost kolektivní, když se každá z účastnic něčím podílí „*...třeba válím těsto, nebo ochutnávám náplně.*“. Ta popsala i spolupráci při ručních činnostech „*...každéj dělá*

něco...Nejdřív jsme je museli sešít, nechat tam díрку...pak jsme museli nabarvit špejli na zeleno...“ Ú2. Další druh spolupráce mezi účastníky se projevuje třeba i při hraní společenských her „...*to jsme rozdělený na půlky a musíme honem rychle odpovídat...*“ Ú2. Při takové sociální interakci se projevují schopnosti rychle reagovat jako tým.

Kromě kooperace mezi samotnými účastníky mohou svou schopnost spolupráce účastníci udržovat nebo rozvíjet také díky partnerské spolupráci s praktickou školou. Jeden z účastníků programů uvedl, že se účastnil soutěže v Boče, což je týmový sport podobný Pétanque. „...*a byli jsme poprvé právě s tou školou, tady s tou, oni jsou to takový jako třeba postižený a tak.*“ Ú1. Příležitost spolupracovat s žáky s různým typem postižení měla i druhá účastnice domova pro seniory „*Oni nám vždycky přinesou něco, teď jsme dělali vajíčka, ukazovali nám, jak se dělají pomlázky...*“ Ú2. I takové mezigenerační setkání seniorům přináší rozvoj sociálních schopností. Nejen že se učí spolupracovat s jinou věkovou kategorií, ale handicap žáků pro ně představuje něco, čemu se nějakým způsobem musí přizpůsobit. Věková kategorie seniorů je vůči osobám s postižením ještě bohužel mnohdy negativní, a proto je taková aktivita velmi přínosná pro obě věkové kategorie.

Jeden z účastníků (Ú1) dochází na pravidelná duchovní setkání i přesto, že si uvědomuje zaujatost faráře: „*Pak sem chodí jeden farář, ten většinou prosazuje ale jenom svoji rodinu, to je evangelík.*“. Citovaný informant se programu účastní proto, aby si vyslechl i jiný názor, ke kterému se ale nijak nevyjadřuje. Sám si utváří svůj vlastní pohled a svůj názor si i přes působnost kazatele zachovává. „*No to taky chodím, jdu si poslechnout, jestli plácá kraviny nebo ne.*“ Ú1.

Celkově pak za přínos sociálních interakcí považují i prevenci sociální izolace seniorů „*Určitě mi to pomohlo, protože bych se zbláznil bejt doma sám.*“ Ú1. „...*lepší než na pokoji určitě.*“ Ú2. „...*protože kdybysme nikam nechodili, tak bysme zblbli.*“ Ú4.

7.3.1.2 Komunikace

Možnosti rozvoje a udržení komunikačních schopností by se daly zařadit do sociálních interakcí, protože je to zejména hlavně komunikace, jíž se sociální interakce uskutečňují. Senioři spolu při skupinových aktivizačních programech diskutují na nejrůznější témata, předávají si informace, pokyny nebo pochvaly. Tuto subkategorii jsem se rozhodla samostatně interpretovat, neboť rozvoj a udržení

komunikačních schopností seniorů je pro ně velmi důležitý. Důležitý je proto, že si senioři i v nejhorsích případech právě prostřednictvím komunikace potřebují říct o pomoc.

Možnost komunikace je pro účastníky aktivizačních programů přirozenou součástí. Podle nich mezi sebou komunikují běžně třeba při skupinovém aktivizačním programu kavárničky „*A pak pokecáme, když se tady sejdem, třeba při té kavárně.*“ Ú1. Neúčelnou komunikaci senioři navazují taky před začátkem programů „*...nebo pokecáme, když je chvílka, než přijde L.*“ Ú2.

Účastníci přiblížili také další možnosti komunikace při jednotlivých aktivizačních programech. Podle účastnice Ú3 jsou příležitostí komunikace s ostatními účastníky programu aktivity na podporu paměti a kognitivních funkcí „*No jediné při těch paměťových cvičeních se můžeme domlouvat.*“. V druhém domově pro seniory je prostor pro komunikaci převážně u hraní společenských her nebo při kavárničce. Při kavárně mohou senioři své komunikační schopnosti projevit i v podobě zpěvu „*...když je ta kavárnička, to si všichni zazpíváme...*“ Ú2.

Účastnice Ú4 považuje všechny skupinové aktivizační programy za cenné v rozvoji komunikačních schopností: „*Při všech programech se můžeme dohromady bavit.*“. Programy jsou podle ní i zdrojem komunikace mimo plánované programy „*my se s nima bavíme na každém tom programu a pak i na jídelně.*“ Ú2.

Zatímco se podle ostatních účastníků každý snaží konverzovat s každým, dává jedna z účastnic (Ú3) přednost výběru komunikačního partnera „*...protože budou brečet a budou naříkat...těm se chcete vyhnout. Pak znáte lidi se kterejma si ráda promluvíte...*“. Podle ní se právě díky programům naučila komunikovat s vybranými lidmi a také to, jak s nimi konverzaci vést. Mimo jiné jsem do jejího rozvoje komunikačních schopností zařadila i schopnost hodnotit komunikační schopnosti druhých „*...se těším na Ivanku, která dobře vypravuje a rádi ji posloucháme...*“.

Schopnost hodnotit komunikační schopnosti druhých se ukázala i u účastníka Ú1, kdy kladně hodnotí projev cestovatele, který do domova dojíždí se svými cestovatelskými přednáškami „*...ten má projetej celej svět a umí o tom vykládat.*“.

Účastnice Ú4 si ve své podstatě komunikačního partnera také vybírá. Na skupinových aktivizačních programech komunikuje především s třemi účastníky, které považuje za známé, a příležitost s nimi komunikovat má poté i při společném

obědě „*No s paní K., ale taky s panem Š., ten je taky dost takovej aktivní. S tím se bavíme i na jídelně...a to i s paní H., ta bydlí pod námi o patro níž.*“.

Předáváním si informací s ostatními účastníky, se účastník Ú1 obohacuje ve slovní zásobě i nových znalostech „*Třeba nevím támhleto, tak se zeptám a vysvětlí mi to, tamten to zas řekne takhle, tak si z toho pak udělám nějaký průměr a už to vím.*“.

Pozitivum ve skupinových aktivizačních programech spatřuje i účastnice, která programy považuje za zdroj nových dosavadně nepoznaných informací „*...že jsem poznala nějaký drby.*“ Ú3. Na otázku, v čem se zlepšila, sama zaměřila na oblast rozvoje komunikačních schopností „*Komunikovat s vybranými lidmi, a to, jak s nima mluvit.*“.

7.3.1.3 Navazování vztahů

Celkově dávají senioři přednost místo množství vztahů spíše jejich kvalitě a upřednostňují převážně vztahy s blízkými lidmi oproti cizím. Sociální vztahy ve stáří u osob umístěných do domovů pro seniory jsou významně ovlivněny také jejich vztahy s rodinou, frekvencí kontaktů mimo jejich přirozené prostředí a možnostmi sdružovat se s lidmi. (Pokorná, Blažková, 2012)

Navazování vztahů vnímáme jako proces, během něhož se jedinec aktivně snaží vytvořit pevnější a hlubší vztahy s ostatními lidmi. Tyto vztahy mohou být založeny na společných zájmech, hodnotách, cílech, sympatiích, nebo na vzájemné přitažlivosti. Díky pravidelné účasti na skupinových aktivizačních programech si mohou účastníci vytvářet hlubší vztahy, které jsou pro ně pak důležité ve smyslu opory a možnosti se někomu svěřit, nebo i ve smyslu společně stráveného volného času.

Z rozhovorů s informanty jako účastníky programů vyplynulo, jakým způsobem k navazování vztahů mezi účastníky dochází. Podle nich k žádnému velkému prohlubování vztahů mezi nimi a ostatními účastníky programů nedochází. I přesto si ale někteří z nich díky programům vybudovali takové vztahy, které považují za velmi dobré.

Pro rozhovory mi byli aktivizační pracovníci doporučeni dva účastníci Ú1, Ú2, kteří ve svých odpovědích ohodnotili to, jak vnímají jejich vzájemný vztah. „*Třeba s tou kamarádkou A. si rozumíme docela...*“ Ú1. „*Zrovna s tímhletem pánem, co tady byl přede mnou. Tak scházíme se tady na kafe nebo na televizi, je to takový kamarádství jenom no.*“ Ú2. Oba jejich vztah nazvali kamarádstvím a účastnice Ú2

v druhém účastníkovi nachází velkou oporu. Mimo jiné má v účastníkovi i důvěru: „*A ten pán, co tady přede mnou byl, tomu můžu říct všechno.*“.

Vztahy s ostatními účastníky považuje Ú2 za dobré, ale nikoli za nějakým způsobem hlubší „*Mám výbornýho spolubydlicího a jako hlubší vztahy tady ne.*“. Příležitostí se sblížit se ale nevyhýbá „*...ale bavím se tu s každým, to mi vůbec nedělá žádný problém.*“.

Podle účastnice Ú4 jí skupinové aktivizační programy pomohly se více sblížit s účastnicí, kterou považuje za kamarádku. Na základě jejich společného docházení na programy se jim podařilo navázat takový vztah, že se poté rozhodly i ke spolubydlení „*Právě mi paní aktivizační řekla, že je tady paní K. mohli byste spolu chodit na ty aktivizace a od té doby jsme spolu začali chodit až spolu nakonec i bydlíme.*“.

Účastnice Ú2 se ještě vyjádřila k navazování vztahů ostatních účastníků, když vztah dvou účastníků označila za vztah milostný „*Tady je dědeček s babičkou, ty už jsou tady dlouho žejo, takže to už je normální...no, když se pusinkujou a koušou to už je něco jinýho než přátelství.*“.

Více času by pro navázání hlubších vztahů potřebovala i účastnice Ú3. Ta mezi ostatními účastníky rozlišuje dva typy vztahů, a to „známosti“ a pro ni „cizí lidi“. Při účasti na programech zvažuje výběr místa k sezení tak, aby si sedla právě mezi známé. Podle ní ale není při skupinových aktivizačních programech pro navázání hlubších vztahů prostor a vztahy mezi účastníky vysvětluje jako chvilkové sympatie „*Můžete ho mít rád v tu chvíli, může se vám líbit, ale čas nakonec rozhoduje...Protože to chce čas vytvořit si s někým nějaký vztah...to nejde za půl hodiny.*“.

Za přínosné v navazování vztahů považuje programy ještě účastnice Ú2, která se s ostatními účastníky schází i mimo plánované programy „*Jsme tady skupinka, která vždycky mastíme karty po svačině.*“.

7.3.2 Celková kvalita života

K celkové kvalitě života seniorů přispívá nestrannost se lidí, naopak kontakty vyhledávat, vyhledávat koníčky a zájmy, získávat nové zkušenosti, zájem učit se novým věcem, pečovat o své zdraví i vzhled a vyhledávat i pohybové aktivity. (Štílec, 2004)

Skupinové aktivizační programy se podílí na kvalitě života seniorů v domovech pro seniory. Umožňují jim setkávat se s lidmi, získat nový zdroj zájmu

nebo pokračovat ve svých dosavadních zájmech, získávat nové zkušenosti, učit se novým věcem a věnovat se různým aktivitám.

Kategorii jsem rozdělila do třech subkategorí. Každá subkategorie znamená přínos v určité oblasti, která se podílí na celkové kvalitě života účastníků skupinových programů.

7.3.2.1 Psychický a fyzický stav

Z rozhovorů s účastníky je zřejmé, že skupinové aktivizační programy mají přínos ve zlepšení psychického i fyzického stavu účastníků.

Zlepšení psychického stavu jednoho z účastníků jsem zaznamenala v případě, kdy uvedl, že si procházel těžkým obdobím po smrti manželky, a účast na programech mu pomohla se s tak náročnou situací vyrovnat *„Hlavně jsem se srovnal, protože mi umřela manželka, a to jsem zkrátka nedal. Z toho jsem se složil...Pak mě dovezli sem...a jsem spokojenej. I když si samozřejmě na tu manželku někdy vzpomenu, to jsou některý chvílky, ale jinač potom...“* Ú1.

Další pozitivum pro psychický stav účastníků jsem vypořizovala i v radostech, které účastníkům podle nich skupinové aktivizační programy přináší. Kromě radosti, že se můžou setkávat s ostatními účastníky třeba oproti období pandemie *„...museli jsme být na pokoji abychom nepřišli do styku a já už jsem z toho byl na hlavu.“* Ú1, jim programy přináší i radost třeba díky tomu, že je někdo z jiných účastníků nebo aktivizační pracovnice pochválí *„Určitě tu radost. Když mě L. pochválí, tak mě to pohladí na srdíčku.“* Ú2.

Zlepšení psychického stavu uvedla i účastnice Ú3, jež se dokonce jedné ze skupinových aktivit účastnila pouze pasivně. I tak jí přineslo radost to, že se společně zasmáli sportovním výkonům ostatních.

Pro účastnici Ú4 mají programy přínos hlavně ve smyslu možnosti se udržovat aktivní, což považuje v jejím věku za stěžejní *„Abychom se pořád udržovali v nějaký kondici, to je moje motivace. Máme třeba rádi soubor s pamětí, protože to se člověk tak nějak oživí, pořád je prostě v kondici.“* Na její psychiku pak prý blahodárně působí také možnost společně vzpomínat na doby, které byly už dávno.

Všechny skupinové aktivizační programy rovněž přispívají k mobilitě účastníků. Nejen že se pravidelně udržují v kondici při přesunu do společných prostor, ale ocení ji i při přesunu na zahradu nebo na soutěž ve sportovních utkáních. Účastník Ú1 uvedl, že se těší na hezké počasí, kdy se většina aktivit přesouvá na zahradu *„Už*

aby bylo teplo ale, a šli jsme třeba na zahradu, a tak různě no.“. Přínos v mobilitě tento účastník popsal i takto: „Opravdu se o nás stará, abychom nezlenivěli, abychom se furt neváleli po pokojích.“.

Mezi psychické přínosy skupinových programů jsem pak zařadila i možnost fyzického kontaktu se zvířetem. Jedna z účastnic uvedla, že si aktivity se zvířaty užívá a má je ráda „*Jednou jsme tady měli pejska a mohli jsme si ho pohladit a dát mu krmení a takový...jak chodil ke každému, abysme ho pohladili, to bylo hezký.“* Ú2. Kromě přínosu pro psychický stav účastníků lze z takové aktivity vyvodit i pozitiva pro fyzický stav, kdy krmením a hlazením zvířete dochází k procvičování jemné i hrubé motoriky účastníků.

Prospěch pro oblast jemné a hrubé motoriky mají i aktivity typu pečení nebo ruční práce. „*Nejdřív jsme je museli sešít, nechat tam díрку, aby se to nechalo vycpat, pak jsme museli nabarvit špejli na zeleno...“* Ú2.

Pozitivně na psychický stav účastníků působí i možnost zapojovat se do běžných činností, které třeba dříve běžně ve svých domácnostech vykonávali. Podle jedné z účastnic je důležité mít možnost být aktivní a udržovat se v co největší míře soběstačnou „*No a taky je to potřeba, protože když je člověk doma, tak pořád něco dělá, a tady bysme jinak nedělali nic. Takže to je potřeba, aby se člověk trošku nejenom hýbal ale i myslel, to je důležitý, pořád trénovat paměť.“* Ú4. „*A ještě jsme taky sázeli kytičky tady, měli jsme ty truhlíky, tam jahody a zeleninu, petržel a šnytlík. Okurky jsme měli...“* Ú2.

Kladné hodnocení programů v souvislosti s fyzickým i psychickým stavem jsem u jednoho účastníka ještě vyvodila z jeho často uváděné možnosti účastnit se soutěže v týmovém sportu Boča. Přestože je účastník na invalidním vozíku, byla mu poskytnuta možnost se aktivně zapojit do sportovních aktivit „*To jsou takový míčky, plněný korálkama, aby byly všechny stejně těžký...a to se hází a pak když jsou nejbliž k tomu míčku tak ten vyhrál.“* Ú1.

Přesunout se v rámci skupinových programů do jiných prostor, než je domov pro seniory, napomáhá v prevenci imobilizačního syndromu. Pozitivně působí i na psychiku, protože klienti nejsou uzavřeni ve zařízeních sociálních služeb a mají možnost získávat další zkušenosti „*Jinak děláme vejlety, třeba takhle co nás na vozejčkách vezmou a jdeme támhle se podívat k Labi a tam jsou nutrie a různý zvířata...“* Ú1.

7.3.2.2 Osobní rozvoj a uspokojení potřeb

Do této subkategorie jsem se rozhodla zahrnout účinek skupinových aktivizačních programů v oblasti osobního rozvoje, který jsem nejčastěji spatřila v možnostech učit se novým činnostem nebo v možnostech rozvíjet se v jiných než sociálních schopnostech. Do této subkategorie jsem ještě zahrнула uspokojování některých významných potřeb, jako je potřeba být užitečný, samostatný, potřeba se sdružovat, nebo také potřeba sounáležitosti.

Za přínos pro osobní rozvoj díky skupinovým aktivizačním programům, považuji u jedné z účastnic (Ú2) to, že jí účast na programech zaměřených na ruční práce pomohla v naučení se novým dovednostem „*Jéje, třeba šít. Já jsem na tydle ruční práce nikdy nebyla, když jsme měli ve škole ruční práce tak to byla trojka...prostě něco s rukama...*“.

Účastník Ú1 se zase v rámci účasti muzikoterapie podle svých slov rozvíjí v rozeznávání hudebních nástrojů „*...hlavně když se nám třeba ještě pustí muzikoterapie, tak to i poznáváme nástroje který jsou, že to pustí z počítače.*“. Pozitiva muzikoterapie v osobním rozvoji ještě nacházím v učení se metodám, jimiž může člověk relaxovat „*...a jenom takovou hudbu jo, takovou decentní. Dobře se při tom spí, to je relax pěkněj, to jo.*“ Ú1.

Podle účastnice Ú4 se účastníci programů neustále osobnostně rozvíjí „*Řekla bych, že se člověk zlepšuje pořád...*“. Za přínos programů pro svůj osobní rozvoj považuje účastnice Ú3 příležitost se v rámci programů věnovat nestereotypním činnostem „*...protože číst a luštit křížovky nejde věčně...*“.

V osobním rozvoji považujeme za přínosný také kontakt se zvířaty. Podle klientů jednoho z domovů pro seniory (Ú1, Ú2) mají příležitost přijít do kontaktu i se zvířaty, která třeba ještě neviděli „*Ještě tady byli ze Žlebů se zvířátkama, on je tam někdo přinese nemocný a oni se tam o ně staraj, tak ty tady byli. Byla tady poštolka, hadi, myška, švába, toho jsem měla na ruce, netopýra takovýho malinkýho.*“ Ú2.

Hraní společenských her účastníkům přináší i přehled o existenci několika typů novějších her. Účastník Ú2 právě toto považuje za cenné pro svoje osobní obohacení „*No tak určitě ty hry nějaký, to, co je novýho, protože dřív jsme mastili jenom karty.*“.

Jelikož jsem do této subkategorie zařadila i uspokojování potřeb, na kterém se hlavní mírou podílí účast seniorů na skupinových aktivizačních programech, je podstatné jejich příklady následovně uvést.

Celkové uspokojení programy přináší účastníkovi Ú1, který to ve svých odpovědích několikrát zdůraznil: „...*jsem takovej celkově spokojenej, takovej lepší...*“.

Uspokojujícím je pro účastnici Ú2 i radost z jejího vlastního úspěchu „*Taky mám radost z toho, když se mi něco podaří nebo když si něco vyrobím.*“. Takové uspokojení díky dosažení vlastního úspěchu jsme zaznamenali i u účastnice Ú3 „...*na něco si vzpomněl, něco poznal...a je to lepší určitě...*“.

Pro účastnici Ú4 je uspokojující pocit rovnocennosti, jehož díky programům nabývá „*My jsme tady tak nějak všichni na stejný úrovni.*“.

Nejvíce uspokojující je pro účastníky možnost se sdružovat s dalšími lidmi. Kromě sdružování se s účastníky programů, mají možnost se sdružovat i s hudebníky prostřednictvím kulturních zážitků „...*a jinak při těch návštěvách všelijakých umělců. Nebo my tady máme možnost se sejit s někým a promluvit o tom, co bylo, nebo jak se nám to líbilo. Poněvadž ty programy tu jsou, většinou hudební.*“ Ú3.

Skupinové aktivizační programy jsou mezi účastníky považovány také za zdroj jejich zájmu. Na programy se těší, a také hlavně na to, že zase přijdou do kontaktu s ostatními „*Jako opravdu víte co, už se na to hlavně i těšíme, protože se celý den nevidíme. Ty báby zajedou nahoru, ty jsou tam a my jsme zase tady.*“ Ú1.

Zdroj zájmu v tomto případě považujeme projevnutí zájmu účastníků v určitých oblastech nebo tématech. Shledáván je podstatným právě pro osobní rozvoj a spokojenost seniorů „*Že se na to těším...Když je kino, těším se jakej bude film. Když jsou ruční práce, tak se těším, co se zas novýho naučím no a tak podobně.*“ Ú2.

7.3.2.3 Náplň volného času

Pro většinu účastníků skupinových aktivizačních programů jsou programy náplní jejich volného času. Udávají jim režim dne, a díky nim mohou aktivně naplňovat svůj volný čas. Stěžejní pro ně je, věnovat se i ve volném čase smysluplné aktivitě.

Podle Vágnerové (2007) některé domovy pro seniory zastávají za seniory i činnosti, které ještě mohou vykonávat sami. Tím pak snadno dochází ke ztrátě motivace k běžným úkonům, jako jsou třeba uklízení nebo vaření. Poskytnout

seniorům příležitost podílet se na běžných činnostech pozitivně působí na jejich psychický stav. Podle našich zjištění je pro seniory velmi významné naplnit svůj volný čas právě smysluplnou aktivitou.

„Máme tady ty skupinové programy rádi, protože máme co dělat. Je pohyb a máme co dělat. Takhle když nic není, tak jsme jenom na pokoji a čteme, není co dělat.“ Ú4. Účast na programech podle našeho zjištění vnímá tato účastnice hlavně jako náplň svého volného času *„Zabijeme čas, to v první řadě.“*

Za smysluplnou aktivitu pak účastnice Ú2 konkrétně považuje i vypravování vtipů, poslech hudby nebo zpěv. Ráda se ve svém volném čase taky mimo jiné podílí na úpravě prostředí domova pro seniory *„A teďka mi vytiskla pár obrázků...a už vysej.“*

Účastník Ú1 nachází smysluplnost aktivit v realizaci skupinového programu kavárnička *„...L. nám udělá kafe a nějaký zákusky k tomu, a ten den ráno, tak ženský vždycky připravěj nějaký dorty nebo něco takovýho, když maj vaření. Ženský to dělaj a my to pak sníme.“*. Věnovat se přípravám na program, považuje za smysluplné i účastnice Ú2 *„Každou středu máme kavárničku, dopoledne si něco upečeme, odpoledne spapáme.“*

I účastnice Ú3 vyhledává skupinové aktivizační programy proto, aby jimi naplnila svůj volný čas *„...protože mi utekl ten čas, člověk se nenudil...“*.

7.3.3 Dílčí závěr DVO 3

Jaký mají podle samotných účastníků programů skupinové aktivizační programy ve dvou vybraných domovech pro seniory ve Středočeském kraji pro své účastníky celkový přínos?

K odpovědi na tuto dílčí výzkumnou otázku jsem dospěla utvořením dvou kategorií přínosu skupinových aktivizačních programů. První kategorie se týkala přínosu programů pro rozvoj a udržení sociálních schopností účastníků skupinových aktivizačních programů a druhá přínosu programů pro celkovou kvalitu jejich života.

Podle samotných účastníků programů dvou vybraných domovů pro seniory ve Středočeském kraji, mají pro ně skupinové aktivizační programy následující přínos:

Skupinové aktivizační programy mají pro své účastníky přínos v oblasti rozvoje a udržení jejich sociálních schopností, do kterých lze zahrnout přínos sociálních interakcí, komunikace a navazování vztahů. Dalším přínosem skupinových aktivizačních programů je pro jejich účastníky to, že se podílí na celkové kvalitě jejich

života, a to v několika oblastech: psychický a fyzický stav, osobní rozvoj, uspokojení potřeb a náplň volného času.

Přínos skupinových aktivizačních programů spatřují účastníci v rozvoji a udržení svých sociálních schopností. Díky tomu, že se programů účastní se jim nabízí příležitost vystavit se sociálním interakcím a zapojit se do spolupráce s ostatními účastníky. Za rozvoj běžně využitelných schopností při sociálních interakcích v rámci programů považují třeba schopnost se přizpůsobit, ať už ostatním účastníkům, anebo i v rámci spolupráce s žáky s postižením. Za další rozvoj schopností považují usměrňování a hodnocení vlastního sociálního chování, i ostatních účastníků. Při programech mají pak účastníci oproti jiným činnostem v domovech prostor vyjádřit svůj vlastní názor, anebo příležitost učit se přijímat názor ostatních. K sociálním interakcím jsem zařadila i schopnost řešit konfliktní situace, nebo jejich vzniku předcházet. Další sociální interakce, které se ještě mezi účastníky programů odehrávají jsou například ocenění druhých a snaha poznávat druhé.

Přínos skupinových aktivizačních programů v komunikaci pomáhá rozvíjet a udržovat jejich dosavadní komunikační schopnosti. Díky účasti na programech se mohou senioři přirozeně zapojovat do debat na nejrůznější témata. Podle zjištění se účastníci také naučili vybírat si komunikačního partnera, a to proto, aby se vyhnuli nepříjemnostem. Tím se učí i způsobům komunikace, například s ostatními účastníky, anebo i s žáky s postižením. Pozitivní vliv komunikace spatřují také v hodnocení komunikačních schopností ostatních a v obohacení slovní zásoby účastníků. Prostřednictvím vzájemné komunikace mají účastníci přístup k novým informacím.

Aktivizační programy jsou prospěšné i v oblasti navazování vztahů. Senioři při účasti na programech mohou navazovat hlubší vztahy a celkově mají k utváření vztahů prostor. S ostatními účastníky se pak na základě prohlubování vztahů schází i mimo plánované programy. Někteří z účastníků také uvedli, že si na programech našli přátele, kterým se mohou svěřit.

Podle účastníků skupinových aktivizačních programů mají programy i zisk, který se pak odráží v jejich celkové kvalitě životě. Konkrétně napomáhají jejich psychickému i fyzickému stavu, protože díky programům zapomínají na psychické strasti, nebo se vyrovnávají s těžkými životními situacemi. Pozitivně na jejich psychický stav pak působí i radosti, které zažívají při nejrůznějších aktivitách. Některé

z činností přispívají k udržení vlastní mobility nebo rozvoji jemné a hrubé motoriky seniorů.

Za přínos v oblasti osobního rozvoje považují převážně to, že se účastníci na programech mohou naučit novým dovednostem, způsobům relaxace nebo i různým typům společenských her. K ocenění je také kontakt se zvířaty, díky kterému účastníci někdy přišli do styku se zvířaty i poprvé v životě. Na oblast uspokojování potřeb pozitivně působí vlastní úspěch při činnostech, nebo možnost seniorů být soběstačnými. Za další uspokojené potřeby účastníků díky programům považují potřebu se sdružovat, potřebu sounáležitosti s pocity rovnocennosti. Pro účastníky jsou programy také zdrojem zájmu, který spočívá v tom, že se na aktivity těší, připravují, nebo si práci z nich odnáší i na své pokoje.

Poslední subkategorií byla náplň volného času. Za přínos skupinových aktivizačních programů účastníci považují možnost věnovat se smysluplné aktivitě, jako je třeba vaření nebo pečení. Při naplňování volného času je pro ně atraktivní velká nabídka aktivit, jež pro ně znamená vyhnutí se stereotypním činnostem.

7.4 Závěr výzkumného šetření

V této části budu odpovídat na hlavní výzkumnou otázku, dále se budu věnovat zhodnocení vlastního výzkumného šetření včetně jeho limitů.

Zodpovězení hlavní výzkumné otázky

„Jakými způsoby jsou podle aktivizačních pracovníků ve dvou vybraných domovech pro seniory ve Středočeském kraji realizovány skupinové aktivizační programy za účelem rozvoje a udržení sociálních schopností seniorů a jaký mají tyto programy podle aktivizačních pracovníků i podle samotných účastníků programů pro seniory celkový přínos?“

K odpovědi na hlavní výzkumnou otázku jsem dospěla pomocí odpovědí na dílčí výzkumné otázky:

Podle aktivizačních pracovníků ve dvou vybraných domovech pro seniory ve Středočeském kraji, jsou skupinové aktivizační programy za účelem rozvoje a udržení sociálních schopností seniorů realizovány formou „kavárniček“, společenských her, výletů a zprostředkováním kontaktu se společenským prostředím. Podle pracovníků mají skupinové aktivizační programy pro své účastníky přínos v oblasti rozvoje a udržení sociálních schopností, čehož mohou dosahovat pomocí sociálních interakcí a komunikace. Dalším přínosem je pak pro účastníky celková kvalita života, která se

odráží na jejich psychickém i fyzickém stavu, ale i možnost seberealizace a uspokojování potřeb. Podle účastníků skupinových aktivizačních programů jsou pro ně programy prospěšné také v oblasti rozvoje a udržení sociálních schopností, což zahrnuje přínos sociálních interakcí, komunikace a navazování vztahů. Dalším kladem je podle nich to, že se programy podílí na jejich celkové kvalitě života, která zahrnuje psychický a fyzický stav, osobní rozvoj a uspokojení a náplň jejich volného času.

Zhodnocení výzkumného šetření a jeho limity

Ve své práci jsem zkoumala způsoby realizace skupinových aktivizačních programů ve dvou vybraných domovech pro seniory ve Středočeském kraji, za účelem rozvoje a udržení sociálních schopností seniorů. Při sběru dat jsem využila triangulace zdrojů dat, abych získala pohled aktivizačních pracovníků, ale i pohled samotných účastníků programů. Takový sběr dat mi umožnil zkoumaný jev prozkoumat více do hloubky. Pro praxi považuji za důležité zohlednit oba pohledy na prospěšnost skupinových aktivizačních programů pro jejich účastníky.

Oba výzkumné soubory vnímají skupinové aktivizační programy odlišně. K tomu ale může docházet i v různých domovech pro seniory, nejen ve Středočeském kraji, což považuji za jeden z limitů svého výzkumu. Pouze dva domovy pro seniory nelze považovat za jednoznačně reprezentativní soubor vůči ostatním domovům.

Při výběru informantů jsem si stanovila kritéria jejich výběru, která byla splněna, avšak z důvodu dlouhodobě se vyskytující virové epidemie nebylo možné do výzkumného šetření zahrnout větší počet informantů. Podmínky návštěv obou domovů pro seniory byly ztíženy právě touto situací. Při oslovování některých domovů pro seniory mi dokonce možnost provedení výzkumného šetření byla znemožněna právě touto situací.

Za největší limity svého výzkumného šetření tedy považuji omezení výběru vzorku, nedostatečné množství dat, ale i časové omezení vzhledem k situaci v obou domovech pro seniory. Dále bych ještě k limitům výzkumu zařadila průběh rozhovorů s účastníky skupinových aktivizačních programů, které probíhaly pod dohledem aktivizačních pracovníků, což mohlo velmi ovlivnit otevřenost informantů.

Při sběru dat jsem použila metodu polostrukturovaného rozhovoru. V dalším výzkumném šetření by bylo přínosnější připojit i metodu pozorování. Pozorovat průběh skupinových aktivizačních programů by výzkumníkovi přineslo větší množství dat a výzkum by tak byl obohacen i o jeho vlastní pohled.

V souvislosti s výše uvedeným limitem bych ve výzkumném šetření rozšířila i výzkumný soubor, a to nejen v počtu informantů, ale do šetření bych zahrnula také více domovů pro seniory. Jsem si totiž vědoma toho, že výsledky šetření nelze aplikovat na všechny domovy pro seniory ve Středočeském kraji. Z toho důvodu jsem ale v textu práce kladla důraz na to, že zjišťujeme pohledy pracovníků a klientů ve dvou vybraných domovech ve Středočeském kraji.

7.5 Doporučení pro praxi a námět na další výzkumné šetření

Při analýze dat jsem se několikrát setkala s tím, že v jednom ze zkoumaných domovů k některým činnostem sociální povahy dochází až díky podpoře aktivizační pracovníci. V druhém ze zkoumaných domovů k těmto činnostem při programech dochází přirozeně. A to především z toho důvodu, že se aktivizační pracovníci snaží skupinové aktivizační programy realizovat takovým způsobem, aby pro tyto činnosti byl při programech prostor. To znamená, že oproti druhé aktivizační pracovníci nedává účastníkům slovo a nepodněcuje je ke komunikaci otázkami, nýbrž skupinové aktivity plánuje tak, aby byla od jejich účastníků vyžadována spolupráce, interakce a komunikace. Zaměřuje se i na výlety do společnosti a na to, aby byl seniorům zprostředkovan kontakt se společností, což jsem při analýze rozhovorů shledala jako velmi přínosné. I samotní účastníci programů se často k těmto zážitkům ve svých odpovědích vraceli. Proto by doporučením pro ostatní domovy pro seniory mohlo být právě zprostředkovávat účastníkům skupinových aktivizačních programů kontakt se společností, dopřát jim možnost přijít do styku i s jinými lidmi, než jsou samotní účastníci programů.

Zajímavým způsobem realizování skupinových aktivizačních programů za účelem rozvoje a udržení sociálních schopností seniorů jsem shledala skupinový aktivizační program „kavárničky“. Ten je v obou domovech pro seniory pravidelně uskutečňován a jeho cílem je možnost účastníků vést mezi sebou neřízenou komunikaci, prohlubovat vztahy nebo navázat kontakt s dalšími zainteresovanými osobami, jako jsou třeba hudebníci nebo divadelníci. Celkově je v obou domovech tato aktivita věnována společnému setkání, na které se všichni účastníci těší.

Za velmi přínosnou považuji také spolupráci domovů pro seniory s praktickou školou, která od účastníků programů vyžaduje schopnost spolupráce, adaptabilitu, i rozvoj komunikačních schopností. Při společných aktivitách s žáky se zdravotním postižením se senioři učí způsobům efektivní komunikace a spolupráce.

Stejně tak se i žáci se zdravotním postižením učí způsobům komunikace a spolupráce se staršími lidmi.

Podnětem pro další výzkumné šetření by mohl být například vliv mezigeneračních setkání s žáky s postižením na klienty domovů pro seniory. Takové setkání dvou generací ještě spolu s různým typem znevýhodnění může pomoci překonat bariéry, které mezi nimi existují. Zkoumat by se mohl pohled samotných seniorů, ale i pohled těch, kteří se mezigeneračního setkání účastní. Pro obor speciální pedagogiky by takový výzkum mohl být z pohledu sociální inkluze velmi přínosný.

Závěr

Tím, kdo se může věnovat profesi aktivizačního pracovníka v domovech pro seniory, je kromě dalších také speciální pedagog. Speciální pedagog může disponovat nejen v dovednostech využívat různé aktivizační techniky, ale primárně tím, že si vždy klade za cíl co nejvíce přispět k rozvoji a udržení lidského potenciálu a společenského postavení osob s různým zdravotním postižením či znevýhodněním. U osob seniorského věku je aktivizace důležitým nástrojem pro udržení fyzické i psychické kondice seniorů a pozitivně působí na jejich celkovou spokojenost včetně možnosti kontaktu se společenským prostředím. Proto jsem se v bakalářské práci zabývala právě kvalitou života ve stáří u seniorů, kteří se účastní skupinových aktivizačních programů realizovaných ve dvou vybraných domovech pro seniory ve Středočeském kraji. Tyto programy totiž seniorům poskytují prostor k socializaci, přičemž mohou rozvíjet i udržovat své sociální schopnosti.

Záměrem mé práce bylo zjistit, jakými způsoby jsou ve dvou vybraných domovech realizovány skupinové aktivizační programy za účelem rozvoje a udržení sociálních schopností seniorů. Zacílení rovněž sledovalo celkový přínos skupinových aktivizačních programů, a to jak z pohledu aktivizačních pracovníků, tak z pohledu účastníků programů. Výzkumné šetření probíhalo ve dvou vybraných domovech pro seniory ve Středočeském kraji. Při sběru dat bylo využito triangulace zdrojů dat za pomoci polostrukturovaných rozhovorů.

Z analýzy získaných dat bylo zjištěno několik způsobů realizace skupinových aktivizačních programů. Nejpřínosnějšími v rozvoji a udržení sociálních schopností se ukázaly realizace skupinových programů „kavárničky“, dále pak „společenské hry“ a v neposlední řadě zprostředkování kontaktu se společenským prostředím.

Z pohledu aktivizačních pracovníků mají skupinové programy přínos v rozvoji a udržení sociálních schopností účastníků. Za pomoci programů získávají sociální interakce a příležitost ke komunikaci. Dalším zjištěným přínosem programů bylo z pohledu aktivizačních pracovníků to, že programy mají velký podíl na celkové kvalitě života seniorů, přispívají ke spokojenosti a možnostem seberealizace.

Z pohledu účastníků skupinových aktivizačních programů také vyplynulo, že pro ně mají programy význam v rozvoji a udržení sociálních schopností a přispívají k jejich celkové kvalitě života. Konkrétně se podle nich díky programům mohou aktivně zapojovat do sociálních interakcí, komunikace a navazovat vztahy. Na celkové

kvalitě života se podílí způsobem, kterým se zlepšuje jejich psychický i fyzický stav, a to i ve spojitosti s příležitostmi k osobnímu růstu a uspokojování některých významných potřeb. V neposlední řadě aktivizační programy pro klienty domovů představují náplň jejich volného času smysluplnou aktivitou.

Výsledky výzkumného šetření mohou být přínosné pro domovy pro seniory, které by se mohly inspirovat například v realizaci skupinových aktivizačních programů „kavárničky“, nebo i ve snaze seniorům častěji zprostředkovávat kontakt se společenským prostředím, třeba formou mezigeneračních setkání s žáky praktických škol. Dále pak práce může být zdrojem pro osoby, které se zajímají o kvalitu života seniorů v domovech pro seniory s ohledem na rozvoj a udržení jejich sociálních schopností. V neposlední řadě by ještě práce mohla být zajímavou pro speciální pedagogy, jež se zajímají o profesi aktivizačního pracovníka.

Seznam použité literatury

- APSS ČR. *Doporučený standard kvality pro domovy pro seniory ČR*. Tábor: Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky, 2015. 28 s. ISBN 978-80-904668-8-3.
- BARTÁK, Jan., DEMJANENKO, Milan. *Sociální andragogika: Andragogika v procesu socializace člověka*. Praha: Grada, 2021, 292 s. ISBN 978-80-247-3997-7.
- BAUM, Detlef., GOJOVÁ, Alice (eds.) *Výzkumné metody v sociální práci*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2014. 356 s. ISBN 978-80-7464-390-3.
- ČELEDOVÁ, Libuše, KALVACH, Zdeněk a ČEVELA, Rostislav. *Úvod do gerontologie*. Praha: Karolinum, 2016. 154 s. ISBN 978-80-246-3404-3.
- DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada, 2012. 112 s. ISBN 978-80-247-4138-3.
- DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar., HROZENSKÁ, Martina. *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada, 2013, 192 s. ISBN 978-80-247-4139-0.
- GILLERNOVÁ, Ilona, KREJČOVÁ, Lenka a kol. *Sociální dovednosti ve škole*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3472-9.
- HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 2. přepracované vydání Praha: Havlíček Brain Team, 2010, 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.
- HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Sociální gerontologie aneb Seniori mezi námi*. Praha: Galén, 2012. 194 s. ISBN 978-80-7262-900-8.
- HATÁR, Ctibor. *Seniori v systéme rezidenciálnej sociálno-edukačnej starostlivosti*. Praha: Rozlet a Česká andragogická společnost, 2011. 132 s. ISBN 978-80-904824-1-8.
- HAUKE, Marcela. *Pečovatelská služba a individuální plánování*. Praha: Grada, 2011. s. 136. ISBN 978-80-247-3849-9.
- HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. 408 s. ISBN 978-80-7367-485-4.
- HOLÁSKOVÁ K., *Gerontopsychologie*. In ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 3. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2433-0.

- HOLCZEROVÁ, Vladimíra a DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013. 100 s. ISBN 978-80-246-4697-5.
- JANIŠ, Kamil., SKOPALOVÁ, Jitka. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2017, 160 s. ISBN 978-80-247-5535-9.
- JAROŠOVÁ, Darja. *Péče o seniory*. Ostrava: Ostravská univerzita, 2006. 96 s. ISBN 80-7368-110-2.
- KALVACH, Zdeněk a kol. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6.
- KLEVETOVÁ, Dana. *Motivační prvky při práci se seniory*. 2. vydání. Praha: Grada, 2017, 224 s. ISBN 978-80-271-0102-3.
- KREJČÍŘOVÁ, Olga a TRETNEROVÁ, Ivana. *Malý lexikon sociálních služeb*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. 85 s. ISBN 978-80-244-2754-6.
- MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových zařízeních sociálních služeb*. Praha: Grada, 2020, 304 s. ISBN 978-80-271-2030-7.
- MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. 332 s. ISBN 80-247-1362-4.
- MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada, 2011, 192 s. ISBN 978-80-247-3872-7.
- MÜLLER, Oldřich. *Speciálněpedagogická gerontagogika*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. 99 s. ISBN 978-80-244-3688-3.
- MUSIL, Libor., KUBALČÍKOVÁ, Kateřina a HUBÍKOVÁ, Olga. *Kvalifikační potřeby pracovníků v sociálních službách pro seniory*. Praha: VÚPSV Praha výzkumné centrum Brno, 2006. ISBN 80-87007-41-7.
- PŘIBYL, Hugo. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf, 2015, 96 s. ISBN 978-80-7345-437-1.
- REICHEL, Jiří. *Kapitoly systematické sociologie*. Praha: Grada, 2008. 240 s. ISBN 978-80-247-2594-9.
- RHEINWALDOVÁ, Eva. *Novodobá péče o seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999. 88 s. ISBN 80-7169-828-8.

- SMÉKALOVÁ, Lucie., ŠPATÉNKOVÁ, Naděžda. *Edukace seniorů: Geragogika a gerontadidaktika*. Praha: Grada, 2015, 232 s. ISBN 978-80-247-5446-8.
- SUCHÁ, Jitka, JINDROVÁ, Iva a HÁTLOVÁ, Běla. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. Praha: Portál, 2013. 176 s. ISBN 978-80-262-0335-3.
- SÝKOROVÁ, Dana. *Autonomie ve stáří: Kapitoly z gerontosociologie*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2007, 284 s. ISBN 978-80-86429-62-5.
- ŠAMÁNKOVÁ, Marie a kol. *Lidské potřeby ve zdraví a nemoci: aplikované v ošetrovatelském procesu*. Praha: Grada, 2011. 136 s. ISBN 978-80-247-3223-7.
- ŠAUEROVÁ, Markéta. *Zážitková pedagogika a možnosti jejího využití při práci s vybranými cílovými skupinami*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, 2013. 256 s. ISBN 978-80-87723-08-1.
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. a kol. *Přehled vývojové psychologie*. 3. upravené vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010, 187 s. ISBN 978-80-244-2433-0.
- ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 2004. 135 s. ISBN 80-7178-920-8.
- ŠVAŘÍČEK, Roman a ŠEĐOVÁ, Klára. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. 377 s. ISBN 978-80-7367-313-0.
- ŠVAŘÍČEK, Roman., ŠEĐOVÁ, Klára. a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. 2. vydání. Praha: Portál, 2014. 384 s. ISBN 978-80-262-0644-6.
- THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015, 576 s. ISBN 978-80-262-0714-6.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. 464 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
- VETEŠKA, Jaroslav. *Gerontagogika: Psychologicko-andragogická specifika edukace a aktivizace seniorů*. Praha: Česká andragogická společnost, 2017, 180 s. ISBN 978-80-905460-7-3.
- VOSTRÝ, Michal, VETEŠKA, Jaroslav, et al. *Kognitivní rehabilitace seniorů: Psychosociální a edukační souvislosti*. Praha: Grada, 2021. 173 s. ISBN 978-80-271-28-66-2.

ŽUMÁROVÁ, Monika. *Subjektivní pohoda a kvalita života seniorů*. Prešov: Akcent print, 2012, 179 s. ISBN 978-80-89295-43-2.

Seznam elektronických zdrojů:

ČESKO. *Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách*. In: *Zákony pro lidi.cz* [online]. © AION CS 2010-2023 [cit. 2023-03-06]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108>.

HLAĎO, Petr. *Úvod do pedagogického výzkumu pro učitele středních škol* [online]. Brno: Mendelova univerzita v Brně, 2011. [cit. 2023-01-17]. ISBN 978-80-7375-544-7 Dostupné z: <https://docplayer.cz/66551-Uvod-do-pedagogickeho-vyzkumu-pro-ucitele-strednich-skol-phdr-petr-hlado-ph-d.html>.

CHOO LAYIL, Anoop C. a Laxmi PUTRAN. *Music Therapy: A Catalyst for Promoting Well Being of Institutionalised Seniors*. *Indian Journal of Gerontology* [online]. 2020, 34(2), s. 189-202 [cit. 2023-04-22]. ISSN 09714189. Dostupné z: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=asn&an=144428413&scope=site>.

MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. *Strategický rámec přípravy na stárnutí společnosti 2021-2025*. [online] [cit.2021-17-11]. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky, 2021. Dostupné z: https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Strategick%C3%BD+r%C3%A1mec+p%C5%99%C3%ADpravy+na+st%C3%A1rnut%C3%AD+spole%C4%8Dnosti_2021-2025.pdf/ebffaa4-b010-6a72-e3b2-81e0fd5fcbd6.

PODŠKUBKOVÁ, Jaroslava. *Úvod do problematiky sociálních dovedností*. *E-Pedagogium*. [online] Olomouc: Katedra pedagogiky Pdf UP v Olomouci, 2004. s. 58-64. [cit. 2023-02-24] Dostupné z: <https://e-pedagogium.upol.cz/pdfs/epd/2004/02/06.pdf>.

POKORNÁ, Andrea, BLAŽKOVÁ, Radka. *Sociální vztahy ve stáří*. *Geriatric a gerontologie*. [online] Praha: Česká lékařská společnost J. E. Purkyně, 2012, s. 24-28. [cit. 2023-02-24] Dostupné z: <https://www.iszs.cz/wp-content/uploads/2018/02/Soci%C3%A1ln%C3%AD-vztahy-ve-st%C3%A1%C5%99%C3%AD.pdf>.

SSP ČR. *Etický kodex sociálních pracovníků České republiky*. 2006 [on-line] [cit. 2023-03-01] Dostupné z: <https://www.socialnipracovnici.cz/file-share>.

TAFTI, Mahnaz Akhavan a Nahid MOFRADNEZHAD. *The Relationship of Emotional Intelligence and Social Skills With Psychological Well-being in the Elderly*. *Salmand*:

Iranian Journal of Ageing [online]. Iran, Islamic Republic of: University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, 2018, 13(3), s. 334-345 [cit. 2023-04-22]. ISSN 1735-806X. Dostupné z: http://salmandj.uswr.ac.ir/browse.php?a_code=A-10-2134-1&slc_lang=en&sid=1.

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Dílčí výzkumné otázky a tazatelské otázky

Tabulka č. 2: Výzkumný soubor

Seznam příloh

Příloha A: Informovaný souhlas

Příloha B: Ukázka tvorby kódů

Příloha A

Informovaný souhlas s poskytnutím výzkumného rozhovoru a jeho následným využitím pro účely bakalářské práce „Aktivizační činnost ve vybraných domovech pro seniory jako důležitá část socializace ve stáří“

Podpisem vyjadřuji souhlas s následujícími body:

- Byl/a jsem informován/a o účelu rozhovoru, kterým je sběr dat pro potřeby výzkumu bakalářské práce Barbory Volejníkové s názvem „Aktivizační činnost ve vybraných domovech pro seniory jako důležitá část socializace ve stáří“.
- Bylo mi sděleno, jak bude rozhovor probíhat. Jsem seznámen/a s právem odmítnout odpovědět na jakoukoliv otázku, nebo rozhovor ukončit kdykoliv budu chtít.
- Souhlasím s nahráváním následujícího rozhovoru a jeho následným zpracováním.
- Zvukový záznam rozhovoru nebude poskytnut třetím stranám a po přepsání bude vymazán.
- Byl/a jsem obeznámen/a s tím, jakým způsobem bude zajištěna anonymita i po skončení rozhovorů, která znemožní identifikaci mé osoby. Nikde nebude uvedeno mé jméno či jiné osobní údaje, díky kterým bych mohl/a být identifikován/a.
- Souhlasím s přímou citací některých částí rozhovoru v bakalářské práci, a tudíž i zpřístupnění těchto citací na internetu v rámci bakalářské práce.

Datum:

Podpis informanta:

Podpis výzkumníka:

Příloha B

V čem se podle vás díky pravidelnému docházení na skupinové aktivizační programy

senioři zlepšují?

snaha

snaha ~~pracovat~~ zlepšovat se v sociálních schopnostech

No takže určitě se snaží jakoby.. podle mě se snaží i pracovat na nějakých těch vlastnostech

v kterých třeba zjistili, že narazili v té skupině. Protože jak už jsem říkala se můžou setkat víc

dominance v

v rámci skupiny ~~setka~~

dominantní osoby

vznik konfliktů

dominantní lidi a pak se jakoby to nedělá úplně v té skupině dobrotu. Já pak musím svým

schopnost hodnotit sociální chování

způsobem zasáhnout a oni vědí, že se třeba v některých situacích chovali nevhodně, nebo by

tolerance

nezákladu' soc. interakce

se prostě měli chovat víc tolerantněji. Měla jsem už tady jakoby pár výstupů i s jinejma dřív,

zasahování do konfliktů mezi seniory

narušení skup. aktivit. programů účastníků

který jsem musela usměrnit. Když vám třeba ten klient něčím narušuje jo... Podle mě i se

zlepšení v mobilitě

vliv na psychologický stav účastníka

zlepšují jako v té mobilitě jo. Podle mě nejzásadnější věc je asi psychický stav toho

zlepšení psych. stavu účastníka

- návrat z nemocnice

člověka, ve kterém selepší, protože to pozoruju asi nejvíc. Protože když se nám vrátí třeba

sociální izolace

- osamocení

klient z nemocnice, byl dlouhou dobu na lůžku, byl tam třeba izolovaněj, byl tam sám nebo i

neaktivita seniorů při pobytu v nemocnicích

absence náhledů

s více lidma ale prakticky se tam s ním nic moc nedělalo, nebyl tam takovej ten všední ruch

návrat z nemocnice

~~návrat do nemocnice~~ návrat

co je tady. Pak nám se třeba paní přivedou a už najíždí na ten klasický režim. Nějaký

rehabilitace

návrat do společnosti

rehabko, pravidelná chůze.. no a dostane se sem zpátky do společnosti mezi ty klienty a už