

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Ústav pedagogiky a sociálních studií

MARKÉTA DOLÁKOVÁ

Obor: Vychovatelství

III. ročník – prezenční studium

**VOLNOČASOVÉ AKTIVITY SENIORŮ
(SE ZAMĚŘENÍM NA DOMOV PRO SENIORY)**

Bakalářská práce

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

OLOMOUC 2010

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury.

V Přerově dne 10. 04. 2010

.....

Poděkování:

Děkuji především vedoucí mé bakalářské práce paní Mgr. Pavle Vyhnálkové, Ph.D. za odborné vedení, za cenné připomínky a rady, které mi při zpracování této práce vždy ochotně a laskavě poskytovala. Mé poděkování patří také zaměstnancům a klientům zařízení, v němž jsem prováděla průzkum pro tuto práci.

4.4	Soubor	36
4.5	Průběh průzkumu	37
4.6	Výsledky průzkumu	38
4.6.1	Pohlaví respondentů	38
4.6.2	Délka pobytu v domově pro seniory.....	39
4.6.3	Činnosti spontánně vykonávané ve volném čase	41
4.6.4	Míra informovanosti o organizovaně prováděných činnostech	45
4.6.5	Účast na organizovaných programech.....	47
4.6.6	Frekvence účasti seniorů na organizovaných programech ve volném čase.....	50
4.6.7	Podněty k účasti na organizovaných programech ve volném čase.....	51
4.6.8	Žádoucí změny týkající se volnočasových programů	52
4.6.9	Spokojenost respondentů s nabídkou volnočasových programů	54
4.6.10	Rozdíly mezi muži a ženami	55
4.7	Shrnutí výsledků průzkumu	55
	Závěr	58
	Použité prameny a literatura.....	60
	Seznam příloh.....	64

ÚVOD

„Nic neběží rychleji než léta.“

Publius Ovidius Naso

Úvodní motto dává tušit, jaké bude zaměření této práce. Budeme se zabývat problematikou stáří a volnočasovými aktivitami starších lidí, a sice zaměřením na domovy pro seniory.

Na tomto místě bych ráda uvedla, z jakého důvodu jsem si právě toto téma vybrala. V roce 2005 jsem absolvovala praxi v hospici. Mnoho lidí nemá ani tušení, co práce v takovémto zařízení obnáší. Nejhůře jsem ale nesla fakt, že pro staré lidi, kterých zde byla většinová převaha, neexistovalo téměř žádné vyplnění jejich volného času, ačkoli by byli ještě schopni nejrůznější činnosti vykonávat. Nezbyvalo jim tedy než neustále přemítat nad skutečností, proč se právě v tomto zařízení ocitli, což pro ně asi nebylo příliš povzbudivé.

S domovy pro seniory je výše zmíněné zařízení samozřejmě nesrovnatelné, přesto ale také zde žijí lidé, kteří mají mnohdy pocit, že je jejich život u konce. Nemají už zájem o dění kolem sebe a často je jejich jedinou radostí tolik očekávaná návštěva rodiny, která je čas od času přijede pozdravit. Spousty dní pak tráví zahloubání do svých vlastních vzpomínek a myšlenek, přestože by stále mohli mít radost z každého prožitého okamžiku, ze života. Ačkoli by mohli být aktivní a účastnit se nejrůznějších činností, utápí se v nečinnosti a prázdnotě. Z tohoto důvodu si myslím, že aktivní trávení volného času je velmi důležité pro všechny, tím více pro staré lidi, kteří se ocitli v prostředí domova pro seniory, kde může být tolik možností, jak se zabavit, oprostít se od chmurných myšlenek a zároveň si odpočinout od běžných starostí.

S výše nastíněnou problematikou souvisí nepřeberné množství různých pojmů, které budou dále objasněny v teoretické části práce, jež obsahuje tři kapitoly. V první z nich se zaměříme na stáří, které si definujeme a dále se také pokusíme o charakteristiku tohoto vývojového období a o popis změn, které tuto životní etapu doprovázejí. Krátce zde zmíníme i vědní obory

zabývající se seniory a stáří. V další kapitole se zaměříme na institucionální péči o osoby v seniorském věku. Budeme zde hovořit o sociálních službách, jejich legislativním ukotvení a blíže si vymežíme domy s pečovatelskou službou a domovy pro seniory, které jsou klíčové pro tuto práci. V poslední teoretické kapitole se zaměříme na volný čas, a to z pohledu seniorské populace. Zmíníme tedy obecné vymezení volného času, jeho funkce a poté se budeme blíže zabývat vlivem aktivního trávení volného času na zdraví ve stáří.

Teoretickým cílem bakalářské práce tedy je nastínit a blíže charakterizovat všechny důležité aspekty zkoumané problematiky.

Poslední, empirická část této práce nás pak seznámí s výsledky průzkumu zaměřeného na trávení volného času u osob ubytovaných v domovech pro seniory. Cílem průzkumu a tedy i empirickým cílem bakalářské práce bude zjistit, jak klienti domova pro seniory tráví svůj volný čas.

1 STÁŘÍ

Vzhledem k zaměření této práce na volnočasové aktivity u cílové skupiny seniorů považujeme za nutné definovat pojem stáří a dále také popsat aspekty, které s touto problematikou úzce souvisí.

V následujících podkapitolách se tedy pokusíme charakterizovat a klasifikovat stáří a vymezit si pojem věk, nastíníme základní dilema terminologie tohoto vývojového období a v krátkosti zmíníme hlavní vědní obory zabývající se vývojovým obdobím stáří.

1.1 Definice pojmu stáří

Životní podzim, třetí věk, věk postproduktivní či důchodový – *stáří*. Stáří můžeme označit za poslední etapu života člověka, která je zákonitou, nezvratnou a přirozenou součástí lidské ontogeneze.

V této době už organismus není schopen dalšího rozvoje a výrazněji se projevují geneticky i jinak podmíněné involuční procesy, tj. nezvratné změny, které, ačkoli působí už od čtyřiceti let věku, jsou až v tomto období zřetelnější.¹ Stáří s sebou přináší také řadu významných sociálních změn. Je ovšem nutné podotknout, že všechny doprovodné projevy stáří jsou značně individuální a nelze tedy jednoznačně stanovit dobu jejich nástupu.

Za věkovou hranici *stáří* byl Světovou zdravotnickou organizací stanoven šedesátý rok života jedince. Ve vyspělých zemích se však tato hranice posouvá k roku pětadesátému v návaznosti na stárnutí populace a prodlužování *střední délky*² života.³

¹ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II : dospělost a stáří*. Praha : Karolinum, 2007, s. 299.

² V ČR se střední délka života pohybuje přibližně okolo 70 let u mužů a 76 let u žen. Vlivem prodlužování střední délky života se mění věková struktura obyvatelstva a v této souvislosti hovoříme o pojmu „stárnutí populace“, kdy v populaci narůstá počet starých osob. Délka života, resp. absolutní délka života, se však nemění a tudíž výrazně nepřibývá lidí dlouhověkých. Srov. GOLDMANN, R. et al. *Vybrané kapitoly ze sociálních disciplín*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2007, s. 56.

³ Srov. MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno : Masarykova univerzita, 2009, s. 20.

Nejběžnějším ukazatelem stárnutí a stáří se jeví *věk*. Avšak věk, nehledě na to, jak přesně je zjistitelný, obecný a jednoznačný, nemusí být vždy dobrým ukazatelem, jelikož nezohledňuje individuální rozdíly mezi jedinci.

Vyslovíme-li kupříkladu slovo *pětašedesátník*, nepředstaví si pod tímto pojmem každý totéž – jeden může mít na mysli vitálního seniora s neuvěřitelným počtem zájmů, který se účastní nepřeborného množství aktivit. Jiný má představu zcela opačného charakteru. Zatímco někdo si zachová do vysokého věku tělesnou i duševní svěžest, druhý může vykazovat velmi brzy výrazné známky stárnutí.⁴ Je proto potřebné vymezit si kategorie věku, které lze rozlišovat. V této souvislosti můžeme hovořit o věku kalendářním a funkčním.

Kalendářní stáří, věk matriční či chronologický

Jak už vyplývá ze samotného názvu, tento věk je dán datem narození, počtem prožitých let. Je jednoznačný, lze ho jednoduše zjistit a výhodou je jeho snadná srovnatelnost s ostatními jedinci.

Je vhodný pro limitování nejrůznějších norem, například pro vymezení důchodového věku aj.⁵

Funkční věk

Podle Pacovského „funkční věk odpovídá skutečnému funkčnímu potenciálu člověka“⁶, označuje tedy jakousi výkonnost organismu. Je u různých jedinců odlišný z hlediska různých funkcí.

Nemusí korespondovat s věkem kalendářním a je ukazatelem *skutečného* věku jedince, který je ovšem v praxi obtížně objektivně měřitelný. Nedílnou součástí funkčního věku jsou jeho charakteristiky biologické, psychologické a sociální.

⁴ Srov. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha : Grada, 2006, s. 203.

⁵ Srov. JESENSKÝ, Ján. *Andragogika a gerontagogika handicapovaných*. Praha : Karolinum, 2000, s. 279.

⁶ Srov. PACOVSKÝ, V, HEŘMANOVÁ, H. *Gerontologie*. Praha : Avicenum, 1981, s. 15.

Nyní zmiňme něco málo z terminologie, která se týká problematiky stáří. Pro osoby nacházející se v tomto vývojovém období existují různá označení. Za nejvhodnější se jeví pojem *senior*, který, jak uvádí Čornaničová, je významově neutrální a je pozitivně přijímán osobami, na které se vztahuje. Také zřetelně navazuje na pojem *sénium* a je všestranně využitelný, na rozdíl od pojmů geront, starý, senescent nebo důchodce, které jsou negativně emočně zatíženy a staří lidé k nim mají odmítavý postoj.⁷

1.2 Charakteristika vývojového období stáří

1.2.1 Periodizace období stáří

Stáří, stejně jako všechna ostatní vývojová období, můžeme rozčlenit do několika etap. Periodizací všech těchto období existuje nepřehledné množství, a proto zmiňme jen dva vybrané autory, kteří se pokusili o periodizaci tohoto období.

Zřejmě nejznámější periodizací stáří je periodizace Příhodova, uváděna v jeho *Ontogenezi lidské psychiky*. Období stáří nazývá Příhoda *seniem*, a tato životní etapa je dle něj dělena do následujících tří období:

1. senescence (od dovršení věku 60 let do 75 let),
2. kmetství (od 75 let do 90 let) a
3. patriarchum (kalendářní věk nad 90 let, též nazýván *dlouhověkost*⁸).

Nové dělení období stáří uvádí Goldmann¹⁰. Lidé ve věkové kategorii 65 až 74 let se nacházejí v období *mladšího stáří* a jsou nazýváni *mladí seniori*, následuje období *stáří*, které zahrnuje jedince ve věku od 75 do 84 let.

⁷ ČORNANIČOVÁ, R. *Edukácia seniorov : vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*. Bratislava : Univerzita Komenského, 1998, s. 26-27.

⁸ Dlouhověcí lidé v pokročilém věku (90 let a více) tvoří jen velmi malou část populace, ačkoli s vědeckým pokrokem se jejich počet mírně zvyšuje. V souvislosti s dlouhověkostí se také stále častěji objevují hypotetické úvahy nad tím, že lidský organismus je schopen dosáhnout věku až 150 let. Srov. MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno : Masarykova univerzita, 2009, s. 21.

⁹ Srov. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. et al. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2008, s. 129.

¹⁰ Srov. GOLDMANN, R. et al. *Vybrané kapitoly ze sociálních disciplín*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2007, s. 56.

O těchto lidech se hovoří jako o *starých seniorech*. Poslední etapou je *kmetství*, též nazývané *sénium*, kam řadíme osoby nad 85 let věku, a pro které užíváme označení *velmi starý senior*.

Vágnerová člení vývojové období stáří do dvou etap, které označuje jako období raného stáří (v tomto období jsou jedinci od 60 do 75 let věku) a období pravého stáří, v němž se nacházejí jedinci ve věku nad 75 let.

1.2.2 Somatické, psychické a sociální změny v období stáří

V následující části krátce charakterizujeme skutečnosti související s příchodem stáří, jež výše zmíněná autorka uvádí ve své publikaci *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*.¹¹

Vstup do období *stáří* přináší nové zkušenosti, se kterými se každý musí svým vlastním způsobem vyrovnat. Tím, jak se člověk začne přibližovat věkové hranici šedesáti let, začne si uvědomovat i nezastavitelně se blížící stáří se všemi potížemi, které přináší, ať už se jedná o větší četnost chorob, změnu vzhledu nebo snižující se fyzickou výkonnost. Důležité je, jak se stárnoucí lidé k těmto nastupujícím změnám postaví a jak se jim dovedou přizpůsobit.

E. H. Erikson ve své psychosociální vývojové periodizaci, kde jedinec musí na každém stupni svého vývoje řešit nějaký konflikt, přikládá stáří významnou úlohu – dosáhnout *integrity v pojetí vlastního života*. Úkolem tedy je přijmout život jako celek, který nemohl být jinak, aby mohl starý člověk přijmout i jeho konec. Jedinec by měl svůj život hodnotit pozitivně, měl by ho brát jako ukončené dílo, které mělo určitý smysl, a akceptovat ho takový, jaký byl, bez lítosti nad tím, co se nestalo, mohlo stát, a co mohlo být jinak.

Značné individuální rozdíly mezi jedinci vstupujícími do této životní etapy mají za následek velkou variabilitu znaků, které stárnutí doprovází. Zpočátku toto období nemusí znamenat zásadnější omezení a výrazné změny, ovšem

¹¹ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II : dospělost a stáří*. Praha : Karolinum, 2007, s. 299-416.

na druhou stranu může být u některých jedinců již na počátku stáří významným způsobem zhoršen zdravotní stav, čehož následkem může nastat i smrt. Jmenujme si tedy ve zkratce alespoň některé výrazné změny doprovázející stárnutí a stáří, které se projevují v oblasti somatické, psychické, ale i sociální.

Mezi nejvýznamnější *somatické změny* můžeme zařadit zhoršení smyslového vnímání, tj. sluchu, čichu, chuti, hmatu a zraku, atrofii svalstva a celkové snížení svalové výkonnosti, úbytek tělesné hmotnosti, změny kůže, šedivění a vypadávání vlasů, ztrátu zubů, omezení motorických schopností, úbytek kostní hmoty, snížení termoregulace aj. V průběhu stáří také přibývá nemocných lidí, což je mimo jiné také zapříčiněno poklesem imunity. Specifickým znakem stáří je tzv. multimorbidita či polymorbidita, tedy větší počet různých chorob u téhož jedince.¹² S postupem věku těchto involučních procesů přibývá, a tudíž může klesat soběstačnost jedince a zvyšovat se závislost na pomoci druhé osoby.

V *psychické oblasti* jsou hlavním následkem stárnutí změny funkcí mozku. „Rozumové operace, které nejhůře odolávají stárnutí, jsou zejména logické uvažování, řešení intelektuálních problémů, uspořádání informací, dedukce, zobecňování na základě zkušenosti, dále potom schopnost používat nových strategií, provádět činnosti v prostoru (trojrozměrném) nebo se něco nového naučit.“¹³ Zhoršují se rozumové schopnosti, paměť, snižuje se úroveň pozornosti, nastávají změny ve funkcích nervového systému a ve vnímání, změny se dotýkají také citového prožívání a osobnosti atp. Tyto změny mohou být podmíněny jak geneticky, tak i faktory psychosociálními. Důležitou roli hraje nesporně i způsob života jedince v předchozích letech a s ním související současný zdravotní stav.¹⁴

¹² Srov. PACOVSKÝ, V, HEŘMANOVÁ, H. *Gerontologie*. Praha : Avicenum, 1981, s. 110.

¹³ DESSAINTOVÁ, M.-P. *Nezačínajte stárnout: jak žít co možná nejdéle příjemně, samostatně a důstojně*. Praha : Portál, 1999, s. 25.

¹⁴ Srov. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. et al. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2008, s.131-135.

Ve stáří se mění také uvažování, kde se změny projevují hlavně v oblasti řešení problémů. Senior nerad hledá nové strategie, odmítá nové způsoby uvažování a, bez ohledu na jejich vhodnost, používá zafixované strategie ve většině situací. Staří lidé tak většinou dávají přednost stereotypu a rutině, protože hůře chápou nové informace a mnohem obtížněji se v nich orientují. I pozitivní změna pro ně může znamenat zátěž, mohou mít strach z nových zkušeností a neznáma.

Psychické změny však nemusí směřovat jen k horšímu. Často se zvyšuje vytrvalost, projevuje se lepší porozumění vlastním emocím a člověk je sám se sebou vyrovnaný. Stupňuje se trpělivost a pochopení, zlepšuje se rozvaha, staří lidé jsou stálejší v názorech a vztazích aj.¹⁵ Také vědomosti a dovednosti mohou velmi dlouho dobře fungovat a staří lidé mohou vlivem životních zkušeností dosahovat často lepších výsledků než mladší generace.¹⁶

Období stáří doprovází i *sociální změny*. Důležitou roli hraje skutečnost *redukce* sociálních rolí. Tím, že člověk odchází do starobního důchodu, ztrácí určitou prestiž, jež je neodmyslitelně spjata s danou pracovní pozicí, kterou jedinec ve společnosti zastává. Mění se také četnost a frekvence jeho kontaktů s okolím. Senior zastává menší počet rolí, z nichž velká část připadá hlavně rolím soukromým, vztahujícím se převážně k rodině (hlavně o role rodiče a prarodiče). S rostoucím věkem ale i těchto kontaktů ubývá, protože senior ztrácí následkem úmrtí své známé, vrstevníky, sourozence, partnera a z této ztráty sociálních kontaktů může plynout izolace od společnosti a osamělost.

Přes množství změn, které ve stáří na jedince působí, může se toto období stát velice pozitivním úsekem, kde ještě aktivní a autonomní senioři významnou měrou přispívají ke společenskému životu jako jeho nedílná součást. Důležitý je přístup širší společnosti, která by měla více dbát o zapojení seniorů a jejich integraci do „veřejného života“.¹⁷

¹⁵ Srov. PACOVSKÝ, V. *Geriatrická diagnostika*. Praha : Scientia medica, 1994, s. 24.

¹⁶ Srov. GRUSS, P. (ed.). *Perspektivy stárnutí : z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha : Portál, 2009, s. 13.

¹⁷ Srov. PACOVSKÝ, V. *Geriatrická diagnostika*. 1. vyd. Praha : Scientia medica, 1994, s. 25.

1.3 Vědní obory a disciplíny zabývající se seniory a stářím

Vývojovým obdobím *stáří* se zabývá řada vědních oborů a disciplín, které spolu úzce spolupracují a vytvářejí si tak navzájem podmínky pro lepší porozumění této oblasti. Zmíňme alespoň základní, tj. gerontologii a geriatrii, gerontopsychologii či gerontagogiku.

Gerontologie

Průcha definuje gerontologii jako obecnou vědu o stáří, vědecký obor, jehož úkolem je především vytváření předpokladů pro týmovou komunikaci, sjednocování terminologie, identifikace klíčových problémů a zpřístupňování poznatků a pohledů každého dílčího oboru všem ostatním, definování pojmů aj.¹⁸ Je to nauka, která se holisticky zabývá problematikou stáří a procesem stárnutí.

Geriatric

Geriatric, též klinická gerontologie, soustřeďuje svůj zájem na choroby ve stáří, je součástí gerontologie. Zabývá se prevencí, diagnostikou a léčbou starých lidí.¹⁹

Gerontopsychologie

Gerontopsychologie, nazývaná též gerontologická psychologie, je součástí vývojové psychologie. Studuje psychické změny v průběhu stárnutí a stáří.

Tato disciplína bývá charakterizována jako věda „zabývající se hlouběji stárnutím po stránce duševního života, čili z hlediska psychických funkcí v jejich interakci s funkcemi biologickými a sociálními. Hlavním cílem gerontopsychologie je v součinnosti s vědami biologickými a sociálními najít cestu, jak udržet duševní zdraví stárnoucího člověka, jak připravit člověka na

¹⁸ Srov. PRŮCHA, J. (ed.). *Pedagogická encyklopedie*. Praha : Portál, 2009, s. 743.

¹⁹ Srov. PACOVSKÝ, V. *Geriatrická diagnostika*. Praha : Scientia medica, 1994, s. 11.

příchod involučních procesů, které zákonitě vystupňují fyziologické a psychické změny²⁰.

Gerontagogika

Gerontagogika se zabývá výchovou a vzděláváním seniorů, a to vzděláváním ve stáří a ke stáří, je to „specializovaná teoreticko-empirická pedagogická disciplína vycházející z interdisciplinárních aspektů gerontologie a navazující na poznatky gerontopsychologie. Řeší problémy úspěšného zvládnání procesu stárnutí aplikací individuálně přizpůsobených pedagogických programů zaměřených na výchovu a vzdělávání seniorů²¹.

Na závěr je třeba uvést fakt, že ačkoli se problematice stáří a stárnutí v posledních letech dostalo většího zájmu vědecké i široké laické veřejnosti, stále není probádána na takové úrovni jako například období dětství a nedostává se jí takového zájmu okolí, jaký by bezesporu zasloužila. Je to období, které není možné dále bagatelizovat, a kterému je třeba věnovat větší pozornost, a to i v souvislosti s problematikou „stárnutí populace“, která je v současnosti stále více aktuální.

²⁰ ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. et al. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2008, s. 128.

²¹ PRŮCHA, J. (ed.). *Pedagogická encyklopedie*. Praha : Portál, 2009, s. 743.

2 INSTITUTE PEČUJÍCÍ O SENIORY

Senioři tvořili v minulosti jen malé procento populace. Ani průměrný věk nebyl příliš vysoký a pohyboval se daleko pod hranicí padesáti let. Proto byla lidem, kteří se dožili stáří, prokazována velká míra úcty a jejich potomkům byla přikládána povinnost se o tyto staré rodinné příslušníky starat a uspokojovat jejich základní potřeby. Nebylo tomu tak ovšem vždy. Tím, jak přibývalo starých lidí, přibýval také počet těch, kteří hladověli a strádali. Proto započala snaha zajistit stárnoucím jedincům přiměřené zázemí, a to především prostřednictvím institucionálně pojaté péče.²² Díky této skutečnosti se kladl stále větší důraz na sféru sociálních služeb a s nimi související sociální práci, protože úkolem každé společnosti je určitým způsobem se postarat o své stárnoucí členy a umožnit jim důstojně prožít stáří, nenechat je bez pomoci a prokazovat jim úctu, která jim bezesporu náleží.²³

Následující kapitola má pojednat o sociálních službách a jejich členění, dále se zde pokusíme uvést alespoň základní informace o institucích, které poskytují služby péče starým občanům, a zmíníme jejich kladné i záporné stránky.

2.1 Sociální služby

Sociální služby poskytují ochranu občanům prostřednictvím určitých kroků, které pro ně konají. Bývají poskytovány lidem, kteří jsou nějakým způsobem společensky znevýhodněni, a to s cílem zlepšit kvalitu jejich života nebo je v největší možné míře začlenit do společnosti. Dalším úkolem sociálních služeb je chránit společnost před možnými riziky, jejichž mohou být tito lidé původci. Sociální služby tedy zohledňují jak osobu uživatele těchto služeb, tak i jeho rodinu a skupiny, do nichž patří, případně zájmy širšího společenství.²⁴

²² Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha : Panorama, 1990, s. 184.

²³ Srov. SMUTEK, M., KAPPL, M. (eds.). *Proměny klienta služeb sociální práce*. Hradec Králové : Gaudeamus, 2006, s. 118.

²⁴ Srov. MATOUŠEK, O. et al. *Sociální služby : legislativa, ekonomika, plánování, hodnocení*. Praha : Portál, 2007, s. 11.

Sociální služby v užším pojetí jsou v nynější době v České republice součástí systému sociálního zabezpečení a jsou legislativně zařazeny do oblasti tzv. *sociální pomoci*, která zahrnuje krom sociálních služeb také finanční a věcné dávky, které bývají poskytovány lidem, kteří se potýkají se stavem hmotné nouze.²⁵ Poskytovateli sociálních služeb jsou, při splnění podmínek stanovených zákonem, územní samosprávné celky a jimi zřizované právnické osoby, další právnické osoby, fyzické osoby a ministerstvo a jím zřízené organizační složky státu.²⁶

Sociální služby jsou upravovány *Zákonem č. 108/2006 Sb., o sociálních službách*, a jsou dále děleny na sociální poradenství, služby sociální péče a služby sociální prevence. Tyto kategorie budou více zmíněny v následující části. Tento zákon také v § 33 definuje formy, ve kterých lze tyto služby poskytovat, jsou to formy pobytové, ambulantní a terénní.²⁷

Služby sociální péče

„Služby sociální péče napomáhají osobám zajistit jejich fyzickou a psychickou soběstačnost, s cílem umožnit jim v nejvyšší možné míře zapojení do běžného života společnosti, a v případech, kdy to vylučuje jejich stav, zajistit jim důstojné prostředí a zacházení.“²⁸

Mezi služby sociální péče patří osobní asistence, pečovatelská služba, tísňová péče, průvodcovské a předčitatelské služby, podpora samostatného bydlení, odlehčovací služby, centra denních služeb, denní stacionáře, týdenní stacionáře, domovy pro osoby se zdravotním postižením, domovy pro seniory, domovy se zvláštním režimem, chráněné bydlení a sociální služby poskytované ve zdravotnických zařízeních ústavní péče.

²⁵ Srov. MATOUŠEK, O. et al. *Sociální služby : legislativa, ekonomika, plánování, hodnocení*. Praha : Portál, 2007, s. 9-11.

²⁶ Srov. Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, § 6.

²⁷ Srov. MATOUŠEK, O. et al. *Sociální služby : legislativa, ekonomika, plánování, hodnocení*. Praha : Portál, 2007, s. 43.

²⁸ Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, § 38.

Služby sociálního poradenství

Poradenství je nejzákladnější činností při poskytování všech druhů sociálních služeb. Do této oblasti spadá sociální poradenství základní a odborné.

Zákon o sociálních službách uvádí v § 37 rozdíl mezi typy poradenství. Poradenství základní „poskytuje osobám potřebné informace přispívající k řešení jejich nepříznivé sociální situace“, zatímco poradenství odborné „je poskytováno se zaměřením na potřeby jednotlivých okruhů sociálních skupin osob“.²⁹ Odborné poradenství může být tedy poskytováno v nejrůznějších typech poraden, např. v manželských, rodinných či občanských, v poradnách pro seniory, oběti trestných činů a domácího násilí, v poradnách pro osoby se zdravotním postižením aj. Odborné poradenství také zahrnuje „práci s osobami, jejichž způsob života může vést ke konfliktu se společností“ a jeho součástí je i „půjčování kompenzačních pomůcek“.³⁰

Služby sociální prevence

„Služby sociální prevence napomáhají zabránit sociálnímu vyloučení osob, které jsou tímto ohroženy pro krizovou sociální situaci, životní návyky a způsob života vedoucí ke konfliktu se společností, pro sociálně znevýhodňující prostředí a ohrožení práv a oprávněných zájmů trestnou činností jiné fyzické osoby. Cílem služeb sociální prevence je napomáhat osobám k překonání jejich nepříznivé sociální situace a chránit společnost před vznikem a šířením nežádoucích společenských jevů.“³¹

Zákon o sociálních službách uvádí druhy služeb sociální prevence. Je to raná péče, telefonická krizová pomoc, tlumočnické služby, azylové domy, domy na půl cesty, kontaktní centra, krizová pomoc, nízkoprahová denní centra, nízkoprahová zařízení pro děti a mládež, noclehárny, služby následné

²⁹ Srov. Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, § 37.

³⁰ Srov. tamtéž, § 37.

³¹ Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, § 53.

péče, sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi, sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením, sociálně terapeutické dílny, terapeutické komunity, terénní programy a sociální rehabilitace.

Sociální práce

Je nutné zmínit, že v sociálních službách a jejich prostřednictvím se dále také realizuje *sociální práce*, kterou můžeme považovat za nástroj sociálních služeb.³² Pedagogickým slovníkem je definována jako „společenskovední disciplína, studijní obor i oblast praktické činnosti, jejímž cílem je odhalování, vysvětlování, zmírňování a řešení sociální problémů (např. chudoby, zanedbávání výchovy dětí, diskriminace určitých skupin, delikvence mládeže, nezaměstnanosti).“³³ Sociální práce je tedy odborná vědecká disciplína, která speciálními metodami práce zajišťuje provádění péče o jednotlivce, rodiny, skupiny i komunity a pomáhá jim vytvářet příznivé společenské podmínky pro jejich uplatnění nebo se snaží zajistit jim co nejdůstojnější způsob života v případě, kdy se už společensky uplatnit nemohou. Je tedy službou, kterou můžeme charakterizovat pojmy jako pomoc, podpora nebo provázení.³⁴

V souvislosti se seniory se sociální práce zaměřuje na ty jedince, u nichž je zdravotní stav zhoršen poklesem funkčních schopností a soběstačnosti v takové míře, že je omezena jejich schopnost uspokojovat své základní každodenní potřeby a udržovat je na takové úrovni, na jakou byli zvyklí.³⁵

2.2 Instituce péče o staré spoluobčany

Vzhledem k veškerým změnám, kterých rodina dožila v průběhu svého vývoje, nabývají v dnešní době na významu zařízení, zaměřující se na péči o občany všeho věku. Rodina postupně ztrácí pečovatelskou funkci a péči o její členy přebírají specializované instituce, což je zřejmé také v souvislosti se

³² Srov. MATOUŠEK, O. et al. *Základy sociální práce*. Praha : Portál, 2001, s. 179.

³³ PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2009, s. 270.

³⁴ Srov. MŮHLPACHR, P. (ed.). *Sociální práce jako životní pomoc*. Brno : Masarykova univerzita, 2006, s. 7.

³⁵ Srov. MATOUŠEK, O. *Sociální práce v praxi : specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. Praha : Portál, 2005, s. 163-164.

seniory. Přibývá osob, které jsou z důvodu své částečné či celkové závislosti na okolí umísťovány do „ústavů“, kde o ně je komplexně postaráno. Přesto však rodina zůstává v mnoha ohledech velmi důležitým činitelem v životech lidí a není pravděpodobné, že v nejbližší době přestane hrát významnou roli.

V rozporu s rozšiřujícím se trendem institucionalizované péče je ovšem fakt, že se tento typ péče nejeví jako nejlepší řešení situace, ve které se staří lidé ocitají. Změny související s přechodem do ústavního zařízení a adaptací na ně, mohou starému člověku přivodit vážné tělesné i psychické potíže.³⁶ Matoušek uvádí některé potíže, se kterými se mohou staří lidé potýkat po přestěhování do domova pro seniory: „je možno pozorovat typické úzkostné reakce, útlum chování, spavost, nechutenství, zhoršení zdravotních potíží, též zvýšenou frekvenci úmrtí, což vše ukazuje na náročnost adaptace; největší obtíží je ztráta vazeb na dřívější prostředí, na známé lidi, oslabení kontaktu s rodinou, omezené soukromí, dezorientace v novém prostředí, v nových vztazích k neznámým lidem“³⁷.

Z výše uvedeného vyplývá, že prvním, kdo by se měl postarat o zajištění všech potřeb starého člověka, má být rodina, jelikož jedině ona může starému člověku poskytnout rodinné zázemí a tolik důležitý pocit sounáležitosti.³⁸ Až v případě, kdy z nejrůznějších důvodů není možné, aby starý člověk dále setrval v domácím prostředí, je vhodné využít některý z typů pobytových služeb pro seniory.³⁹ Dále se budeme stručně věnovat *domovům pro seniory a domům s pečovatelskou službou*.

³⁶ Srov. GOLDMANN, R. et al. *Vybrané kapitoly ze sociálních disciplín*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2007, s. 58.

³⁷ MATOUŠEK, O. *Ústavní péče*. Praha : Slon, 1999, s. 84.

³⁸ Srov. SMUTEK, M., KAPPL, M. (eds.). *Proměny klienta služeb sociální péče*. Hradec Králové : Gaudeamus, 2006, s. 118.

³⁹ Senioři se častěji přiklánějí k tomu, aby jim v případě potřeby byla poskytována péče nejbližšími rodinnými příslušníky – tj. manželem, manželkou nebo dětmi. Až na druhém místě je volba péče, kterou zajišťují státní organizace, následují organizace charitativní, soukromé nebo dobrovolné. Nejméně často jsou potencionálními pečovateli voleni vzdálenější rodinní příbuzní či přátelé. Srov. RABUŠIC, L., VIDOVIČOVÁ, L. *Senioři a sociální opatření v oblasti stárnutí v pohledu české veřejnosti*. Praha : Výzkumný ústav práce a sociálních věcí, 2003, s. 24.

2.2.1 Domovy pro seniory

Domovy pro seniory jsou pobytová zařízení sociálních služeb⁴⁰ a můžeme je definovat jako zařízení pro staré občany, kteří dosáhli věku rozhodného pro přiznání starobního důchodu a kteří pro trvalé změny zdravotního stavu potřebují komplexní péči, jež jim nemůže být zajištěna členy jejich rodiny, pečovatelskou službou ani jinými typy služeb pro staré občany, a dále pro staré občany, kteří toto umístění nezbytně potřebují z jiných vážných důvodů.⁴¹ Domovy pro seniory jsou tedy jakousi zárukou, že v případě bezmocnosti nebo nemoci nezůstane starý člověk sám a bez pomoci.

Tato zařízení jsou klasickou formou institucionální péče a nabízejí starým lidem plné zaopatření – tj. trvalé ubytování s širokou nabídkou služeb, jako je individuální péče o klienta, rozmanité programy aktivit či ošetrovatelská a základní zdravotnická péče, pakliže to vyžaduje zdravotní stav klienta.⁴² Problémem těchto zařízení je v současné době fakt, že staří lidé přicházejí do domova ve vysokém věku a v horším zdravotním stavu než dříve, často mají velmi sníženou soběstačnost či různá onemocnění, pročež už se o sebe nemohou postarat sami, avšak není jiné zařízení, kam by bylo možné tyto seniory umístit.⁴³

Domovy pro seniory jsou někdy jediným možným východiskem z nouze pro staré lidi, kteří zůstali sami, nebo jejichž rodina nechce nebo nemůže o tyto jedince pečovat. Pakliže člověk odchází do „domova“, činí tak většinou až v případě, že skutečně není schopen se o sebe sám dál starat, protože ví, že se z tohoto prostředí už nevrátí a může mít tedy pocit „odsouzení na doživotí“.⁴⁴ Někteří lidé ovšem odcházejí do domova rádi a jsou-li i

⁴⁰ Před přijetím do domova je nutné vyplnění Smlouvy o poskytnutí služby sociální péče v domově pro seniory, a to v souladu se zákonem č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. Viz příloha č. 1.

⁴¹ Srov. GOLDMANN, R. et al. *Vybrané kapitoly ze sociálních disciplín*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2007, s. 57.

⁴² Srov. MATOUŠEK, O. *Sociální práce v praxi : specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. Praha : Portál, 2005, s. 179.

⁴³ Srov. SMUTEK, M., KAPPL, M. (eds.). *Proměny klienta služeb sociální péče*. Hradec Králové : Gaudeamus, 2006, s. 118.

⁴⁴ Srov. MATOUŠEK, O. *Ústavní péče*. Praha : Slon, 1999, s. 84.

v pokročilém věku schopni navazovat nové vztahy, pak se cítí šťastně a spokojeně, protože jsou ve společnosti lidí stejné věkové kategorie, s nimiž mohou sdílet své zážitky.⁴⁵

2.2.2 Domy s pečovatelskou službou

Domy s pečovatelskou službou jsou byty zvláštního určení, kde obec zajišťuje základní pečovatelské a ošetřovatelské úkony. Pečovatelská služba zde poskytuje sociální služby a vykonává činnosti jako je například pomoc s vedením domácnosti klienta, pomoc při jídle a výkonu osobní hygieny, doprovod seniora k lékaři či na úřad atp. Je tedy zřejmé, že sem mohou být umístěni pouze ti senioři, kteří jsou za určitých podmínek schopni vést poměrně samostatný život, ačkoli vlivem snížené soběstačnosti či z důvodu špatného zdravotního stavu mají zvláštní potřeby v oblasti bydlení.⁴⁶

Problémem tohoto zařízení může ovšem být neovlivnitelná skutečnost dlouhodobých onemocnění jeho obyvatel, kteří postupem času vyžadují plnou péči, což pro ně nutně znamená přechod k režimu podobnému domovu pro seniory. Matoušek zmiňuje smutný fakt, že „naše instituce nejsou tak pružné, aby dokázaly svoje služby přizpůsobit měnícím se potřebám klienta, přestože změnu jeho potřeb není těžké předvídat“⁴⁷. To v praxi znamená, že klient je předáván z jednoho zařízení do jiného, což může jeho zdravotní stav dále zhoršovat.

2.3 Výhody a nevýhody ústavní péče

Senioři v ústavních zařízeních mají zajištěnou komplexní péči, která ve své podstatě znamená zbavení obyvatele téměř všech starostí spojených s běžným průběhem dne. Klient si tedy nemusí např. nakupovat, prát, uklízet apod., je ve

⁴⁵ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha : Panorama, 1990, s. 187.

⁴⁶ Srov. VRAJ, L. Ústavní péče o seniory – pozitiva a úskalí. In *Násilí na seniorech*. Olomouc : Univerzita Palackého, 2002, s. 34.

⁴⁷ MATOUŠEK, O. *Ústavní péče*. Praha : Slon, 1999, s. 85.

větším „klidu“ a tím se může postupně zlepšovat jeho zdravotní stav.⁴⁸ Na druhou stranu může mít však klient pocit ztráty autonomie a soběstačnosti, ale také si tímto může onu nesoběstačnost vypěstovat tím, že ztrácí kompetence vlivem jejich nepoužívání a pasivity, protože činnosti, které byly dříve nezbytně nutné, jsou v domově pro seniory již zařízeny.⁴⁹ Způsob života v domově pro seniory by měl proto přispívat k udržení tělesných i duševních schopností klientů a poskytovat dostatek podnětů k aktivitě a činnosti.⁵⁰

Nespornou výhodou těchto zařízení je pocit bezpečí a jistoty, který klienti mají, na rozdíl od prostředí, ve kterém neměli možnost dovolat se pomoci, pakliže to potřebovali. K tomuto dobrému pocitu přispívá neustálá přítomnost lékařů, sester, rehabilitačních a sociálních pracovníků a dalšího personálu, který je kdykoli schopen starému člověku s čímkoli pomoci.⁵¹

V souvislosti s přechodem do ústavního zařízení se mění i záliby klientů. Jejich zájmy jsou jiné, než bývaly dříve, nemusí řešit běžné denní starosti a svým způsobem ztrácejí náplň dne, protože je o ně ve všech směrech postaráno a mají tedy nadbytek volného času. Z tohoto důvodu je žádoucí, aby k činnostem starých lidí jako je televize, poslech rádia, procházky, čtení knih a novin atp. přibývaly také organizované činnosti, protože *smysluplné vyplnění volného času* je velice důležité. Činnost je pro jedince naprosto nepostradatelnou součástí života z hlediska pozitivního působení na fyzické i psychické funkce organismu člověka.⁵²

Vzhledem k neustále se zvyšujícímu počtu seniorů v naší společnosti bude počet lidí potřebujících ústavní péči nadále narůstat, a je zřejmé, že negativní

⁴⁸ Srov. VRAJ, L. Ústavní péče o seniory – pozitiva a úskalí. In *Násilí na seniorech*. Olomouc : Univerzita Palackého, 2002, s. 35.

⁴⁹ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II : dospělost a stáří*. Praha : Karolinum, 2007, s. 419-421.

⁵⁰ Srov. LIVEČKA, E. *Úvod do gerontopedagogiky*. Praha : Ústav školských informací při ministerstvu školství ČSR, 1979, s. 90.

⁵¹ Srov. VRAJ, L. Ústavní péče o seniory – pozitiva a úskalí. In *Násilí na seniorech*. Olomouc : Univerzita Palackého, 2002, s. 35.

⁵² Srov. KOZÁKOVÁ, Z., MÜLLER, O. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. Olomouc : Univerzita Palackého, 2006, s. 18.

roli v této problematice hrají také rodiny, které selhávají ve svých funkcích a nejsou schopny a mnohdy ani ochotny se samy postarat o své stárnoucí členy.

System sociální péče v České republice je proto nutně předmětem sociální reformy, která řeší některé důležité aspekty této problematiky.

3 VOLNÝ ČAS A SENIOŘI

S přihlédnutím k zaměření práce si v další kapitole přiblížíme pojem volný čas, zmíníme jeho vymezení a definici, stručně nastíníme faktory, které volný čas ovlivňují, a vyjmenujeme funkce volného času. V další části se blíže seznámíme s volnočasovými aktivitami seniorů. Budeme se snažit postihnout, jaký vliv má aktivní trávení volného času na zdraví u osob v seniorském věku, a v souvislosti s ústavní péčí se také zaměříme na problematiku aktivizačních programů pro seniory.

3.1 Vymezení volného času

Každý člověk si pod pojmem *volný čas* představí něco jiného, je to čas, který má pro každého jiný význam, který prožíváme odlišným způsobem. Je to oblast, ve které dochází k výraznému formování osobnosti jedince a která, jak konstatuje Spousta, „je neméně důležitá než působení prostřednictvím učení nebo práce“.⁵³

Volný čas můžeme vymežit v pozitivní nebo negativní rovině. Pozitivní volný čas vnímáme jako ten čas, ve kterém se věnujeme činnostem, které máme rádi, které nás uspokojují a přinášejí nám pocit radosti. Jsou to činnosti, při kterých rozvíjíme svou osobnost, které nás těší, baví a poskytují nám určitý pocit uvolnění. Negativní volný čas se naopak vymezuje jako čas, který nám zbývá po splnění všech ostatních povinností a po uspokojení našich biologických potřeb.⁵⁴

Existují nejrůznější vymezení volného času, která se u různých autorů podstatně neliší. Uvedme si tedy alespoň následující. Pedagogický slovník vymezuje volný čas jako „čas, se kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z dvaceti čtyř hodin běžného času po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a

⁵³ SPOUSTA, V. et al. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. Brno : Masarykova univerzita, 1994, s. 33.

⁵⁴ Srov. VÁŽANSKÝ, M. *Volný čas a pedagogika zážitku*. Brno : Masarykova univerzita, 1992, s. 11.

domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku)“.⁵⁵ Například Hofbauer charakterizuje volný čas jako činnost, do které člověk vstupuje s očekáváními, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí a tato činnost mu přináší příjemné prožitky a uspokojení.⁵⁶ Pávková zase popisuje volný čas jako opak doby nutné práce a povinností a doby nutné k reprodukci sil, tedy jako dobu, kdy rádi a dobrovolně vykonáváme vybrané činnosti, při kterých se cítíme uvolněně a spokojeně.⁵⁷

Pod pojem volný čas se zahrnuje odpočinek, zábava, rekreace, zájmová činnost a zájmové vzdělávání, dobrovolné vzdělávání a dobrovolná společensky prospěšná činnost a dále také všechny časové ztráty, které jsou spojené s vykonáváním výše zmíněných činností.⁵⁸

Volný čas, jeho rozsah a zaměření je ovlivňován mnoha různými faktory. Mezi nejdůležitější můžeme zařadit povinnosti, které jsou na jedince kladeny, jeho věk a schopnosti, zdravotní stav, životní styl, dosaženou úroveň vzdělání, typ osobnosti, sociálně ekonomické zázemí, společenskou situaci a mnohé další.

Výchově a vzdělávání ve volném čase se věnuje *pedagogika volného času*.

3.2 Funkce volného času

Různí autoři uvádějí různé funkce volného času. Uvedme si alespoň nejčastější rozdělení. Hofbauer uvádí nejběžněji zmiňované hlavní funkce volného času. Je to *odpočinek* (sloužící k regeneraci pracovních sil), *zábava* (napomáhá regeneraci sil duševních) a *rozvoj osobnosti* (spoluúčastní se na vytváření kultury).

Hofbauer uvádí další funkce volného času, které vymezil německý pedagog Horst W. Opaschowski. Mezi tyto funkce volného času řadí rekreaci,

⁵⁵ PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2009, s. 341.

⁵⁶ Srov. HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004, s. 13.

⁵⁷ Srov. PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času : teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha : Portál, 2002, s. 13.

⁵⁸ Srov. NĚMEC, J. et al. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 2002, s. 17.

kompenzaci, edukaci, kontemplaci, komunikaci, participaci, integraci a enkulturaci.⁵⁹

Podle Havighursta musí volný čas zahrnovat funkce jako „účast na sociálním životě, poskytovat možnost k zajímavému prožití a tvůrčímu vyjádření osobnosti, dbát na pravidelné a rutinní utváření životních činností jedince a současně být zdrojem úcty k sobě samému i respektování ostatních“.⁶⁰

Volný čas je velmi významným činitelem ve všech fázích vývoje člověka. Nezbytný je u dospívajících jedinců, kteří si utvářejí a vyhraňují své potřeby a zájmy. Zároveň však v této době ještě jedinci neumí s volným časem vhodně nakládat a často není plnohodnotně využíván. Stejně tak je volný čas důležitý v pozdějších obdobích, například v adolescenci a období dospělosti, kdy už člověk umí svůj volný čas využít a má ujasněny své životní touhy. Neméně potřebné je smysluplné trávení volného času také u osob v postproduktivním věku, ve stáří. Spousta uvádí, že „z hlediska gerontologie [...] je aktivita člověka velmi důležitým faktorem pozitivně působícím na zdravotní stav“.⁶¹ Aktivity prováděné ve volném čase ve stáří jsou výsledkem vzorců chování, hodnot a zkušeností, které člověk získává v průběhu celého svého života.

3.3 Volnočasové aktivity seniorů

Různá zařízení a organizace už v dnešní době nabízejí nepřeborné množství možností trávení volného času pro všechny věkové kategorie. Je zřejmé, že tyto aktivity se musí v nejrůznějších aspektech lišit a přibližovat se tak náročností fyzickou i psychickou daným *věkovým zvláštnostem*.⁶² Například u

⁵⁹ Srov. HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha : Portál, 2004, s. 13-15.

⁶⁰ VÁŽANSKÝ, M., SMÉKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*. Brno : Paido, 1995, s. 26.

⁶¹ SPOUSTA, V. et al. *Metody a formy výchovy ve volném čase*. Brno : Masarykova univerzita, 1996, s. 13.

⁶² Věkové zvláštnosti vymezuje pedagogický slovník jako „tělesné a duševní zvláštnosti, které jsou typické pro určité vývojové období člověka během jeho života“. Různé vědní obory dokážou vymezit soubor zvláštností, které převládají ve věku kojeneckém, batolecím, předškolním, školním, adolescenci, dospělosti, stáří. Srov. PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2009, s. 337.

pohybových aktivit je nutné uvědomit si, které formy pohybu jsou pro seniory vhodné a které naopak mohou starému člověku uškodit, pakliže jsou prováděny nesprávným způsobem.⁶³ Aktivity prováděné ve volném čase také musí odpovídat zájmům a potřebám jejich nositelů. Každá věková kategorie klade jiné požadavky a má jiné představy o tom, kterou konkrétní volnočasovou aktivitou má být daná potřeba uspokojena.

V období stáří, především v souvislosti se vstupem do důchodu, se zvyšuje prostor pro volný čas. Senioři se tak dostávají do situace, kdy už není převážnou náplní jejich dní zaměstnání a tento přebytek volného času mnohdy neumí smysluplně využívat. Chybí jim *druhý životní program*⁶⁴, tedy určitý smysl života, jeho náplň. Haškovcová upozorňuje v této souvislosti na fakt, že by se nemělo jednat o program *náhradní*, který by měl člověku něco ztraceného vynahrazovat, ale právě naopak – měl by být stejně důležitý a plnohodnotný jako náš program dřívější. Z tohoto důvodu je potřebné, aby se lidé na své stáří začali připravovat včas, nespolehali jen na profesní vytížení života v dospělosti a aktivně se snažili hledat si i jiné činnosti pro vyplnění svého volného času, které jim budou náplní volných dní i po vstupu do důchodu. Jako určité naplnění času se proto doporučují nejrůznější záliby a koníčky, avšak je nutné zmínit, že tyto činnosti mají pouze doplňkový charakter. Ačkoli jsou pro člověka zábavou, z hlediska problematiky druhého životního programu musí mít starý člověk pocit, že činnost, kterou vykonává, je významná, někomu prospěšná, užitečná a že je nějakým způsobem oceňována. Proto se starší ženy v tomto životním období většinou stále starají o chod domácnosti, o vnoučata a rodiny svých dětí, věnují se činnostem, jako jsou ruční práce apod. Muži se naopak věnují svým zálibám a koníčkům a

⁶³ ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha : Portál, 2004, s. 25.

⁶⁴ Při vytváření druhého životního programu, a tedy i nového denního rytmu, bychom se měli snažit o zařazení aktivit napomáhajících uchování a využití našeho potenciálu duševních a tělesných schopností. Je tedy vhodné zařadit cvičení, společenské aktivity, různé formy vzdělávání a v neposlední řadě je třeba vyváženě si stanovit denní režim. Srov. KUBŮ, H., RADECHOVSKÁ, J. *Já a životní pohoda aneb život je pohyb : inspirace pro cestu životem ve vyšším věku*. Praha : Triton, 2006, s. 23.

bývají aktivní v nejrůznějších organizacích a svazech. V těchto činnostech se starší lidé cítí užitečně, protože mohou být prospěšní širšímu společenství.⁶⁵

Se stále se zvyšujícím počtem seniorů ve společnosti se mění i očekávání této skupiny. Každá generace je jiná a ta současná klade větší důraz na *aktivní stáří*. Dnes častěji a ve větším počtu než v minulosti se seniorského věku dožívají finančně nezávislí, vzdělaní lidé v relativně dobrém zdravotním stavu, kteří od stáří očekávají, že bude pokračováním jejich dřívějšího aktivního života a nikoli pouhým pasivním prožíváním volných dní, jak tomu bylo dříve a jak tomu ještě v dnešní době mnohdy je.⁶⁶ Senioři se tak více než v minulosti věnují rozsáhlému spektru aktivit a už se neupínají k nečinnosti a „usedlému způsobu života“. Jejich činnosti zahrnují nové zkušenosti z nejrůznějších oblastí, kulturní aktivity, cestování, někteří se věnují politice, zabývají se zahrádkařením, jejich zájmem mohou být děti a zvířata, často se také zajímají o různé druhy sportu, tvoří, rádi poznávají a hledají si takové nové role, aby se cítili užiteční a mohli svůj život vnímat jako naplněný. V této souvislosti se můžeme denně setkávat se starými lidmi, kteří jsou navzdory svému relativně vysokému věku stále fyzicky i duševně čilí a veselí, kteří mají pevné zdraví, ačkoli vyhledávají lékařskou péči jen minimálně. Jejich vitalita je zachována tím, že jsou stále činní a aktivní a tím je vyšší i jejich životní spokojenost.⁶⁷

3.3.1 Vliv aktivního trávení volného času ve stáří na zdraví jedince

Volný čas v období stáří a stáří, hlavně po odchodu od důchodu nabývá specifickou úlohu. Spousta konstatuje, že v této životní etapě je náplň volného času a jeho využívání důležité a jeho úspěšné trávení je přímo úměrné pocitu

⁶⁵ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha : Panorama, 1989, s. 138-141; ZAVÁZALOVÁ, H. et al. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Praha : Karolinum, 2001, s. 44-45.

⁶⁶ PETŘKOVÁ, A., ČORNANIČOVÁ, R. *Gerontagogika : úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. Olomouc : Univerzita Palackého, 2004, s. 11.

⁶⁷ Srov. DESSAINT, MARIE-PAULE. *Nezačínajte stárnout*. Praha : Portál, 1999, s. 30-31; SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. (eds.). *Autonomie ve stáří : strategie jejího zachování*. Ostrava : Ostravská univerzita v Ostravě, 2004, s. 254; RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*. Praha : Grada Publishing, 1999, s. 9.

životní pohody a významně se podílí na celkové kondici stárnoucího jedince.⁶⁸ Z výše uvedeného tedy vyplývá, že je žádoucí, ba přímo potřebné, aby staří lidé aktivně trávili svůj volný čas a tím posilovali vlastní samostatnost a soběstačnost v tomto životním období.

Zdravotní stav člověka ve stáří je výslednicí celoživotního vzájemného působení organismu, prostředí a v neposlední řadě i životního stylu.⁶⁹ Na zdravotní stav člověka působí řada faktorů. Důležitá je například úroveň zdravotnictví a kvalita jeho služeb, dále úroveň bydlení, vzdělání, zaměstnání a životní styl. Neopomenutelným faktorem je také kultura dané společnosti, geografická poloha, politická situace a demografie aj.⁷⁰ Obecně se dá říci, že základem dobrého zdraví člověka je duševní a tělesná aktivita a souhra mezi nimi, jelikož zdravé tělo má nesporně pozitivní vliv na lidskou mysl, ačkoli i ona se musí samostatně aktivně trénovat. Tyto dvě složky, pakliže jsou vhodně rozvíjeny a jsou-li aktivně používány, jsou dobrým předpokladem nenásilného přechodu do třetí životní fáze, do stáří.⁷¹

Aktivita ve stáří je samozřejmě podmíněna řadou činitelů. Velmi podstatný se zdá být přístup společnosti, která by měla upřednostňovat integraci starých osob, věnovat jim pozornost a vytvářet podmínky pro jejich zapojení do společenského dění, nikoli je segregovat. Dalším neopomenutelným činitelem je individualita každého jedince, tedy skutečnost, že každý má jiná přání a představy o tom, jak prožít své stáří. Každý má také jiné předpoklady, protože nejrůznější vlivy, které působí v průběhu života, a životní styl, který upřednostňujeme, má nesporně vliv na zdraví a kvalitu života v období stáří. Při všech činnostech je tedy nutné brát v úvahu zdravotní stav a kondici seniora, protože zdravotní problémy či nejrůznější choroby mohou významně

⁶⁸ Srov. SPOUSTA, V. et al. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. Brno : Masarykova univerzita, 1994, s. 32.

⁶⁹ Srov. RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*. Praha : Grada Publishing, 1999, s. 8.

⁷⁰ Srov. JAROŠOVÁ, D. *Péče o seniory*. Ostrava : Ostravská univerzita v Ostravě, 2006, s. 34.

⁷¹ Srov. GREGOR, O. *Stárnout, to je kumšt*. Praha : Olympia, 1983, s. 7.

ovlivňovat veškeré aktivity starého člověka. V neposlední řadě jsou podstatným faktorem i možnosti, kde můžeme aktivitu rozvíjet.⁷²

Vzhledem k tomu, že senioři si představují průběh svého stáří velice individuálně, nemusí mít každý z nich potřebu aktivního trávení volného času. Někteří starší lidé mohou mít pocit, že stáří je obdobím, ve kterém je třeba odpočívat a být opatrný ke svému zdraví.⁷³ Existuje ovšem velká část seniorů, jež aktivity vyhledávají, a to z nejrůznějších podnětů. Může se jednat o potřebu být aktivní a v nějaké činnosti se seberealizovat či o snahu rozvíjet i v této životní etapě své původní zájmy a navíc se naučit něco nového, ať už se jedná o poznatky z nejrůznějších disciplín či o nové dovednosti. Aktivita ve stáří je také cestou, jak zmírnit negativní vlivy působící na jedince, a prostředkem pro zachování si stávajících vědomostí, dovedností a schopností a tím i udržení si sil fyzických a psychických. Nedílnou součástí aktivního stáří je vytváření a rozvíjení sociálních vztahů, které jsou pro staré lidi stejně důležité jako pro věkové kategorie jiné.⁷⁴

3.3.2 Aktivizační programy pro seniory

Je možné rozlišovat různé oblasti, ve kterých lze aktivizaci seniorů realizovat – může se jednat například o rehabilitační péči ve zdravotnictví, dostatečnou nabídku nejrůznějších forem institucionálního vzdělávání seniorů a přizpůsobení jeho obsahu aktuálním potřebám, podporu rovnosti příležitostí na trhu práce a podporu zaměstnávání starších lidí jako snahu o prodloužení aktivní fáze jejich života. Do oblasti aktivizace můžeme zařadit mimo jiné také snahu o dostatečnou nabídku možností k uplatňování zájmových aktivit,

⁷² Srov. ZAVÁZALOVÁ, H. et al. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Praha : Karolinum, 2001, s. 45, RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*. Praha : Grada Publishing, 1999, s. 8.

⁷³ V této souvislosti se ale nabízí otázka, zda je pasivita a nečinnost vhodným předpokladem, kterak si po dlouhou dobu udržet svoji autonomii a samostatnost. Srov. SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. (eds.). *Autonomie ve stáří : strategie jejího zachování*. Ostrava : Ostravská univerzita v Ostravě, 2004, s. 254.

⁷⁴ Srov. SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. (eds.). *Autonomie ve stáří : strategie jejího zachování*. Ostrava : Ostravská univerzita v Ostravě, 2004, s. 254.

zvýšení nabídky možností společenského života a rovnost příležitostí k zapojení do veřejného života.⁷⁵

Současné trendy směřují k tomu, aby byli staří lidé *aktivní* co nejdéle doba a tím měli i bohatší a spokojenější život, protože budou déle zapojeni do aktivit a společenských vztahů. Mezi základní metody péče o seniory, ať už nemocné či zdravé, patří tedy nutně snaha udržet tyto jedince v tělesné i psychické aktivitě. Aktivizace je tedy proces, jehož výstupem by měla být *aktivita*, protože činnost, pakliže je přiměřená a správně plánovaná, působí vždy pozitivním způsobem a jejím prostřednictvím jsou udržovány, posilovány a rozvíjeny funkce tělesné i psychické. Z tohoto důvodu je kvalitní aktivizační program také nezbytnou součástí péče o seniory v zařízeních pro staré občany.⁷⁶

Vyhláška č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách, zmiňuje *sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením* v § 31. Pojednává se zde o tom, v rozsahu jakých úkonů se zajišťují základní činnosti při poskytování sociálně aktivizačních služeb. Patří sem zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, tj. aktivity zájmové, volnočasové a edukační; sociálně terapeutické činnosti vedoucí k rozvoji nebo alespoň udržení osobních a sociálních schopností a dovedností, které podporují sociální začleňování osob; a také pomoc při uplatňování práv, zájmů a při obstarávání osobních záležitostí, tedy pomoc při komunikaci, která je vedena za účelem uplatňování práv a oprávněných zájmů, a pomoc při vyřizování běžných záležitostí.⁷⁷

Aktivizační služby mohou být organizovány různými subjekty, my se pro účely této práce zaměříme na *domovy pro seniory*. V těchto zařízeních můžeme

⁷⁵ KOZÁKOVÁ, Z., MÜLLER, O. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2006, s. 37-38.

⁷⁶ Srov. KUCHAROVÁ, V. *Život ve stáří*. Praha : Výzkumný ústav práce a sociálních věcí, 2002, s. 53; PACOVSKÝ, V., HEŘMANOVÁ, H. *Gerontologie*. Praha : Avicenum, 1981, s. 173; RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*. Praha : Grada Publishing, 1999, s. 11.

⁷⁷ Vyhláška č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách, § 31.

za aktivizaci považovat práci v ergoterapeutické dílně, také pravidelná cvičení, nejrůznější poznávací výlety, dále například zpívání, poslech hudby, návštěvy výstav, tanec, čtení na pokračování, přednášky v rámci různých kurzů, besedy a mnohé další aktivity. Všechny tyto činnosti podporují zdraví jedince nejrůznějšími způsoby, ať už se jedná o odvádění pozornosti od pocitu bolesti, obav a úzkosti či o zaplňování volného času jedince. Aktivita vyvolává ve starém člověku pocit uspokojení z nových schopností a dovedností, poskytuje mu nové zážitky, rozšiřuje jeho rozhled a zapojuje jej do kolektivu, čímž zabraňuje nežádoucímu pocitu izolace.⁷⁸ Cílem aktivizačních programů by měla být pomoc člověku, aby žil podle svých vlastních maximálních možností po co nejdélší dobu. Je proto třeba, aby činnosti nabízené obyvatelům uspokojovaly jejich individuální potřeby a zájmy.⁷⁹

Na závěr této kapitoly si uveďme fakt, že „je v zájmu celé společnosti, aby příslušníci starší generace měli možnost vést zdravý život, aby byli nezávislí a mohli co nejdéle žít v přirozeném prostředí“⁸⁰. Z tohoto důvodu je třeba hledat nové cesty, jejichž pomocí lze tuto nezávislost udržovat a rozvíjet. Je zřejmé, že nejvhodnějším řešením pro společnost i samotné seniory je snaha o *zachování autonomie jejich vlastním potenciálem*, tedy prostřednictvím zdrojů, které mohou oni sami využít ve svůj prospěch a pro spokojenější život ve stáří. Není to ovšem jen otázka starších lidí, ale je nutné uvědomit si, že chceme-li zdravě stárnout a kvalitně žít do vysokého věku, pak je třeba začít se na toto období připravovat včas.

⁷⁸ Srov. SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. (eds.). *Autonomie ve stáří a strategie jejího zachování*. Ostrava : Ostravská univerzita v Ostravě, 2004, s. 257; PACOVSKÝ, V., HEŘMANOVÁ, H. *Gerontologie*. Praha : Avicenum, 1981, s. 173.

⁷⁹ Srov. RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*. Praha : Grada Publishing, 1999, s. 13.

⁸⁰ PETŘKOVÁ, A., ČORNANIČOVÁ, R. *Gerontagogika : úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2004, s. 59.

4 PRŮZKUMNÉ ŠETŘENÍ

4.1 Cíl průzkumu

Hlavním cílem průzkumu bylo zmapovat, jakým způsobem klienti domova pro seniory tráví svůj volný čas. Dále jsme si stanovili dílčí cíle, a to:

1. Popsat činnosti spontánně vykonávané klienty domova pro seniory ve volném čase.
2. Zhodnotit oblíbenost vykonávaných aktivit.
3. Zmapovat informovanost seniorů o možnostech trávení volného času v domově.
4. Zjistit míru a frekvenci účasti seniorů na nabízených organizovaných volnočasových programech.
5. Objasnit podněty vedoucí seniory k účasti na organizovaných programech ve volném čase.
6. Zmapovat úroveň spokojenosti klientů domova pro seniory s organizovanými volnočasovými programy.

4.2 Výzkumné otázky

Abychom naplnili výše uvedené cíle průzkumu, bylo třeba zodpovědět následující výzkumné otázky:

1. Jaké činnosti vykonávají senioři v domově spontánně ve svém volném čase a kterou z těchto činností vykonávají nejraději?
2. Do jaké míry jsou senioři informováni o možnostech trávení volného času a o programech, jež jsou jim v daném zařízení nabízeny?
3. Účastní se senioři nabízených organizovaných programů?
4. Jak často a v jakém rozsahu se klienti domova pro seniory zúčastňují organizovaných volnočasových programů?
5. Jaké podněty vedou obyvatele domova pro seniory k účasti na nabízených programech?
6. Jaké změny by klienti navrhli u programů, kterých se sami účastní?

7. Jsou senioři spokojeni s nabídkou programů, kterých se mohou účastnit?
8. Existují rozdíly v trávení volného času mezi muži a ženami žijícími v domově pro seniory?

4.3 Metoda průzkumu

Z důvodu zaměření na problematiku volného času u osob v seniorském věku byl průzkum proveden pomocí metody *interview*, která se pro tuto věkovou kategorii jevila jako nejvhodnější a to proto, že například vyplňování dotazníků by pro seniory mohlo být problematické. Někdy se používá také obsahově širší termín *rozhovor* a tato metoda shromažďování dat spočívá v tom, že výzkumný pracovník získává odpovědi respondenta v bezprostředním osobním kontaktu, v přímé verbální komunikaci.⁸¹

Můžeme rozlišovat několik typů rozhovoru. Pakliže se jedná o situaci, kdy je respondentovi předem znám účel rozhovoru, jde o rozhovor *zjevný*. Volný rozhovor, kdy jedna osoba hovoří a druhá poslouchá a kdy respondent nemá tušení o tom, že je rozhovor veden za výzkumným účelem, je pak nazýván rozhovorem *skrytým*.⁸²

Podle struktury otázek a vedení rozhovoru můžeme rozlišit *nestandardizovaný* rozhovor (někdy též *nestrukturované interview*), *polostandardizovaný* (polostrukturované interview) a *standardizovaný* (strukturované interview). Rozhovor nestandardizovaný neboli volný, se velmi blíží běžné komunikaci mezi lidmi. Polostandardizovaný je pak typ, v němž jsou některé části standardizované a jiné nestandardizované, a to podle potřeby tazatele, který tak může spojit výhody rozhovoru standardizovaného i

⁸¹ Srov. CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu : základy kvantitativního výzkumu : vědecký výzkum a analyzování, statistické metody, výhody a nevýhody kvantitativního přístupu, měření v pedagogickém výzkumu, metody zpracování výsledků, sběr dat*. Praha : Grada, 2007, s. 182; NAVRÁTIL, S., CEDRYCHOVÁ, V., TYKALOVÁ, J. *Cvičení z obecné pedagogiky*. Ústí nad Labem : Univerzita J. E. Purkyně, 2000, s. 80; HORÁK, F., CHRÁSKA, M. *Metodologie pedagogiky*. Olomouc : Rektorát Univerzity Palackého v Olomouci, 1983, s. 100.

⁸² Srov. HORÁK, F., CHRÁSKA, M. *Metodologie pedagogiky*. Olomouc : Rektorát Univerzity Palackého v Olomouci, 1983, s. 101-102.

nestandardizovaného. Respondenti tedy mohou u některých otázek vybírat z nabízených alternativ odpovědí, jinde mohou odpovídat volně. Standardizovaný rozhovor se vyznačuje tím, že výzkumník postupuje podle předem připraveného textu, kde jsou přesně formulované a seřazené otázky, jejichž znění i pořadí je závazné a nelze je během rozhovoru měnit. Takto připravený rozhovor se v mnohých aspektech přibližuje dotazníku, liší se ovšem tím, že záznam údajů provádí tazatel. Výhodou je, že takto připravený rozhovor zajišťuje všem respondentům stejné podmínky k odpovědím a získaná data se dají dobře statisticky zpracovat. Nevýhodou ovšem může být velká časová náročnost takového šetření.⁸³

Podle počtu zúčastněných osob můžeme také rozlišit rozhovor *individuální* a *skupinový*. Skupinový rozhovor se v pedagogických výzkumech používá méně často než individuální, může být ovšem užitečný v případech, kdy tazatel klade otázky takového typu, které by jednotlivci při individuálním rozhovoru mohli pociťovat velmi osobně, jsou to tzv. „choulostivé otázky“.⁸⁴ Tento typ rozhovoru umožňuje okamžitou kontrolu odpovědí jednotlivců, ale jeho nevýhodou je různá intenzita aktivity zúčastněných osob.⁸⁵

Pro naše průzkumné šetření jsme zvolili metodu individuálního polostandardizovaného rozhovoru, který respondentům umožňoval odpovídat volně, u některých otázek byly pro snazší zaznamenávání a vyhodnocování dat předem připraveny možnosti odpovědí.⁸⁶

4.4 Soubor

Domov pro seniory, ve kterém jsme prováděli průzkum pro účely této práce, se nachází v malém městě v okrese Přerov. Je umístěn v budově

⁸³ Srov. CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu : základy kvantitativního výzkumu : vědecký výzkum a analyzování, statistické metody, výhody a nevýhody kvantitativního přístupu, měření v pedagogickém výzkumu, metody zpracování výsledků, sběr dat*. Praha : Grada, 2007, s. 183.

⁸⁴ Srov. HORÁK, F., CHRÁSKA, M. *Metodologie pedagogiky*. Olomouc : Rektorát Univerzity Palackého v Olomouci, 1983, s. 102.

⁸⁵ Srov. HORÁK, F., CHRÁSKA, M. *Metodologie pedagogiky*. Olomouc : Rektorát Univerzity Palackého v Olomouci, 1983, s. 102.

⁸⁶ Viz příloha č. 2.

bývalého kláštera, jež je situována přibližně do středu města. Kapacita tohoto zařízení je 158 lůžek, a to na jednolůžkových a dvoulůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením.

Obyvatelé domova mohou využívat společných prostor, jako jsou jídelny, tělocvična, společenské a kulturní místnosti, rehabilitační místnost, dvůr se zahradou či kaple. V areálu zařízení jsou upravené prostory pro sportovní aktivity, například hřiště na pétanque, ruské kuželky, tělocvična a terč na elektronické šipky, jsou zde místnosti vybavené počítači, společenskými hrami, knihovnami aj.

Respondenti pro účely průzkumného rozhovoru byli vybráni záměrně mezi klienty tohoto domova pro seniory. Jednalo se tedy o mladší i starší seniory, osoby s chronickým onemocněním či jiným zdravotním postižením, které jsou kvůli snížené soběstačnosti zejména z důvodu věku odkázány pomoc jiné osoby, v našem případě na pomoc ze strany daného zařízení. Oslovili jsme celkově dvacet pět osob, z toho patnáct žen a deset mužů. Tři z dotázaných osob byly odkázány na kolečkové křeslo.

Velkou část obyvatel daného domova pro seniory tvoří klienti zcela imobilní či duševně nemocní, kteří se ovšem vzhledem ke stupni jejich postižení prováděného průzkumu nemohli zúčastnit. Při vybírání vzorku jsme tedy byli omezeni podmínkou, aby respondenti byli duševně zdraví a byli tedy schopni odpovídat na předem připravené otázky týkající se jejich volnočasových aktivit, ať už vykonávaných spontánně či organizovaně.

4.5 Průběh průzkumu

Respondenti byli osloveni a dotázáni, zda se chtějí výzkumného rozhovoru účastnit. Byli informováni o tom, že rozhovor je anonymní a jeho výsledky nebudou zneužity. Prostřednictvím metody rozhovoru jsme pak každému respondentovi individuálně pokládali otázky, které se týkaly základních údajů o daném jedinci, a dále otázky, které byly zaměřeny na způsob trávení jeho volného času v domově pro seniory.

Základními údaji, které nás zajímaly, bylo pohlaví klienta a dále jsme se také ptali, jak dlouhou dobu je jedinec klientem daného domova pro seniory. Následovaly otázky vztahující se k tomu, jak tato osoba nakládá se svým volným časem. Zjišťovali jsme, zda ve volném čase spontánně vykonává nějaké činnosti a které z nich se věnuje nejraději. Poté jsme se zabývali problematikou informovanosti seniora o nabízených možnostech trávení volného času v domově a ptali jsme se, zda se těchto nabízených programů účastní. V případě, že respondent uvedl, že se organizovaných programů neúčastní, mohl tuto skutečnost dále zdůvodnit. Další otázky byly zaměřeny na zjištění informací o tom, jak často se daný jedinec účastní nějakého organizovaného volnočasového programu a co ho k účasti na nabízených programech vede. Poslední dvě otázky souvisely se zjišťováním spokojenosti klientů s možnostmi, které jim domov pro seniory nabízí, ptali jsme se proto, zda by u programů, jichž se oni sami účastní, něco změnili a jestli jim nějaká aktivita v domově chybí.

4.6 Výsledky průzkumu

V následující části práce seznámíme s výsledkem průzkumu provedeného v domově pro seniory.

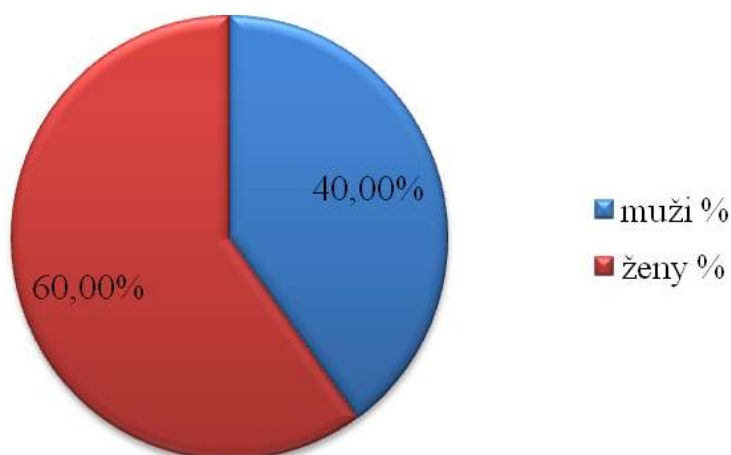
4.6.1 Pohlaví respondentů

První položka polostrukturovaného rozhovoru se týkala pohlaví respondentů. Protože se hodláme dále zaměřit na rozdíly v trávení volného času mezi muži a ženami, bylo nutné získat takový vzorek, kde budou zastoupena obě pohlaví.

Tab. 1. Pohlaví respondentů.

	muži	muži %	ženy	ženy %	celkem	celkem %
Celkový počet respondentů	10	40,0 %	15	60,0 %	25	100, 0 %

Graf 1. Pohlaví respondentů.



V našem případě se jednalo o 25 dotazovaných osob, z nichž 10 jedinců, tedy 40 %, bylo mužského pohlaví a 15 osob bylo pohlaví ženského, což činí 60 % osob z celkového počtu respondentů.

Z uvedených údajů je zřejmé, že osoby ženského pohlaví jsou zastoupeny vyšší měrou. Tato skutečnost je způsobena tím, že pro účely realizovaného průzkumu byl záměrně vybrán soubor respondentů, ve kterém převažují ženy, a to proto, aby tento výběr přirozeně odrážel zastoupení osob ženského a mužského pohlaví ve společnosti a zejména v domově pro seniory.

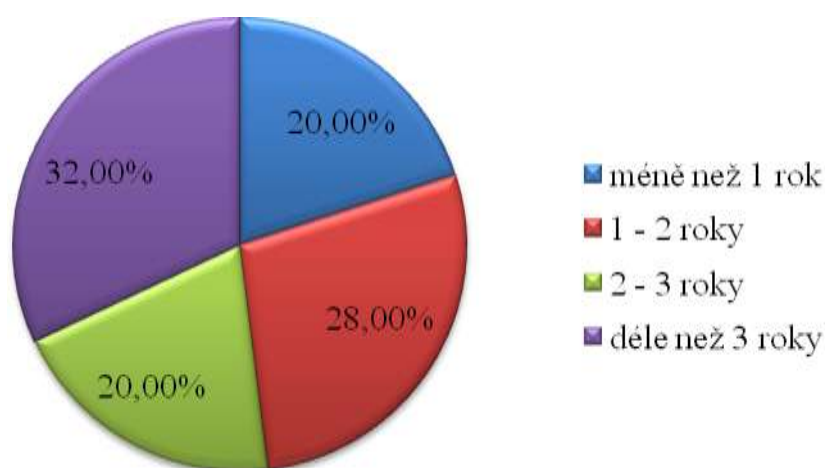
4.6.2 Délka pobytu v domově pro seniory

V této otázce jsme chtěly zjistit, jak dlouho už jsou dotazované osoby ubytovány v domově pro seniory a mohou-li tedy poskytovat dále zjišťované údaje. Pakliže by zde byl jedinec ubytován po velmi krátkou dobu, některé informace týkající se možností trávení volného času v daném zařízení by mu ještě nemusely být zcela známy. V našem případě byly ovšem všichni respondenti klienty zařízení po dobu delší než půl roku, což se jeví jako dostatečně dlouhá doba pro seznámení se s chodem zařízení a jeho možnostmi.

Tab. 2. Délka pobytu v domově pro seniory.

Délka pobytu v zařízení	celkem	celkem %
déle než 3 roky	8	32,0 %
1 až 2 roky	7	28,0 %
méně než 1 rok	5	20,0 %
2 až 3 roky	5	20,0 %
celkem	25	100,0 %

Graf 2. Délka pobytu v domově pro seniory.



Údaje týkající se délky pobytu v zařízení můžeme shrnout následovně. Největší část respondentů, tedy 32 % klientů, jsou obyvateli zařízení po dobu delší než 3 roky. Celkem 28 % respondentů uvedlo, že jsou zde ubytováni méně než 1 rok. Dobu 1 – 2 roky či 2 – 3 roky shodně uvedlo vždy 20 % dotazovaných.

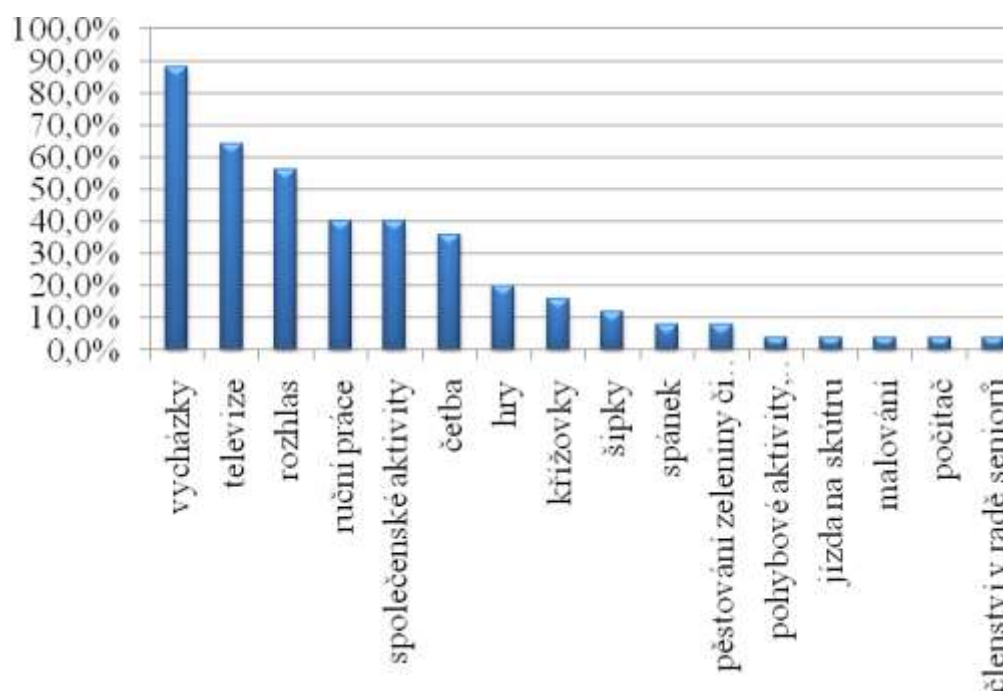
4.6.3 Činnosti spontánně vykonávané ve volném čase

Úkolem následující otázky bylo zjistit, jaké činnosti vykonávají senioři v domově ve svém volném čase, ale s důrazem na skutečnost, že jsou to činnosti, jež vykonávají spontánně, na základě své vlastní volby času, místa a ve společnosti osob, se kterými tyto činnosti vykonávat chtějí. Následující tabulka tedy souhrnně uvádí odpovědi respondentů na tuto otázku.

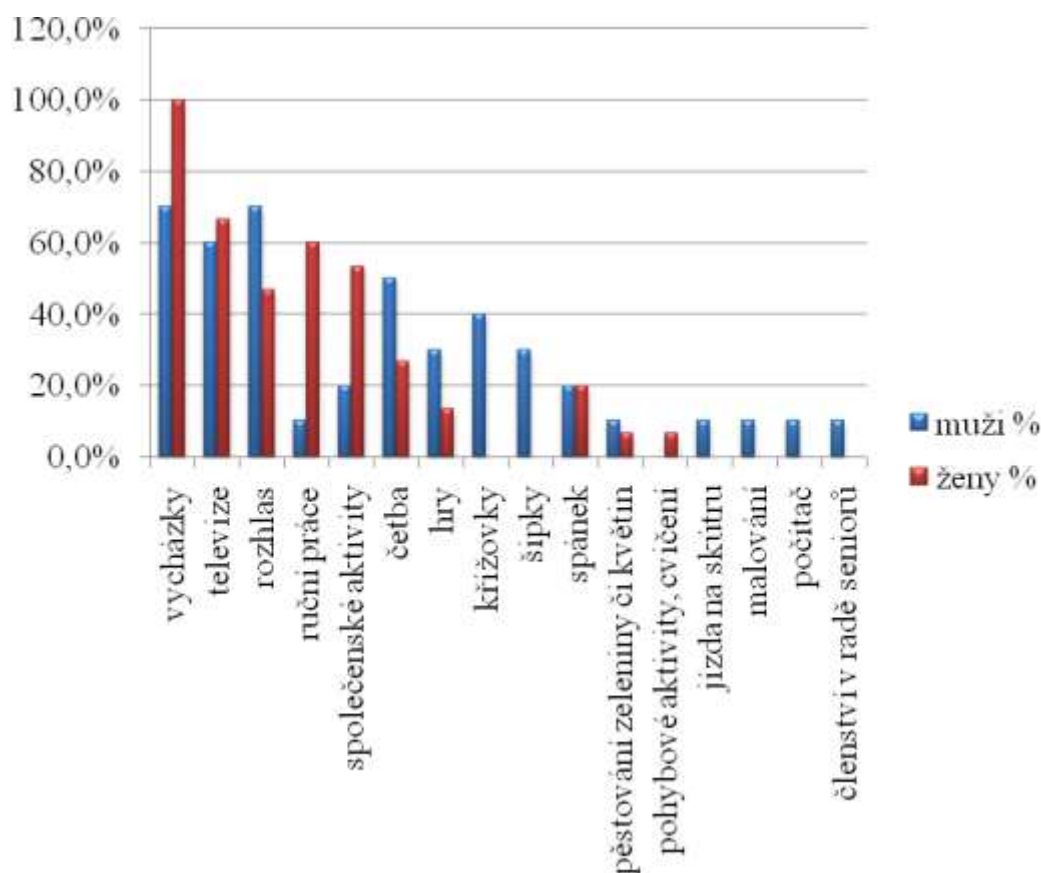
Tab. 3. Činnosti spontánně vykonávané ve volném čase.

Činnosti ve volném čase	muži	muži %	ženy	ženy %	celkem	celkem %
vycházky	7	70,0 %	15	100,0 %	22	88,0 %
televize	6	60,0 %	10	66,7 %	16	64,0 %
rozhlas	7	70,0 %	7	46,7 %	14	56,0 %
ruční práce	1	10,0 %	9	60,0 %	10	40,0 %
společenské aktivity	2	20,0 %	8	53,3 %	10	40,0 %
četba	5	50,0 %	4	26,7 %	9	36,0 %
hry	3	30,0 %	2	13,3 %	5	20,0 %
křížovky	4	40,0 %	0	0,0 %	4	16,0 %
šipky	3	30,0 %	0	0,0 %	3	12,0 %
spánek	2	20,0 %	3	20,0 %	2	8,0 %
pěstování zeleniny či květin	1	10,0 %	1	6,7 %	2	8,0 %
pohybové aktivity, cvičení	0	0,0 %	1	6,7 %	1	4,0 %
jízda na skútru	1	10,0 %	0	0,0 %	1	4,0 %
malování	1	10,0 %	0	0,0 %	1	4,0 %
počítač	1	10,0 %	0	0,0 %	1	4,0 %
členství v radě seniorů	1	10,0 %	0	0,0 %	1	4,0 %

Graf 3. Činnosti spontánně vykonávané ve volném čase.



Graf 4. Rozdíl mezi muži a ženami ve spontánně vykonávaných činnostech.



Ze zjištěných dat vyplývá, že nejčastější činností klientů domova pro seniory jsou vycházky, které uvedlo 88 % respondentů z celkového počtu dotázaných osob. Na dalších příčkách je sledování televize a dále poslech rozhlasu. Obě tyto činnosti jsou značně rozšířeny a neztrácí své příznivce v žádném věku. Velmi oblíbené jsou také ruční práce či společenské aktivity, kterými míníme veškeré společenské posezení, povídání atp. Další oblíbenou činností se pak v našem průzkumu stala četba. Zde ovšem musíme přihlídnout k faktu, že velká část dotázaných uvedla, že v souvislosti s problémy se zrakem číst nemohou, ačkoli by rádi. Jako opačný pól těchto rozšířených aktivit se jeví práce na počítači, kterou jako svou volnočasovou aktivitu uvedl pouze jeden respondent, což není nikterak překvapující, protože dnešní starší generace se počítači mnohdy příliš nezabývá. Stejně tak jen jeden z dotázaných trávil svůj volný čas jízdou na skútru a jeden z respondentů uvedl jako svou volnočasovou aktivitu své členství v Radě seniorů.

Zaměříme-li se na zjištění rozdílů mezi muži a ženami, na uvedeném grafu lze vidět, že tyto rozdíly nenabývají příliš vysokých hodnot. Rozdíl v oblasti ručních prací můžeme přičítat genderu, kdy ženy jsou v této oblasti aktivnější hlavně v činnostech jako je šití a pletení, kteréžto činnosti v odpovědích převažovaly. Muži v našem průzkumu naopak častěji uváděli, že jim je náplní času četba, luštění křížovek, hry (nejčastěji karty) a šipky. Stejnou měrou, tedy shodně 70 %, byly v tomto případě zastoupeny vycházky a poslech rozhlasu.

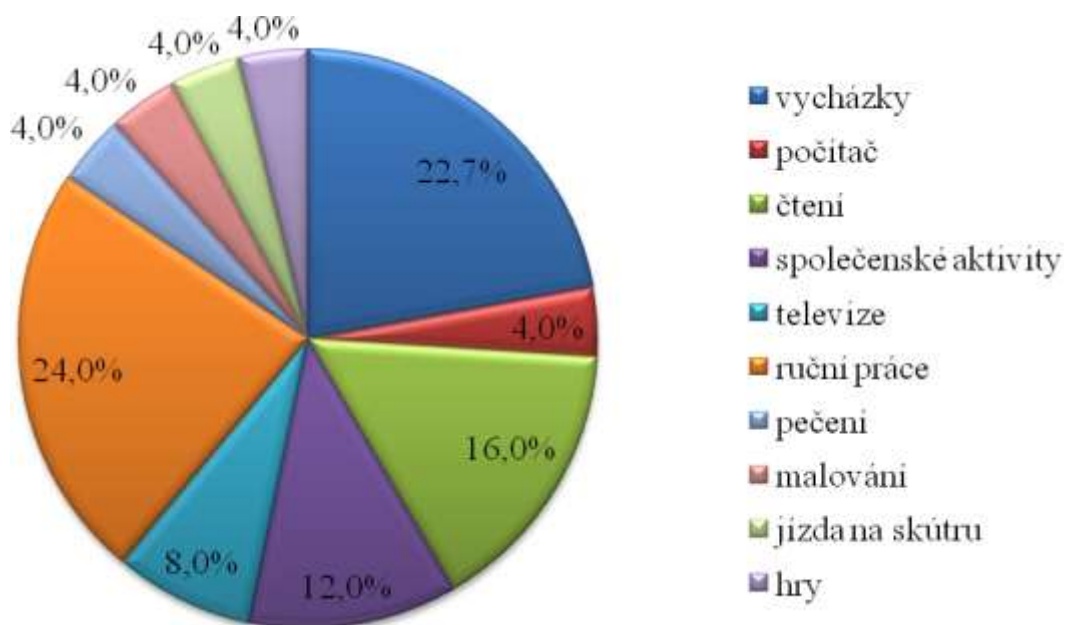
V návaznosti na provedený průzkum můžeme také konstatovat, že se muži věnují rozsáhlejšímu spektru aktivit než ženy. Z výše uvedených 16 činností se mužská kategorie neúčastnila pouze jedné volnočasové aktivity, ženy se neúčastnily šesti uvedených aktivit.

Součástí této položky rozhovoru byl také dotaz na to, kterou ze jmenovaných aktivit vykonávají senioři ve svém volném čase nejraději.

Tab. 4. Senioři nejoblíbenější činnost.

Nejoblíbenější činnost	celkem	celkem %
ruční práce	6	24,0 %
vycházky	5	20,0 %
čtení	4	16,0 %
společenské aktivity	3	12,0 %
televize	2	8,0 %
počítač	1	4,0 %
pečení	1	4,0 %
malování	1	4,0 %
jízda na skútru	1	4,0 %
hry	1	4,0 %
celkem	25	100,0 %

Graf 5. Senioři nejoblíbenější činnost.



Ačkoli za celkově nejčastěji vykonávanou činnost můžeme považovat vycházky, jako nejoblíbenější se jeví ruční práce, které uvedlo celých 24 % respondentů (mezi nimiž převažovaly ženy). Na dalším místě oblíbenosti jsou pak již zmiňované vycházky (20 %) a čtení (16 %), poté následují veškeré společenské aktivity (12 %).

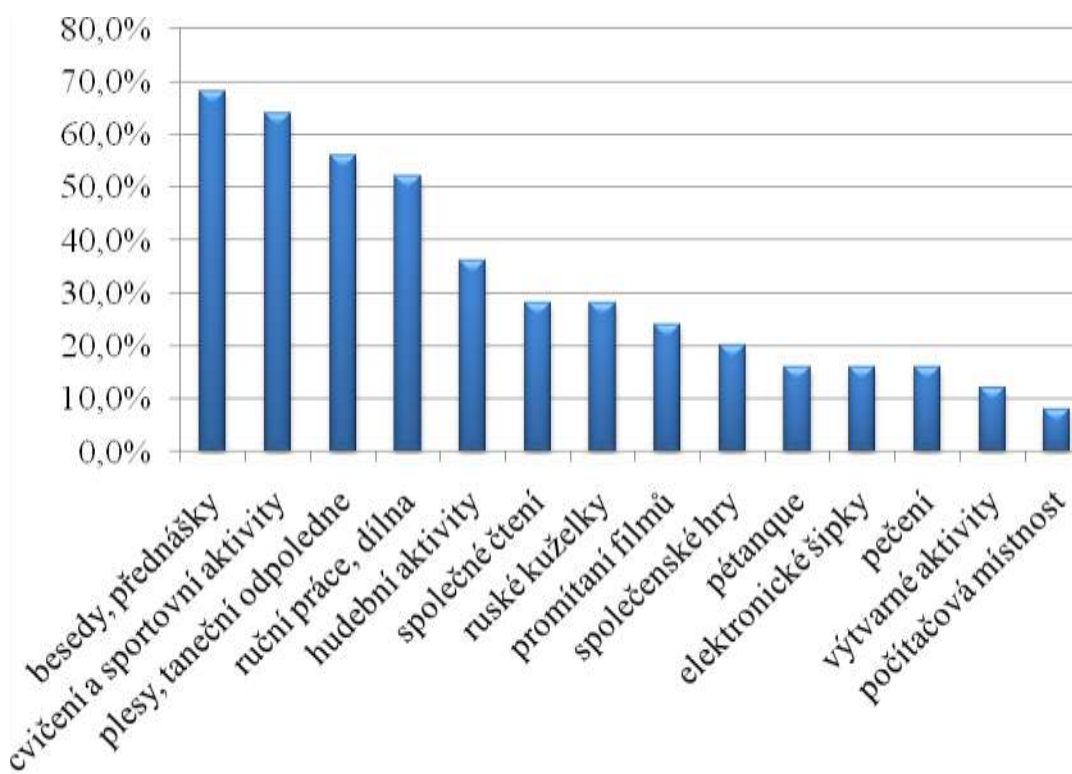
4.6.4 Míra informovanosti o organizovaně prováděných činnostech

Seniorů jsme se ptali, o kterých organizovaně prováděných činnostech, které mohou vykonávat v zařízení, vědí. Snažili jsme se tak zjistit, do jaké míry jsou ze strany domova pro seniory informováni o tom, které aktivity mohou ve volném čase provozovat. V tabulce níže je uveden výčet těchto možností a také počet těch klientů, kteří tuto možnost zmínili.

Tab. 5. Míra informovanosti o organizovaně prováděných činnostech.

Informovanost respondentů o organizovaných činnostech	celkem	celkem %
besedy, přednášky	17	68,0 %
kondiční cvičení a sportovní aktivity	16	64,0 %
plesy, taneční odpoledne	14	56,0 %
ruční práce, dílna	13	52,0 %
hudební aktivity	9	36,0 %
společné čtení	7	28,0 %
ruské kuželky	7	28,0 %
promítání filmů	6	24,0 %
společenské hry	5	20,0 %
pétanque	4	16,0 %
elektronické šipky	4	16,0 %
pečení	4	16,0 %
výtvarné aktivity	3	12,0 %
počítačová místnost	2	8,0 %

Graf 6. Míra informovanosti o organizovaně prováděných činnostech.



Výsledky této otázky vykazují, že klienti zařízení jsou o některých činnostech informováni ve větší míře než o jiných. Dá se říci, že častěji ví o těch činnostech, kterých se sami účastní, jak uvidíme níže.

Nadpoloviční část respondentů uvedla ve výčtu organizovaných programů, že se účastní besed a přednášek, což jsou akce, které se konají přibližně jedenkrát měsíčně, ale jsou velmi oblíbené. Největší povědomí bylo dále o kondičním cvičení a sportovních aktivitách. Tento fakt ovšem můžeme přičítat také tomu, že ve dni, kdy byl prováděn tento průzkum, toto cvičení proběhlo, a tudíž bylo v čerstvé paměti klientů zařízení. Více než polovinou klientů byly zmíněny také plesy a taneční odpoledne. Tyto akce neprobíhají pravidelně, ovšem u seniorů jsou ze společenského hlediska velmi oblíbené.

Poslední činností uvedenou nadpoloviční většinou respondentů byly ruční práce, které jsou velmi oblíbeny u relativně velkého počtu klientů, značnou převahu však měly u ženského pohlaví. Málo povědomí mají senioři o činnostech jako je například možnost práce v počítačové místnosti, což je

činnost dnešními seniory příliš nevyhledávaná a u této kategorie málo rozšířená, dále o výtvarných aktivitách a aktivitách sportovního rázu jako pétanque, elektronické šipky a ruské kuželky, které mají klienti možnost hrát v areálu domova pro seniory. To může být způsobeno také tím, že se daných programů nechtějí účastnit z důvodu horšího zdravotního stavu, tj. například špatného zraku, zhoršené koordinace pohybů, úbytku jemné i hrubé motoriky atp.

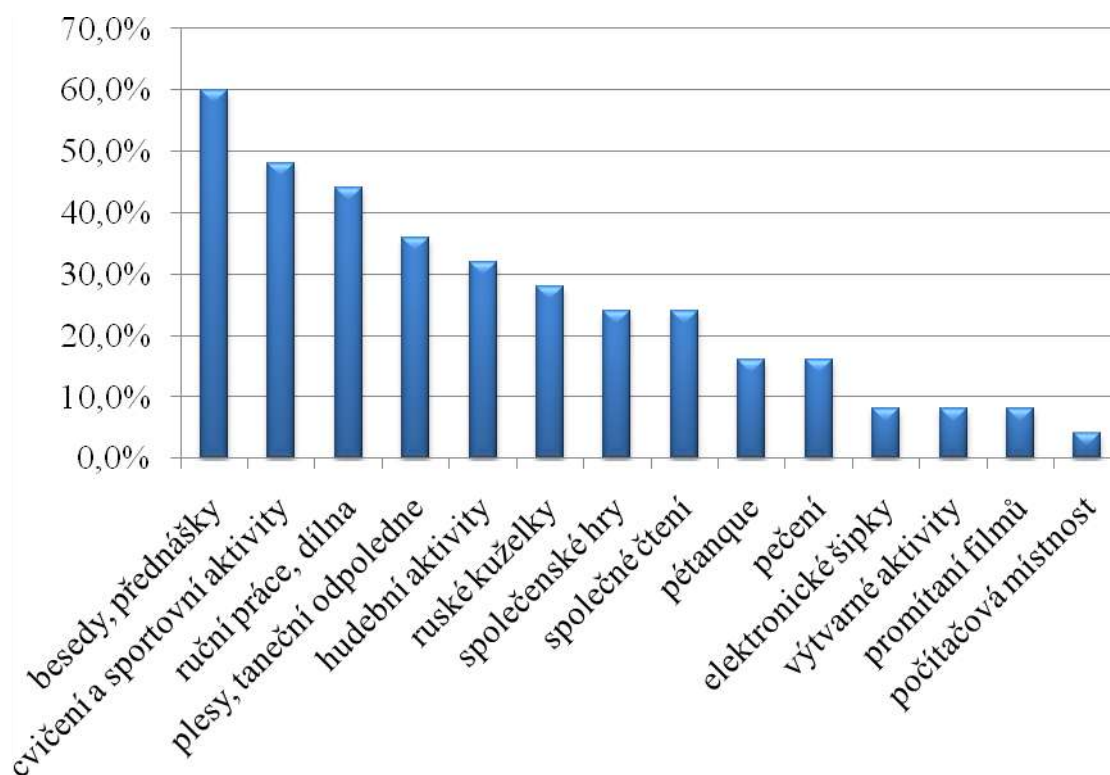
4.6.5 Účast na organizovaných programech

Další otázka rozhovoru se týkala toho, kterých programů organizovaných zařízením se klienti ubytovaní v daném domově pro seniory účastní.

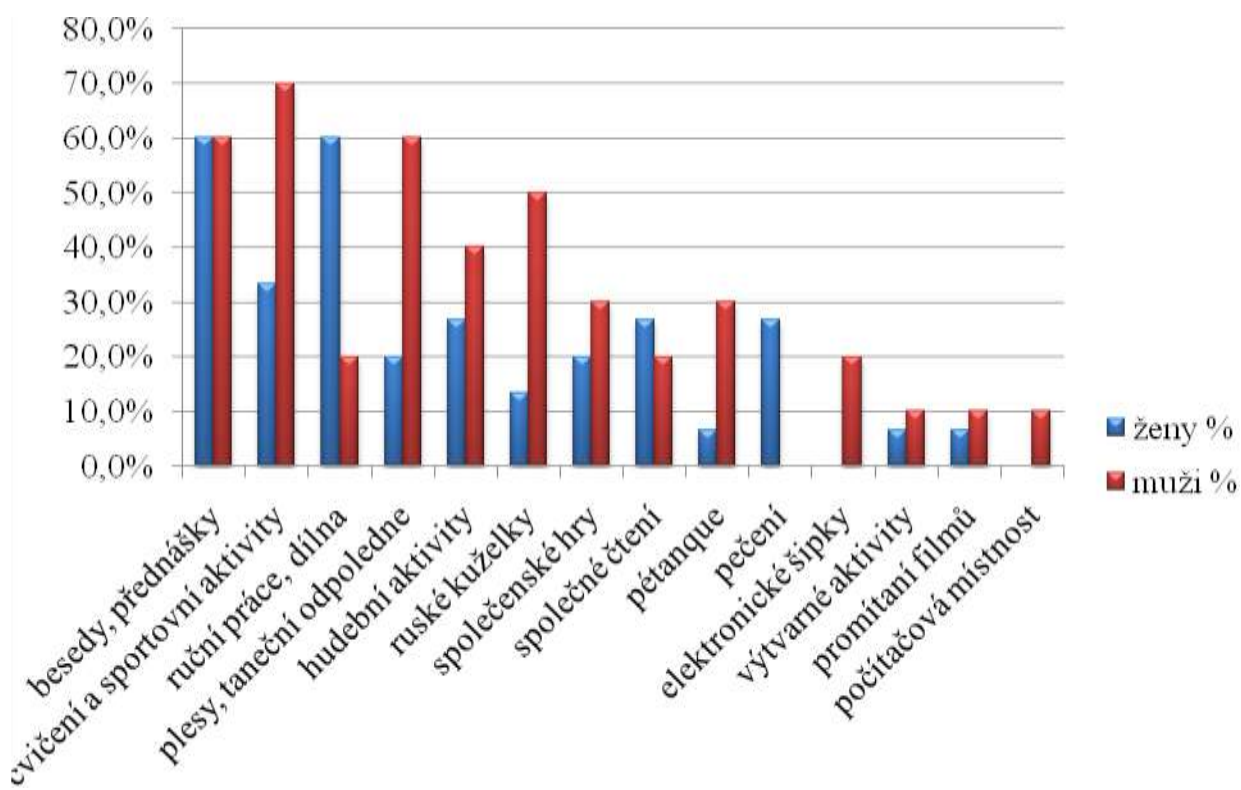
Tab. 6. Účast na organizovaných aktivitách.

Účast na organizovaných programech	ženy	ženy %	muži	muži %	celkem	celkem %
besedy, přednášky	9	60,0 %	6	60,0 %	15	60,0 %
kondiční cvičení a sportovní aktivity	5	33,3 %	7	70,0 %	12	48,0 %
ruční práce, dílna	9	60,0 %	2	20,0 %	11	44,0 %
plesy, taneční odpoledne	3	20,0 %	6	60,0 %	9	36,0 %
hudební aktivity	4	26,7 %	4	40,0 %	8	32,0 %
ruské kuželky	2	13,3 %	5	50,0 %	7	28,0 %
společenské hry	3	20,0 %	3	30,0 %	6	24,0 %
společné čtení	4	26,7 %	2	20,0 %	6	24,0 %
pétanque	1	6,7 %	3	30,0 %	4	16,0 %
pečení	4	26,7 %	0	0,0 %	4	16,0 %
elektronické šipky	0	0,0 %	2	20,0 %	2	8,0 %
výtvarné aktivity	1	6,7 %	1	10,0 %	2	8,0 %
promítání filmů	1	6,7 %	1	10,0 %	2	8,0 %
počítačová místnost	0	0,0 %	1	10,0 %	1	4,0 %

Graf 7. Celková účast na organizovaných programech.



Graf 8. Účast žen a mužů na organizovaných programech.



Výsledky této otázky se zásadně neliší od předchozí, kde jsme se klientů zařízení ptali na to, jaké činnosti jsou jim v domově pro seniory nabízeny. Senioři jmenovali většinou ty programy, kterých se sami účastní, a ostatní opomíjeli.

Největší měrou se klienti účastní besed a přednášek. Na dalším místě uvedli účast na kondičním cvičení, což ale může být údaj zkreslený tím, že v den provádění průzkumu většina seniorů toto cvičení absolvovala a tím ho měla v čerstvé paměti, jak jsme uvedli už u otázky předchozí. Pořadí čtyř nejvíce navštěvovaných programů také odpovídá tomu, jako měrou jsou senioři o těchto programech informováni (viz předchozí otázka).

Zjišťovali jsme také, jaké jsou v účasti na organizovaných programech rozdíly mezi muži a ženami. Můžeme konstatovat, že ženy se nejvíce účastní ručních prací, které velmi rády vykonávají jak spontánně, tak i formou organizovanou, a dále také besed a přednášek. Muži naopak nejčastěji mluvili o účasti na kondičním cvičení a sportovních aktivitách a dále také plesech a tanečních odpoledních.

Stejnou měrou jako ženy se muži účastní také besed a přednášek, výrazně méně jich však uvedlo, že se účastní činností jako jsou ruční práce či práce v dílnách. Naopak více mužů než žen přiznalo účast na činnostech jako je pétanque, kuželky, šipky, více mužů je také zastoupeno v kategorii společenské hry, kam můžeme zahrnout zálibu v hraní karet.

U žen je dále výrazně zastoupena také záliba v pečení, kterou neuvedl ani jeden z respondentů mužského pohlaví.

Větší počet různých činností je zastoupen u mužů, ženy se účastní v porovnání s nimi menšího počtu různých činností.

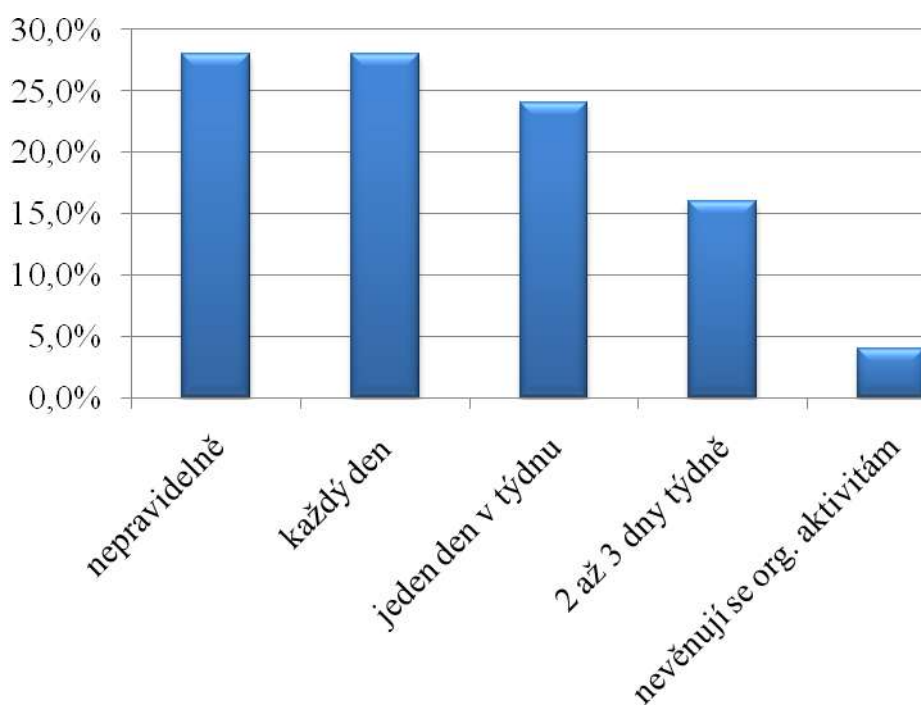
4.6.6 Frekvence účasti seniorů na organizovaných programech ve volném čase

Zjistili jsme, že možnost účastnit se nějakých činností ve volném čase je pro klienty zajištěna denně (kromě víkendu). Proto nás zajímalo, jak často sami klienti této možnosti využívají.

Tab. 7. Frekvence účasti na organizovaných programech.

Frekvence účasti na organizovaných programech	celkem	celkem %
nepravidelně	7	28,0 %
každý den	7	28,0 %
jeden den v týdnu	6	24,0 %
2 až 3 dny týdně	4	16,0 %
organizovaným aktivitám se nevěnují	1	4,0 %

Graf 9. Frekvence účasti na organizovaných programech.



Ze zjištěných dat vyplývá, že pouze jeden klient se nevěnuje žádné organizované volnočasové činnosti. V dalších možnostech byly odpovědi

rozloženy vcelku rovnoměrně a dá se tedy konstatovat, že organizovaně prováděné činnosti se těší značné oblibě u seniorů v domově.

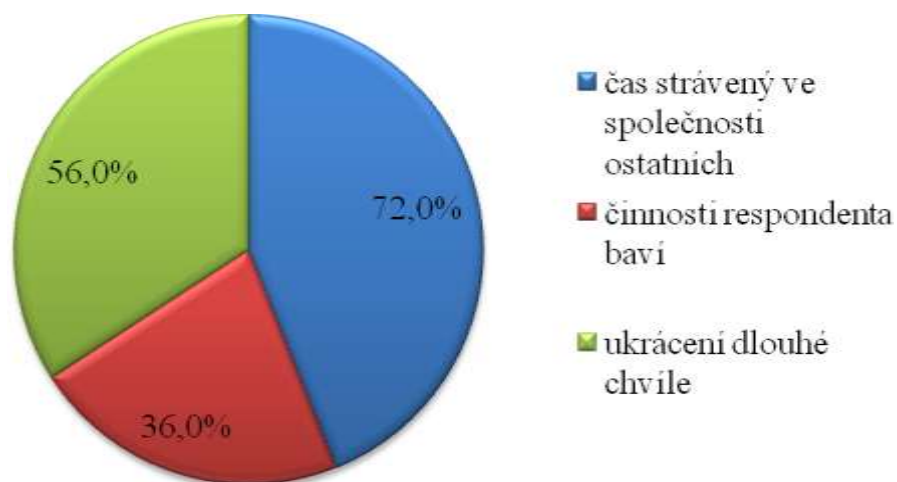
4.6.7 Podněty k účasti na organizovaných programech ve volném čase

Dále jsme se zajímali o to, jaké podněty vedou klienty domova pro seniory k tomu, aby se účastnili organizovaných programů ve volném čase.

Tab. 8. Podněty k účasti na organizovaných volnočasových programech.

Podněty k účasti na organizovaných programech	celkem	celkem %
čas strávený ve společnosti ostatních	18	72,0 %
ukrácení dlouhé chvíle	14	56,0 %
činnosti respondenta baví	9	36,0 %

Graf 10. Podněty k účasti na organizovaných volnočasových programech.



Odpovědi respondentů na tuto otázku jsme shrnuli do tří kategorií. Podnětem pro účast na organizovaných programech může být čas strávený ve společnosti ostatních klientů zařízení, dále fakt, že prováděné činnosti respondenta baví, a nakonec také ukrácení dlouhé chvíle a tím předcházení nudě a nicnedělání.

Nejčastěji respondenti uváděli, že se účastní organizovaných programů z toho důvodu, že jsou *ve společnosti ostatních*. V této souvislosti můžeme říci, že senioři v domově vykonávají činnosti často proto, že jsou mezi ostatními lidmi a nemusí čelit samotě.

Dalším podnětem byla kategorie *ukrácení dlouhé chvíle*, která byla zmíněna více než polovinou klientů. Můžeme se tedy domnívat, že senioři se mnohdy neumí sami zabavit či spontánně se věnovat nějaké činnosti. Tento fakt můžeme ale připisovat tomu, že tito lidé nejsou ve svém přirozeném prostředí, kde by se sami o sebe museli starat. V zařízení je o ně po všech stránkách postaráno a jsou zajištěny všechny činnosti, které by jim byly náplní času v případě, kdyby v domově pro seniory nepřebývali.

Poslední možností proč se senioři účastní organizovaných volnočasových programů, byl fakt, že *aktivity respondenta baví*. Je zajímavé, že tuto skutečnost zmínilo jen 36% z celkového počtu respondentů. V této souvislosti můžeme tedy konstatovat, že senioři v zařízení vykonávají činnosti spíše z toho důvodu, aby byli ve společnosti a lépe jim utíkal čas, než proto, že by je vykonávané činnosti bavili či zajímaly.

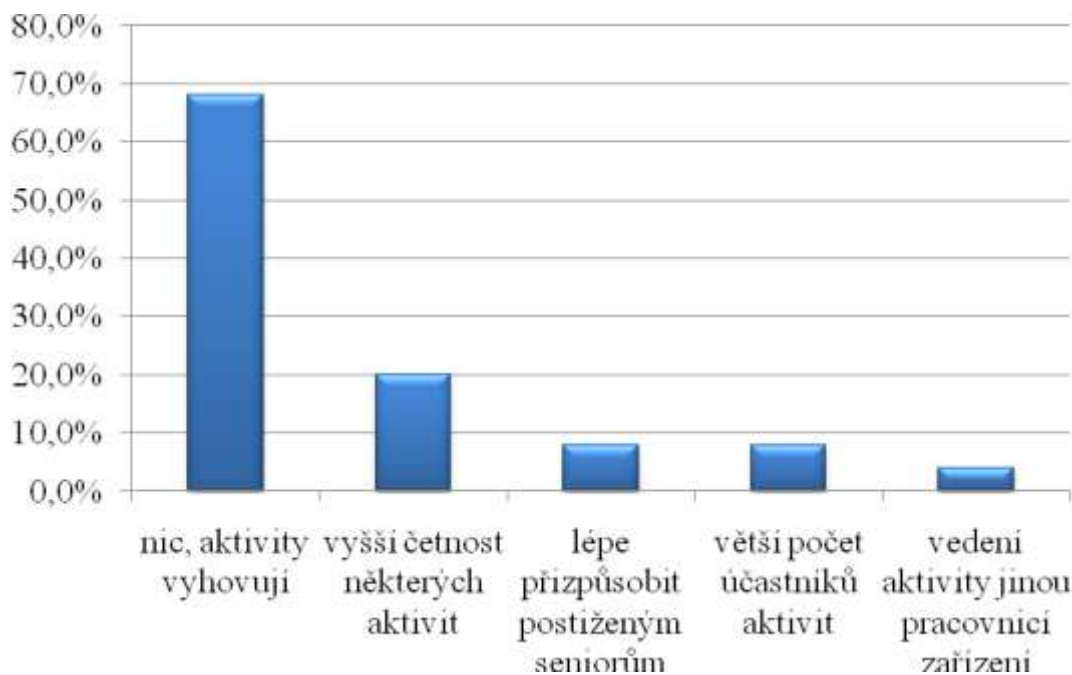
4.6.8 Žádoucí změny týkající se volnočasových programů

V souvislosti se zjišťováním spokojenosti respondentů s volnočasovými programy jsme se ptali, co by na těchto programech změnili. Odpovědi respondentů souhrnně uvádí následující tabulka.

Tab. 9. Žádoucí změny organizovaných programů ve volném čase.

Co na organizovaných programech změnit	celkem	celkem %
nic, aktivity vyhovují	17	68,0 %
vyšší četnost některých organizovaných aktivit	5	20,0 %
lépe přizpůsobit postiženým seniorům	2	8,0 %
větší počet účastníků aktivit	2	8,0 %
vedení aktivity jinou pracovníci zařízení	1	4,0 %

Graf 11. Žádoucí změny organizovaných programů ve volném čase.



Naprostá většina respondentů, tedy celých 68 % dotázaných, uvedlo, že by na volnočasových programech neměnili nic, protože jim vyhovují a jsou spokojeni jak s jejich četností, tak s průběhem, organizací či vedením. Někteří také upozorňovali na skutečnost, že veškeré případné změny by bylo velmi těžké uskutečnit z důvodu nedostatku personálu a vytíženosti pracovníků tohoto zařízení.

Relativně velkou skupinou, do níž se zařadilo 20 % dotázaných osob, byli respondenti, kteří by uvítali vyšší četnost některých organizovaných volnočasových programů.

Dva dotázaní uvedli, že by bylo vhodné, kdyby se některých programů účastnil větší počet osob a shodně také dva měli přání, aby se určité činnosti lépe přizpůsobily seniorům s postižením, protože zde žije velký počet těch, kteří jsou odkázáni například na kolečkové křeslo, pročež se některých činností (například sportovních) účastnit nemohou, ačkoli by chtěli, případně pokud se jich zúčastní, tak se značnými obtížemi. Jen jeden dotázaný uvedl, že by uvítal vedení určitých programů jinou pracovníci zařízení.

Výsledky této otázky můžeme shrnout tak, že naprostá většina obyvatel daného domova pro seniory nemá připomínky k průběhu, vedení a četnosti organizovaných programů, činnosti jim vyhovují a nejsou dle nich žádoucí žádné změny v této oblasti.

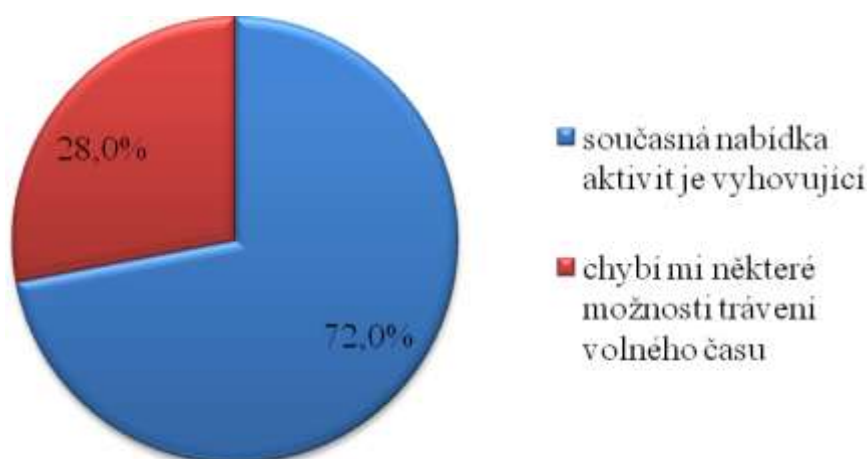
4.6.9 Spokojenost respondentů s nabídkou volnočasových programů

Poslední položkou rozhovoru byl dotaz na to, jak jsou senioři spokojeni s nabídkou volnočasových programů v daném zařízení. Zajímalo nás, zda jim současná nabídka činností vyhovuje, případně jestli jim chybí některé možnosti trávení volného času.

Tab. 10. Spokojenost respondentů s nabídkou volnočasových programů.

Spokojenost respondentů s nabídkou činností	celkem	celkem %
současná nabídka aktivit je vyhovující	18	72,0 %
chybí některé možnosti trávení volného času	7	28,0 %

Graf 12. Spokojenost respondentů s nabídkou volnočasových programů.



Téměř tři čtvrtiny respondentů odpověděly, že jim současná nabídka volnočasových organizovaných činností vyhovuje a nechybí jim tedy žádná činnost, kterou by ve svém volném čase mohly vykonávat.

Druhou část odpovědí tvořily ty, které naznačovaly, že by senioři jisté změny uvítali. Celkem 28 % dotázaných konstatovalo, že jim některá možnost

trávení volného času chybí, avšak tyto činnosti nelze vykonávat v prostředí zařízení. Jednalo se o například o rybolov, pěstitelskou či chovatelskou činnost a byla zmíněna i možnost jít si zaplavat.

4.6.10 Rozdíly mezi muži a ženami

Protože respondenty provedeného průzkumu byli muži i ženy, můžeme se pokusit o srovnání zjištěných dat u obou pohlaví.

Co se týče spontánně vykonávaných činností ve volném čase, věnují se muži většímu počtu aktivit než ženy, jejichž spektrum vykonávaných aktivit je omezenější. V činnostech, které jsou vykonávány oběma skupinami, významné rozdíly nejsou. Nejviditelnější nepoměr se objevuje v kategorii ručních prací, které jako spontánně vykonávanou činnost uvedl pouze jeden respondent mužského pohlaví oproti devíti dotázaným ženám, značný rozdíl mezi oběma pohlavími se projevil i ve společenských aktivitách, kde se opět jevily jako aktivnější ženy. Naopak u mužů jsou značně oblíbenější křížovky a šipky, které z žen neuvědla ani jedna dotázaná.

Dále jsme se zajímali o to, kterých aktivit, jež jsou organizovány pracovníky daného zařízení, se muži a ženy účastní. V míře účasti na besedách a přednáškách nebyl mezi oběma pohlavími žádný rozdíl. Ženy se výrazně více účastní ručních prací, u mužů převažovala účast na organizované formě cvičení a pohybových aktivit. Také taneční odpoledne a plesy se u mužů těší větší oblibě než u žen.

4.7 Shrnutí výsledků průzkumu

Průzkumem zjištěné údaje můžeme shrnout následovně. Průzkumu v domově seniory se zúčastnilo 25 respondentů, z toho 15 žen a 10 mužů. Ve třech případech byl respondent imobilní a využíval tedy kolečkové křeslo.

Zajímali jsme se o to, jak dlouhou dobu jsou respondenti klienty daného zařízení. Vzorek dotázaných osob byl poměrně rovnoměrně rozložen do čtyř kategorií. Celkem 32 % respondentů bylo v daném zařízení ubytováno již po dobu delší než 3 roky, 28 % respondentů uvedlo, že zde žijí jeden až dva roky.

Shodných 20 % respondentů je ubytováno v domově pro seniory buď dva až tři roky nebo méně než jeden rok.

Z otázky, jíž jsme zjišťovali, jaké činnosti respondenti nejčastěji spontánně vykonávají ve svém volném čase, vyplynulo, že nejhojněji zastoupenou kategorií činností klientů domova pro seniory jsou vycházky. Na dalších příčkách se objevilo sledování televize a poslech rozhlasu, ale velmi častou činností jsou také ruční práce a společenské aktivity. Nejvíce oblíbenou činností dotázaných osob se pak staly ruční práce (převážně u ženské části respondentů) a vycházky.

V uvedeném průzkumu jsme také zjišťovali skutečnost, jak jsou klienti zařízení informováni o možnostech činností, které mohou vykonávat. Ukázalo se, že často vědí jen o těch aktivitách, které sami vykonávají. Největší povědomí měli dotázaní o činnostech jako jsou besedy a přednášky a dále také kondiční cvičení a sportovní aktivity. U poslední zmiňované položky je ale nutné podotknout, že vzhledem k uskutečnění této aktivity v den provádění průzkumného šetření může být tento údaj zkreslen faktem, že o cvičení byli v daný den všichni informováni. Další skupinou činností, se kterou byla obeznámena velká část respondentů byla taneční odpoledne a plesy a dále ruční práce.

V rozhovoru jsme se zajímali o to, kterých organizovaných programů se klienti domova pro seniory účastní. Zjištěné výsledky nebyly příliš odlišné od otázky předcházející, přesto si je zde uvedme. Jako nejnavštěvovanější organizovaná činnost se jeví besedy a přednášky, které, ačkoli se konají přibližně jen jedenkrát měsíčně, jsou velmi oblíbené u obyvatel zkoumaného zařízení. Ze zjištěného dále vyplývá, že senioři se hojně účastní cvičení a sportovních aktivit, ručních prací a tanečních odpolední.

Vzhledem k faktu, že se senioři mohou organizovaným programům věnovat každý všední den, zajímalo nás, jak často této možnosti využívají. Bylo zjištěno, že shodných 28 % dotázaných osob se organizovaným činnostem věnuje buď denně (krom víkendů) nebo nepravidelně či nárazově, a to jen těm

činnostem, které je svým obsahem výrazněji zaujmou. Pouze jeden ze všech dotázaných respondentů uvedl, že se programům organizovaným ve volném čase nevěnuje vůbec.

Dále jsme se zaměřili na podněty, které vedou klienty daného zařízení k účasti na organizovaných programech ve volném čase. Zajímavé bylo zjištění, že více než z toho důvodu, že by vykonávané činnosti klienty bavily, zúčastňují se těchto programů proto, aby si ukrátili dlouhou chvíli a nemuseli se potýkat s nudou a samotou.

Snažili jsme se také zjistit, jak jsou respondenti spokojeni s organizovanými volnočasovými programy. Převážná část dotázaných osob uvedla, že jim programy vyhovují a nejsou tedy nutné žádné změny v této oblasti. Poměrně méně respondentů zmínilo, že by uvítali vyšší četnost některých organizovaných činností a zbylá část dotázaných osob hovořila o tom, že by uvítali větší počet účastníků na těchto činnostech, dále, že by bylo vhodné lépe přizpůsobit programy postiženým seniorům a jediný respondent zmínil skutečnost, že by danou organizovanou volnočasovou činnost měla vést jiná pracovnice. Téměř tři čtvrtiny dotázaných ale byly s nabídkou programů zcela spokojeny.

V souvislosti s trávením volného času se nepotvrdily ani značné rozdíly mezi respondenty mužského a ženského pohlaví. Ženy se častěji spontánně věnují ručním pracím, dotázaní muži naopak preferovali křížovky či šipky. V organizovaných programech shodně potvrdili účast na besedách a přednáškách. U žen jsou i v oblasti organizovaných programů hojně preferovány ruční práce, muži častěji hovořili o tom, že se účastní cvičení a pohybových aktivit.

Z výsledků provedeného průzkumu je zřejmé, že vzorek respondentů je značně aktivní. Tuto skutečnost můžeme ovšem připisovat záměrnému výběru respondentů, jak je již zmíněno výše, ale pokládáme za nutné to pro úplnost ještě připomenout na tomto místě.

ZÁVĚR

Tato bakalářská práce byla zaměřena na volnočasové aktivity seniorů, a to se zaměřením na domov pro seniory, kde jsme také provedli průzkum vztahující se k této problematice. Práce byla rozčleněna na dvě části. První, teoretická část obsahovala tři kapitoly. V první z nich jsme se snažili definovat stáří, postihnout aspekty tohoto vývojového období a charakterizovat změny (somatické, psychické i sociální), které tuto životní etapu doprovázejí. Zmínili jsme také základní vědní obory, jež se seniory a stářím blíže zabývají. Jelikož jsme se zaměřili na volný čas těch starých lidí, kteří jsou obyvateli domova pro seniory, bylo nezbytné si tuto oblast přiblížit. Proto následovala kapitola zabývající se institucionální péčí o seniory, kde jsme se zaměřili na legislativní ukotvení sociálních služeb a tuto oblast jsme dle daného zákona blíže specifikovali. Dále jsme se stručně věnovali dvěma základním typům zařízení, které poskytují péči o staré lidi, a to domovům pro seniory a domům s pečovatelskou službou. Kapitulu uzavírala část pojednávající o výhodách a nevýhodách ústavní péče. Poslední teoretická kapitola měla za úkol přiblížit volný čas, jeho vymezení a definici, jeho funkce. Následně jsme se zde zabývali volnočasovými aktivitami seniorů a vlivem aktivního trávení volného času na zdraví osob v období stáří, přičemž jsme se v souvislosti s tímto zmínili i o aktivizačních programech pro seniory.

Praktická část práce byla věnována průzkumnému šetření provedenému v domově pro seniory, jehož záměrem bylo zjistit, jak senioři zde ubytovaní tráví svůj volný čas. Zjištěné výsledky jsou souhrnně zaznamenány výše, ale zmiňme alespoň fakt, že celkově se vzorek respondentů jeví jako velmi aktivní a že se klienti zařízení účastní velkého množství činností, ať už se jedná o organizované programy či aktivity spontánně vykonávané ve volném čase.

Žijeme ve společnosti, která je každou minutou o něco starší. Stárneme všichni a počet seniorů velmi rychle roste. Stejně tak rychle přibývá i starších lidí, kteří chtějí nadále žít aktivním životem a být nápomocní, touží se i v této životní etapě vzdělávat a zapojovat se do všech aspektů společenského života.

Tento stále se rozšiřující trend je obrovskou výzvou pro celou naši společnost, která by se měla snažit o to, aby bylo všem těmto přáním vyhověno.

Každý má ve svém okolí nějakého starého člověka, ať už blízkého příbuzného či jen osobu, kterou denně potkává na ulici. Velká část těchto seniorů bohužel nemá hodnotnou a smysluplnou náplň volného času a je na nás, abychom jim poskytli podmínky k tomu, aby si dokázali takovou náplň svých volných dní najít.

Závěrem uveďme citát vztahující se svým obsahem k problematice, která byla nastíněna v této práci.

*„Čím víc stárnu, tím lépe vidím, že co ve mně
nechce stárnout, jsou moje touhy.“*

Jean Cocteau

POUŽITÉ PRAMENY A LITERATURA

- ČORNANIČOVÁ, Rozália. *Edukácia seniorov : vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*. 1. vyd. Bratislava : Univerzita Komenského, 1998. 156 s. ISBN 80-223-1206-1.
- DESSAINTOVÁ, Marie-Paule. *Nezačínajte stárnout: jak žít co možná nejděle příjemně, samostatně a důstojně*. 1. vyd. Praha : Portál, 1999. 231 s. ISBN 80-7178-255-6.
- GOLDMANN, Radoslav et al. *Vybrané kapitoly ze sociálních disciplín*. Dotisk 3., přepracovaného a doplněného vyd. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. 131 s. ISBN 80-244-1454-6.
- GREGOR, Ota. *Stárnout, to je kumšt*. 1. vyd. Praha : Olympia, 1983. 136 s.
- GRUSS, Peter (ed.). *Perspektivy stárnutí : z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. 1. vyd. Praha : Portál, 2009. 222 s. ISBN 978-80-7367-605-6.
- HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 1. vyd. Praha : Panorama, 1990. 407 s. ISBN 80-7038-158-2.
- HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 173 s. ISBN 80-7178-927-5.
- HOLOUŠOVÁ, Drahomíra, KROBOTOVÁ, Milena. *Diplomové a závěrečné práce*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. 117 s. ISBN 80-244-1237-3.
- HORÁK, František, CHRÁSKA, Miroslav. *Metodologie pedagogiky*. 1. vyd. Olomouc : Rektorát Univerzity Palackého v Olomouci, 1983. 147 s.
- CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu : základy kvantitativního výzkumu : vědecký výzkum a analyzování, statistické metody, výhody a nevýhody kvantitativního přístupu, měření v pedagogickém výzkumu, metody zpracování výsledků, sběr dat*. 1. vyd. Praha : Grada, 2007. 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4.

- JAROŠOVÁ, Darja. *Péče o seniory*. 1. Vyd. Ostrava : Ostravská univerzita v Ostravě, 2006. 110 s. ISBN 80-7368-110-2.
- JESENSKÝ, Ján. *Andragogika a gerontagogika handicapovaných*. 1.vyd. Praha : Karolinum, 2000. 354 s. ISBN 80-7184-823-9.
- KOZÁKOVÁ, Zdeňka, MÜLLER, Oldřich. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. 54 s. ISBN 80-244-1552-6.
- KUBŮ, Helena, RADECHOVSKÁ, Jarmila. *Já a životní pohoda aneb život je pohyb : inspirace pro cestu životem ve vyšším věku*. 1. vyd. Praha : Triton, 2006. 162 s. ISBN 80-7254-905-7.
- KUCHAŘOVÁ, Věra. *Život ve stáří*. 1. vyd. Praha : Výzkumný ústav práce a sociálních věcí, 2002. 89 s.
- LANGMEIER, Josef, KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualizované vyd. Praha : Grada, 2006. 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
- LIVEČKA, Emil. *Úvod do gerontopedagogiky*. 1. vyd. Praha : Ústav školských informací při ministerstvu školství ČSR, 1979. 233 s.
- MATOUŠEK, Oldřich et al. *Sociální služby : legislativa, ekonomika, plánování, hodnocení*. 1. vyd. Praha : Portál, 2007. 183 s. ISBN 978-80-7367-310-9.
- MATOUŠEK, Oldřich et al. *Základy sociální práce*. 1. vyd. Praha : Portál, 2001. 309 s. ISBN 80-7178-473-7.
- MATOUŠEK, Oldřich, KODYMOVÁ, Pavla, KOLÁČKOVÁ, Jana (eds.). *Sociální práce v praxi : specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. 1. vyd. Praha : Portál, 2005. 351 s. ISBN 80-7367-002-X.
- MATOUŠEK, Oldřich. *Ústavní péče*. 2. rozš. a přeprac. vyd. Praha: Slon, 1999. 159 s. ISBN 80-85850-76-1.
- MÜHLPACHR, Pavel (ed.). *Sociální práce jako životní pomoc*. 1. vyd. Brno : Masarykova univerzita, 2006. 228 s. ISBN 80-86633-62-4.

- MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 2. vyd. Brno : Masarykova univerzita, 2009. 203 s. ISBN 978-80-210-5029-7.
- Násilí na seniorech*. Sborník příspěvků z pracovního semináře. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2002. 65 s. ISBN 80-244-0409-5.
- NAVRÁTIL, Stanislav, CEDRYCHOVÁ, Věra, TYKALOVÁ, Jana. *Cvičení z obecné pedagogiky*. 2. vyd. Ústí nad Labem : Univerzita J. E. Purkyně, 2000. 100 s. ISBN 80-7044-298-0.
- NĚMEC, Jiří et al. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2002. 119 s. ISBN 80-7315-012-3.
- PACOVSKÝ, Vladimír, HEŘMANOVÁ, Hana. *Gerontologie*. 1. vyd. Praha : Avicenum, 1981. 298 s.
- PACOVSKÝ, Vladimír. *Geriatricie : geriatrická diagnostika*. 1. vyd. Praha : Scientia medica, 1994. 150 s. ISBN 80-85526-32-8.
- PÁVKOVÁ, Jiřina et al. *Pedagogika volného času : teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. 3. aktualizované vyd. Praha : Portál, 2002. 231 s. ISBN 80-7178-711-6.
- PETŘKOVÁ, Anna, ČORNANIČOVÁ, Rozálie. *Gerontagogika : úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2004. 92 s. ISBN 80-244-0879-1.
- PRŮCHA, Jan (ed.). *Pedagogická encyklopedie*. 1. vyd. Praha : Portál, 2009. 935 s. ISBN 978-80-7367-546-2.
- PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška, MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. 6., aktualizované a rozšířené vyd. Praha: Portál, 2009. 395 s. ISBN 978-80-7367-647-6.
- RABUŠIC, Ladislav, VIDOVIČOVÁ, Lucie. *Senioři a sociální opatření v oblasti stárnutí v pohledu české veřejnosti*. 1. vyd. Praha : Výzkumný ústav práce a sociálních věcí, 2003. 67 s.

- RHEINWALDOVÁ, Eva. *Novodobá péče o seniory*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1999. 88 s. ISBN 80-7169-828-8.
- SMUTEK, Martin, KAPPL, Miroslav (eds.). *Proměny klienta služeb sociální práce*. 1. vyd. Hradec Králové : Gaudeamus, 2006. 478 s. ISBN 80-7041-716-1.
- SPOUSTA, Vladimír. et al. *Metody a formy výchovy ve volném čase*. 1.vyd. Brno : Masarykova univerzita, 1996. 82 s. ISBN 80-210-1275-7.
- SPOUSTA, Vladimír. et al. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. 1. vyd. Brno : Masarykova univerzita, 1994. 183 s. ISBN 80-210-1007-X.
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka et al. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. 175 s. ISBN 978-80-244-2141-4.
- ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. 1. vyd. Praha : Portál, 2004. 136 s. ISBN 80-7178-920-8.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II : dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
- VÁŽANSKÝ, Mojmír, SMÉKAL, Vladimír. *Základy pedagogiky volného času*. 1. vyd. Brno : Paido, 1995. 176 s. ISBN 80-901737-9-9.
- VÁŽANSKÝ, Mojmír. *Volný čas a pedagogika zážitku*. 1. vyd. Brno : Masarykova univerzita, 1992. 64 s. ISBN 80-210-0428-2.
- Vyhláška č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách.
- Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách.
- ZAVÁZALOVÁ, Helena et al. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2001. 97 s. ISBN 80-246-0326-8.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 Smlouva o poskytnutí služby sociální péče v domově pro seniory

Příloha č. 2 Struktura průzkumného rozhovoru

V Z O R

Smlouva o poskytnutí služby sociální péče v domově pro seniory

Níže uvedeného dne, měsíce a roku **u z a v ř e l i**

1) Pan (paní)(jméno a příjmení), nar.
(datum narození), bydliště(adresa),
rodné číslo, v textu této smlouvy dále jen „Osoba“

zastoupený(á)

a

2).....,
v textu této smlouvy dále jen „Poskytovatel“

v souladu se zákonem č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, tuto

**smlouvu o poskytnutí služby sociální péče v domově pro seniory
podle § 49 cit. zák.**

(v textu této smlouvy dále jen „Smlouva“):

I.

Rozsah poskytování sociální služby

(1) Poskytovatel se zavazuje poskytovat Osobě v domově pro seniory

- a) ubytování,
- b) stravování,
- c) úkony péče.

(2) Osobě mohou být poskytovány jako fakultativní další činnosti.

II.

Ubytování

(1) Osobě se poskytuje ubytování v jednolůžkovém */varianty: dvou-, tří-, čtyřlůžkovém)* pokoji, o rozloze..... m².

(2) K pokoji náleží:

a) balkon,

b) předsíň s kuchyňkou,

(varianta: předsíň s kuchyňkou společná s vedlejším ...lůžkovým pokojem),

c) bezbariérové WC a bezbariérový sprchový kout.

(varianta: bezbariérové WC a bezbariérový sprchový kout, které je určeno také pro osoby z vedlejšího ...lůžkového pokoje).

(3) Pokoj je vybaven následujícím zařízením: lůžko, noční stolek, šatní skříň, prádelník, stůl, dvě židle, světlo stropní, lampička. Po dohodě s Poskytovatelem si může Osoba pokoj vybavit také vlastním nábytkem.

(4) Mimo pokoj a prostory uvedené v předchozím odstavci může Osoba způsobem obvyklým užívat společně s ostatními Osobami v domově *(varianta: na patře domova)* také:

a) jídelnu,

b) knihovnu s čítárnou,

c) společenskou místnost,

d) kavárnu,

e) zahradu.

(5) Ubytování zahrnuje také topení, teplou a studenou vodu, elektrický proud, úklid, praní, drobné opravy ložního a osobního prádla a ošacení a žehlení.

(6) Poskytovatel je povinen udržovat prostory k ubytování a k užívání ve stavu způsobilém pro řádné ubytování a užívání a zajistit nerušený výkon práv Osoby spojených s užíváním těchto prostor.

(7) Osoba je povinna užívat prostory vyhrazené jí k ubytování a k užívání řádně; v prostorách nesmí Osoba bez souhlasu Poskytovatele provádět žádné změny.

III.

Stravování

(1) Osoba má právo požádat Poskytovatele o poskytnutí stravy.

(2) Stravování probíhá na základě a podle pravidel předem zveřejněného jídelního lístku.

Varianta:

(2) Stravování probíhá na základě předem zveřejněného jídelního lístku a podle vnitřních pravidel domova pro seniory.

(3) V případě potřeby Poskytovatel zajistí stravování podle individuálního dietního režimu Osoby.

Varianta:

(3) Seznam diet, které je Poskytovatel schopen zajistit, je uveden ve vnitřních pravidlech domova pro seniory.

IV.

Péče

Poskytovatel se zavazuje a je povinen poskytovat Osobě, která je příjemcem příspěvku na péči, tyto základní činnosti:

- a) pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- b) pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,
- c) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- d) sociálně terapeutické činnosti,
- e) aktivizační činnosti,
- f) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

V.

Fakultativní činnosti

Poskytovatel se zavazuje a je povinen poskytnout Osobě následující fakultativní činnosti nad rámec základních činností uvedených v čl. II, III a IV:

Varianty:

- a) *Namísto ubytování v běžném pokoji nadstandardní ubytování v bytě o třech místnostech, vlastní koupelnou a WC.*
- b) *Používání standardní mikrovlnné trouby umístěné v tomtéž patře, v němž se nachází byt uvedený pod písmenem a) tohoto odstavce. Používání mikrovlnné trouby se řídí vnitřním řádem domova pro seniory. Osoba bere na vědomí, že mikrovlnnou troubu budou užívat také další osoby využívající této doplňkové služby.*
- c) *Ledničku s mrazničkou pouze pro vlastní potřebu umístěnou v bytě uvedeném pod písm. a) tohoto odstavce.*
- d) *Poskytnutí osobního počítače s připojením na internet.*
- e) *Dopravu osoby a jejích věcí do a/nebo z místa, které označí.*
- f) *Poskytnutí některé z činností uvedených v čl. IV (pro případ, kdy osoba není příjemcem příspěvku na péči).*

VI.

Místo a čas poskytování sociální služby

(1) Služba sjednaná v čl. I. Smlouvy se poskytuje v domově pro seniory provozovaném Poskytovatelem v, ul., č. p.

(2) Služba sjednaná v čl. I. Smlouvy se poskytuje 24 hodin denně, a to každý den po dobu platnosti Smlouvy.

Varianta 1:

(2) Služba sjednaná v čl. I. Smlouvy se poskytuje 24 hodin denně, a to každý týden vždy od pondělí do pátku po dobu platnosti Smlouvy.

Varianta 2:

(2) Služba sjednaná v čl. I. Smlouvy se poskytuje 24 hodin denně, a to každý den počínaje dnem (včetně), do (včetně).

VII.

Výše úhrady a způsob jejího placení

(1) Osoba je povinna zaplatit úhradu za ubytování v částce ,- Kč denně a úhradu za stravu v částce ,- Kč denně.

(2) Pokud by Osobě po zaplacení úhrady za ubytování a stravu podle odst. 1 tohoto článku za kalendářní měsíc nezůstala částka ve výši alespoň 15 % jejího měsíčního příjmu, částky úhrady se sníží.

(3) Pokud by v některém kalendářním měsíci Osoba neměla žádný příjem, úhradu za ubytování a stravu podle odst. 1 tohoto článku za tento kalendářní měsíc Osoba neplatí.

(4) Osoba je povinna zaplatit za poskytování péče za kalendářní měsíc částku ve výši přiznaného příspěvku na péči podle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách.

(5) Činnosti sjednané v čl. V jako fakultativní se poskytují za úhradu nákladů těchto činností podle vnitřních pravidel domova pro seniory.

(6) Poskytovatel je povinen předložit Osobě vyúčtování úhrady podle odstavců 1 až 5 za kalendářní měsíc, a to nejpozději do pracovního dne v kalendářním měsíci, který následuje po kalendářním měsíci, za nějž Poskytovatel vyúčtování předkládá.

(7) Osoba se zavazuje a je povinna platit úhrady za veškeré služby zpětně, a to do patnáctého dne kalendářního měsíce následujícího po kalendářních měsíci, za který má být úhrada zaplacená.

Varianta 1:

(7) Úhrada se platí zpětně, a to jednou za kalendářní měsíc, nejpozději do patnáctého dne následujícího po dni, kdy Poskytovatel předložil Osobě měsíční vyúčtování čerpaných služeb.

Varianta 2:

(7) Úhrada se platí zálohově, a to do dne v kalendářním měsíci, za který má být zaplacená.

(8) Osoba se zavazuje a je povinna platit úhradu podle tohoto článku v hotovosti v pokladně Poskytovatele.

Varianta:

*(8) Osoba se zavazuje a je povinna platit úhradu podle tohoto článku převodem na účet Poskytovatele č. 000123-1234567890, vedený u
Úhrada musí být připsána na účet Poskytovatele do*

(9) Osoba je povinna doložit Poskytovateli výši svého příjmu ve smyslu § 7 zákona č. 110/2006 Sb., o životním a existenčním minimu. Výši příjmu je Osoba povinna doložit při nástupu do domova pro seniory a dále při každé změně příjmu. Oznámení o změně ve výši příjmu musí Poskytovatel obdržet nejpozději do pracovních dnů po posledním dni kalendářního měsíce, za který se platí úhrada.

(10) Přeplatky na úhradách za služby poskytované Poskytovatelem podle této Smlouvy je Poskytovatel povinen vyúčtovat a písemné vyúčtování Osobě předat (*doručit*) nejpozději do konce kalendářního měsíce následujícího po kalendářním měsíci, za nějž přeplatek vznikl. Poskytovatel je povinen přeplatek vyplatit Osobě v hotovosti (*varianta: převodem na účet č. ...*) nejpozději ve lhůtě, v jaké je povinen předat (*doručit*) vyúčtování tohoto přeplatku.

(11) Zamlčela-li Osoba skutečnou výši svého příjmu při jeho doložení podle odst. 9 tohoto článku, je povinna doplatit úhradu do částky stanovené podle skutečné výše jejího příjmu.

Varianta:

(11) Zamlčela-li Osoba skutečnou výši svého příjmu při jeho doložení podle odst. 9 tohoto článku, je povinna zaplatit Poskytovateli smluvní pokutu ve výši 2 000,- Kč.

(12) Zaplacením smluvní pokuty podle odst. 11 tohoto článku není Osoba zproštěna zaplatit za ubytování a stravu částku stanovenou podle skutečné výše jejího příjmu.

VIII.

Ujednání o dodržování vnitřních pravidel stanovených Poskytovatelem pro poskytování sociálních služeb

Osoba prohlašuje, že byla seznámena s vnitřními pravidly domova pro seniory, v němž se poskytuje sociální služba podle této Smlouvy. Osoba prohlašuje, že vnitřní pravidla jí byla předána v písemné podobě, že tato

pravidla přečetla a že jim plně porozuměla. Osoba se zavazuje a je povinna tato pravidla dodržovat.

IX.

Výpovědní důvody a výpovědní lhůty

(1) Osoba může Smlouvu vypovědět bez udání důvodu. Výpovědní lhůta pro výpověď Osobou činí dní (*varianta: týdnů, měsíců*).

(2) Poskytovatel může Smlouvu vypovědět pouze z těchto důvodů:

a) jestliže Osoba hrubě porušuje své povinnosti vyplývající ze Smlouvy. Za hrubé porušení Smlouvy se považuje zejména:

1. zamlčení výše příjmu nebo jeho změn, pokud byla úhrada za ubytování a stravu stanovena podle odst. 2 čl. VII. Smlouvy nebo pokud Osoba úhradu za ubytování a stravu neplatila podle odst. 3 čl. VII. Smlouvy,

2. nezaplacení úhrady, byla-li Osoba povinna platit úhradu podle čl. VII. Smlouvy.

b) jestliže Osoba i po opětovném napomenutí hrubě poruší povinnosti, které jí vyplývají z vnitřních pravidel domova pro seniory.

(3) Výpovědní lhůta pro výpověď danou Poskytovatelem z důvodů uvedených v odst. 2 písm. a) a b) tohoto článku činí dní (*týdnů, měsíců*) a počíná běžet prvním dnem kalendářního měsíce následujícího po kalendářním měsíci, v němž byla tato výpověď Osobě doručena.

X.

Doba platnosti smlouvy

(1) Smlouva nabývá platnosti a účinnosti okamžikem jejího podpisu oběma smluvními stranami.

(2) Doba platnosti a účinnosti smlouvy je sjednána od okamžiku jejího podpisu oběma smluvními stranami do dne Osoba nemůže práva z této Smlouvy postoupit na jiného.

Varianty:

(2) Doba platnosti a účinnosti smlouvy je sjednána od okamžiku jejího podpisu oběma smluvními stranami na dobu neurčitou. Osoba nemůže práva z této Smlouvy postoupit na jiného.

XI.

(1) Smlouva je vyhotovena ve dvou exemplářích s platností originálu. Každá smluvní strana obdrží jedno vyhotovení.

(2) Smlouva může být měněna nebo zrušena pouze písemně.

(3) Smluvní strany prohlašují, že Smlouva vyjadřuje jejich pravou a svobodnou vůli a že Smlouvu neuzavřely v tísní za nápadně nevýhodných podmínek.

(4) Smluvní strany prohlašují, že smlouvu přečetly, jejímu obsahu rozumí a s jejím obsahem úplně a bezvýhradně souhlasí, což stvrzují svými vlastnoručními podpisy.

V dne.....

.....

(podpis Osoby)

.....

(podpis Poskytovatele)

Rozhovor:

1. muž žena

2. **Jak dlouho jste ubytován v domově pro seniory?**

méně než 1 rok

1 – 2 roky

2 – 3 roky

déle než 3 roky

3. **Vykonáváte ve svém volném čase nějaké činnosti – jaké? Kterou z těchto činností vykonáváte nejraději?**

Možnosti:

pohybové aktivity, cvičení

vycházky

ruční práce

společenské aktivity

hry

četba

křížovky

televize

rozhlas

4. Jaké máte v domově možnosti trávení volného času, jaké programy jsou vám nabízeny?

5. Účastníte se těchto nabízených programů?

ne,

uved'te proč:

ano,

uved'te, kterých z výše zmiňovaných programů se účastníte:

6. Jak často se zúčastňujete nějaké organizované volnočasové činnosti?

nepravidelně

jeden den v týdnu

dva až tři dny týdně

každý den

organizovaným aktivitám se nevěnuji

7. Co vás vede k účasti na nabízených programech ve volném čase?

Možnosti:

- čas strávený ve společnosti ostatních
- zábava; činnosti mne baví
- ukrácení dlouhé chvíle

8. Co byste změnil/a u programů, kterých se účastníte?

9. Chybí vám nějaká aktivita?

- ne
- ano

Uveďte:

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Markéta Doláková
Katedra:	Ústav pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce:	Mgr. Pavla Vyhnálková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2010

Název práce:	Volnočasové aktivity seniorů (se zaměřením na domov pro seniory)
Název v angličtině:	Leisure time activities of seniors (aimed at retirements homes)
Anotace práce:	Bakalářská práce je zaměřena na volnočasové aktivity seniorů, a to se zaměřením na domov pro seniory. V první části této práce najdeme obecné informace o stáří a jedincích, kteří se v této životní etapě nacházejí, dále se zde zabýváme institucemi péče o seniory a problematikou volného času, a to jak obecně, tak i v souvislosti s touto věkovou kategorií. Ve druhé části práce nás pak provedený průzkum seznámí s tím, jak lidé ubytovaní v domovech pro seniory tráví svůj volný čas.
Klíčová slova:	Stáří Senior Sociální péče Domovy pro seniory Volný čas
Anotace v angličtině:	Bachelor thesis is aimed at leisure time activities of seniors, it is especially aimed at retirements homes. In the first part of this thesis we find general information about old age and individuals who are at this life-time stage. Further we get engaged in senior care institutions and leisure time problems, both in general as well as in the connection with the old age. In the other part of this thesis the research introduces us into spending of leisure time of people who are accommodated in the retirements homes.
Klíčová slova v angličtině:	Old age Senior Social work Aged persons' homes Leisure time
Přílohy vázané v práci:	Smlouva o poskytnutí služby sociální péče v domově pro seniory. Struktura průzkumného rozhovoru.
Rozsah práce:	64 stran
Jazyk práce:	Český



UNIVERSITAS
PALACKIANA
OLOMUCENSIS