



Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrilometodějská teologická fakulta
Katedra křesťanské výchovy

AKTIVIZACE SENIORŮ POSTIŽENÝCH ALZHEIMEOVOU CHOROBOU

V DOMOVĚ SV. ANEŽKY – PROJEKT PRO DOBROVOLNÍKY

Bakalářský projekt

Autor: Vendula Pohanková

Vedoucí práce: PhDr. Ing. Ludmila Siarda Trochtová

Olomouc 2015

Prohlašuji, že jsem bakalářský projekt vypracovala samostatně
s využitím uvedených pramenů a literatury.

.....

Podpis autora práce

Děkuji PhDr. Ing. Ludmile Siardě Trochtové za odborné vedení bakalářského projektu, za mnoho cenných rad a také za její čas a trpělivost.

Poděkování patří také pracovníkům Domova svaté Anežky.

Obsah

Úvod.....	7
1 Alzheimerova choroba.....	9
1.1 Příčiny Alzheimerovy choroby	9
1.2 Vývoj Alzheimerovy choroby.....	10
1.3 Diagnóza Alzheimerovy choroby	11
1.4 Léčba a prevence Alzheimerovy choroby.....	12
2 Senior, stáří.....	14
2.1 Dělení stáří	14
2.2 Tělesné změny ve stáří	15
2.3 Psychické změny ve stáří	16
2.4 Emoční a osobnostní změny ve stáří.....	17
2.5 Sociální změny ve stáří	18
2.6 Umístění do domova pro seniory	18
3 Aktivizace.....	20
3.1 Aktivita seniorů.....	20
3.2 Aktivita osob s Alzheimerovou chorobou.....	20
3.3 Druhy aktivizace seniorů s Alzheimerovou chorobou	21
4 Dobrovolnictví.....	23
4.1 Terminologie dobrovolnictví	23
4.2 Dobrovolník	23
4.3 Zákon o dobrovolnické službě	24
5 Popis zařízení - Domov svaté Anežky.....	26
5.1 Historie Domova svaté Anežky	26
5.2 Poslání a cíl Domova svaté Anežky.....	27
5.3 Služby Domova svaté Anežky	27
5.4 Domov se zvláštním režimem.....	28

5.5	SWOT analýza Domova svaté Anežky.....	29
5.5.1	Současný stav Domova svaté Anežky.....	29
5.5.2	Silné stránky Domova svaté Anežky.....	30
5.5.3	Slabé stránky Domova svaté Anežky.....	30
5.5.4	Příležitosti Domova svaté Anežky.....	31
5.5.5	Hrozby Domova svaté Anežky.....	32
5.5.6	Závěry SWOT analýzy Domova svaté Anežky.....	32
6	Charakteristika projektu.....	34
6.1	Předmět projektu.....	34
6.2	Cíle projektu.....	34
6.3	Struktura projektu.....	34
6.4	Popis cílové skupiny projektu.....	34
6.5	Východisko projektu.....	35
7	Technické řešení projektu.....	37
7.1	Současný stav – potřebnost projektu.....	37
7.2	Charakteristika projektu.....	37
7.3	Udržitelnost projektu.....	38
7.4	Hodnocení projektu.....	38
7.5	Personální zajištění projektu.....	39
7.6	Rozpočet projektu.....	40
8	Podrobný popis projektu.....	42
8.1	Harmonogram projektu.....	42
8.2	Barevná dramaturgie.....	44
8.3	Rozpis činností jednotlivých dnů.....	47
8.4	Pondělí.....	49
8.4.1	Dopolední program.....	49
8.4.2	Odpolední kavárna.....	52

8.5 Úterý.....	55
8.5.1 Dopolední program.....	55
8.5.2 Odpolední kavárna	57
8.6 Středa.....	60
8.6.1 Dopolední program.....	60
8.6.2 Odpolední kavárna	62
8.7 Čtvrtek.....	65
8.7.1 Dopolední program.....	65
8.7.2 Odpolední kavárna	66
8.8 Pátek.....	69
8.8.1 Dopolední program.....	69
8.8.2 Odpolední kavárna	71
8.9 Sobota.....	73
Závěr	75
Bibliografie	77
Seznam příloh	81

Úvod

Prodlužování délky života má za následek neustále se zvyšující počet nejstarších osob v populaci. S přibývajícím věkem a stárnutím organismu přibývá osob, které jsou z důvodů demence nebo jiného onemocnění odkázány na pomoc druhé osoby či na trvalou pomoc v různých zařízeních. Nejčastější příčinou demence je Alzheimerova choroba. Počet případů s diagnózou demence se v současnosti v České republice dostal k číslu 143 tisíc, přičemž prevalence do budoucna, konkrétněji v roce 2036 mluví o 302 tisících případů onemocnění demencí. Demence s sebou přináší mnoho změn, jako například změny osobnosti, změny v chování, náladách a komunikaci, ztrátu paměti, zhoršující se racionální úsudek a další, které výrazně ztěžují a mnohdy znemožňují péči o pacienta v domácím prostředí. Vlivem těchto okolností se zvyšuje počet zařízení určených k péči o pacienty s Alzheimerovou chorobou a dalšími typy demence.

Jedním z těchto zařízení je Domov se zvláštním režimem patřící k Domovu svaté Anežky ve Velkém Újezdě. Pracovníci Domova svaté Anežky pečují o klienty z hlediska naplnění jejich základních potřeb, jako je ubytování, strava a zajištění hygieny. Aktivizační sestry i další pracovníci se také snaží osobním přístupem, aktivizací a náplní volného času klientů o rozvoj, nebo alespoň udržení dosavadních schopností. Práci aktivizačních sester doplňuje činnost dobrovolníků, kteří do Domova přijíždějí nejčastěji na dobu jednoho týdne.

Cílem projektu je vypracovat program vhodný k aktivizaci a náplni volného času seniorů postižených Alzheimerovou chorobou, který mohou realizovat dobrovolníci. Program je vytvořený na základě několikaleté znalosti prostředí a práce s klienty v Domově svaté Anežky.

První kapitola se podrobněji zabývá Alzheimerovou chorobou, příčinami a vývojem onemocnění. Dále popisuje možné způsoby léčby osob trpících tímto onemocněním. Na základě nejnovějších vědeckých výzkumů je v závěru této kapitoly uvedena možnost prevence, spočívající především ve zdravém životním stylu.

Druhá kapitola se věnuje periodizaci a stručné charakteristice vývojového období převážně spojeného s výskytem Alzheimerovy choroby, kterým je stáří. Popisuje stáří z hlediska tělesných, psychických, emočních a sociálních změn typických pro toto období. V závěrečné části kapitoly jsou uvedeny změny v chování a osobnosti vyvolané umístěním do domova pro seniory.

Třetí kapitola je věnována pojmu aktivizace, konkrétněji potom aktivizaci seniorů, zvláštnostem a omezení v aktivizaci osob postižených Alzheimerovou chorobou. Závěrem kapitoly jsou uvedeny konkrétní formy aktivizace využívané při práci se seniory.

Čtvrtá kapitola se zabývá dobrovolnictvím, jako fenoménem, který se v současnosti stává stále známějším a vyhledávanějším. Kromě vymezení pojmu dobrovolnictví je zde uvedena motivace dobrovolníků a právní ukotvení dobrovolnické služby.

V páté kapitole je stručně představen Domov svaté Anežky ve Velkém Újezdě a Domov se zvláštním režimem náležící k tomuto zařízení. Jsou zde podrobněji rozepsány cíle, poslání, zásady a služby, které tato zařízení nabízejí. Součástí je také analýza zařízení, které má poskytnout jeho celistvý obraz.

Šestá kapitola je věnována obecné charakteristice vytvořeného projektu. Zahrnuje jeho cíle, zajištění po personální a ekonomické stránce. Je zde uvedená možnost dlouhodobé udržitelnosti projektu, případně využití v dalších zařízeních podobného typu.

Sedmá kapitola podrobně popisuje projekt samotný. Každý den má svůj konkrétní cíl, přičemž aktivity směřující k naplnění cíle jsou rozmanité. Využitím témat z každodenního života, které jsou klientům blízké, se projekt snaží o rozvoj schopností klientů a o jejich aktivní a smysluplnou náplň volného času prostřednictvím práce dobrovolníků, na které je projekt založen.

1 Alzheimerova choroba

Alzheimerova nemoc patří mezi závažné neurodegenerativní choroby, vedoucí k úbytku některých nervových buněk a v důsledku toho k mozkové atrofii (úbytku tkáně), následkem toho se projevuje demence. Alzheimerova demence patří mezi nejčastější příčiny demence vůbec. Podle některých statistik představuje Alzheimerova choroba v čisté podobě 50% ze všech demencí. (Jirák, Holmerová, Borzová, 2009, s. 7)

Množství nemocných se zvyšuje s prodlužujícím se věkem populace a rostoucím počtem osob vyššího věku. Poprvé byla tato choroba popsána Aloisem Alzheimerem, lékařem německého původu, v roce 1907. Na počátku byla nemoc považována za vzácnou. V současnosti trpí demencí přes 44 milionů obyvatel světa. Podle výzkumů by se v roce 2050 mohl výskyt demence ve světě dostat k počtu 135 milionům osob. (Alzheimer's Disease International, 2013)

I přesto, že výskyt Alzheimerovy choroby roste s vyšším věkem, může postihnout i osoby výrazně mladšího věku. Alzheimerovu chorobu tedy rozhodně nemůžeme brát pouze jako problém nejstarších lidí. (Holmerová, Jarolímová, Nováková, 2004)

Alzheimerova choroba se dělí na dvě formy, podle věku, kdy dojde ke vzniku choroby. Forma presenilní je charakteristická časným začátkem, příznaky se rozvíjí do 65 let života. Častější forma, která se nazývá senilní, má pozdější začátek. Příznaky se začínají objevovat od 65 let věku a později. (Jirák In Růžička, 2003)

1.1 Příčiny Alzheimerovy choroby

V mozkové tkáni osoby trpící Alzheimerovou nemocí vzniká bílkovina nazvaná *beta*-amyloid. Tato bílkovina vzniká mimo nervové buňky a tvoří drůzy (krystalky), kolem nichž dochází k dalším neurodegenerativním dějům. Vznikají tak neurotické plaky, útvary v určité části mozkové kůry. Čím více je těchto plaků, tím více je funkčně postižena konkrétní mozková kůra, ve které se plaky nachází. *Beta*-amyloid vzniká z bílkoviny, která je pro tělo vlastní, nezbytná a běžně se nachází v mozkových buňkách. Při patologických podmínkách je ale tato bílkovina, která se nazývá amyloidový prekurzorový protein, štěpena enzymy *beta*- a *gama* - sekretázemi. Při štěpení vznikají delší fragmenty, než při běžném štěpení *alfa*- sekretázou. Delší fragmenty, vzniklé štěpením, nejsou rozpustné, srážejí se a polymerují v dlouhé řetězce, a tak vzniká *beta*-amyloid. Druhou neuropatologickou změnou je degenerace *tau*-proteinu, bílkoviny

nacházející se v neuronech. Změněný *tau*-protein vytváří vlákna tvaru dvojité šroubovice, z nichž se stává podklad pro neurofibrilární klubka. Neurony, obsahující neurofibrilární klubka postupně zanikají, protože nemohou vykonávat svoji funkci. Kromě tvorby neuropatologických bílkovin, dochází k dalším degenerativním změnám, které na sebe vzájemně působí. (Jirák, Holmerová, Borzová, 2009, s. 29-31)

Přibližně u desetiny pacientů s Alzheimerovou chorobou se nemoc vyskytuje familiárně, proto jsou hledány také genetické faktory onemocnění. U těchto pacientů se Alzheimerova choroba může objevit již po třicátém, čtyřicátém či padesátém roku života. (Anderson, 2014, s. 30)

V souvislosti s genetickými faktory onemocnění bylo nalezeno několik změn v genetickém zápisu genových mutací na chromozomech 21, 14 a 1, které vedou k tvorbě a ukládání *beta*-amyloidu, jež může způsobit rozvoj Alzheimerovy choroby. (Jirák, Holmerová, Borzová, 2009, s. 31)

1.2 Vývoj Alzheimerovy choroby

Alzheimerova nemoc má pomalý, plíživý rozvoj. Vzniku může někdy předcházet porucha nazvaná Mild Cognitive Impairment (MCI), neboli lehká porucha poznávacích funkcí. Postižena je paměť, objevuje se především zapomnětlivost, ale v lehčí formě než u demence. Na rozdíl od demence nejsou narušeny každodenní aktivity ani soběstačnost jedince. MCI ovšem nemusí být prodromálním stádiem pouze u Alzheimerovy choroby, ale také u jiných typů demencí. Podle většiny studií je MCI prodromálním stádiem pro Alzheimerovu chorobu za 1 rok u 12-18% lidí. (Jirák In Růžička, 2003, s. 70)

Poruchy paměti, které se většinou objevují na počátku nemoci, se projevují nepřesným nebo ztíženým vybavováním vzpomínek, poruchou krátkodobé paměti a poruchou konsolidace neboli vstřípivostí. Dochází k zapomínání nových informací, jako jsou jména, telefonní čísla, místa a data schůzky apod. Dalším příznakem, poměrně častým, je porucha prostorové a časové orientace. Pacienti se přestávají orientovat v místech, kde se dříve orientovali dobře, hůře odhadují čas bez sledování hodin. Dochází také k poruše soudnosti a logického uvažování, pacienti hůře odhadují svoje schopnosti a ztrácejí náhled choroby, necítí se být nemocnými. V průběhu nemoci dochází ke stále většímu narušení aktivit denního života. Pro pacienty je těžší manipulace s penězi, obsluha spotřebičů v domácnosti, úklid, vaření a další činnosti spojené s údržbou domácnosti. Šířením nemoci dochází k poruše praktických

základních dovedností jako je osobní hygiena, oblékání se, používání příboru a další. Může se objevit inkontinence moči i stolice. V terminálním stádiu nemoci bývají pacienti plně odkázáni na pomoc druhých.

Individuálně a v různé míře se u Alzheimerovy choroby objevují behaviorální a psychologické příznaky demence. Patří mezi ně poruchy chování, objevující se v odlišném rozsahu, mohou být doprovázeny agresivitou verbální až brachiální. Může se vyskytovat agitovanost, což je stálý neklid, který může být výraznější či nepatrný. Útěky z bytu, nemocnice, nebo jiných zařízení jsou u Alzheimerovy choroby poměrně časté, přítomné může být také ničení věcí. Přechodně se mohou objevit psychotické příznaky. U čisté formy Alzheimerovy choroby bývají přidružená deliria vzácná, a pokud se projevují, často značí nějaké somatické komplikace jako je například uroinfekce či pneumonie. Velmi často je přítomna porucha spánku, nejčastěji se jedná o posunutí spánkového cyklu, může dojít až k plné spánkové inverzi, kdy pacient spí ve dne nikoliv v noci. Může dojít ke zkrácení délky spánku nebo se naopak může objevit hypersomnie. Mezi příznaky Alzheimerovy choroby řadíme také poruchy afektů a emocí. Může se vyskytovat vztek, depresivní nálady, úzkost. Častěji se vyskytuje tupá, neproduktivní euforie.

Zejména v pokročilém stádiu nemoci se objevují poruchy mající někdy až ráz těžké sensorické, motorické nebo senzomotorické afázie doprovázené neschopností verbálně se dorozumět s okolím. Gnostické poruchy, tj. nepoznávání lidí, předmětů, se u pacientů také často objevují. Někteří pacienti, zejména v pokročilejším stádiu již nepoznávají ani své příbuzné, mohou je zaměňovat za jiné osoby. V terminálním stádiu se objevují poruchy řeči, svalová rigidita a poruchy chůze. (Jirák In Růžička, 2003, s. 69-72)

Alzheimerova nemoc trvá od diagnostikování průměrně 7-15 let. Objevuje se však i kratší doba trvání, většinou u případů s časným začátkem a familiárním výskytem. Popsáno však bylo i delší trvání nemoci. „*Pacienti umírají především na interkurentní choroby nebo na následky úrazů, na které by člověk stejně starý, ale bez přítomnosti Alzheimerovy nemoci, pravděpodobně nezemřel.*“ (Jirák In Růžička, 2003, s. 72)

1.3 Diagnóza Alzheimerovy choroby

Odlišení příznaků Alzheimerovy choroby od běžných projevů stárnutí nemusí být, především v první fázi nemoci, snadné. Vhodná metoda pro zjišťování

Alzheimerovy choroby je diferencionální diagnóza. Dochází zde k odlišení příznaků Alzheimerovy choroby od jiných nemocí, které mohou mít stejné či podobné příznaky. Tato diagnostika je spolehlivá, avšak časově náročná, neboť je to složitý proces, který nelze provést při jedné návštěvě lékaře. Podle srovnání pitevních zpráv je její přesnost téměř devadesátiprocentní. (Glennner, 2005, s. 24) Správná diagnóza je u demence velice důležitá, choroba přichází plíživě a projevy jsou zpočátku nenápadné. S jistotou nemůžeme určit, jak dlouho přetrvává tzv. preklinické období, kdy se objevují první klinické příznaky. Uvádí se, že toto období může trvat několik let. Mezi první náznaky Alzheimerovy choroby, kterých si můžeme povšimnout, patří epizodické poruchy paměti v oblasti každodenních věcí, které není jednoduché odlišit od projevu stárnutí. (Koukolík, Jirák, 1998. s. 89)

1.4 Léčba a prevence Alzheimerovy choroby

Kromě farmakologických metod léčby, které se rozdělují na kognitivní a nekognitivní, podle druhu příznaků, na něž působí, se můžeme setkat také s terapeutickými (nefarmakologickými) postupy. Je to terapie validizační a realitní terapie, tj. terapie orientované na realitu. Obě terapie vycházejí z toho, že pokud porozumíme chorobě, umožníme tím, aby ostatní lidé porozuměli nám, a tím uděláme zásadní krok ke zlepšení kvality života. Oba tyto postupy se tedy snaží pomoci usnadnit komunikaci nemocného s vlastní bolestí, utrpením a lépe pochopit nemoc samotnou. Při tomto druhu terapie je velmi důležité, aby byl pacient co nejvíce v kontaktu s realitou. Vhodné je umístit nápisy označující příslušnou místnost či umístit dobře čitelný kalendář na viditelné místo. (Holmerová, Jarolímová, Nováková, 2004, s. 17)

„Vzhledem k tomu, že není zcela objasněná etiologie a patogeneze Alzheimerovy choroby, není možná kazuální terapie“, zaměřená na příčinu choroby. (Jirák In Růžička, 2003, s. 77) Je nutné proto kombinovat farmakoterapii a další typy terapie, reedukační léčbu sloužící k posílení dosud zachovaných mentálních schopností pacienta, socioterapii a terapii interkurentních chorob. (Jirák In Růžička, 2003, s. 78)

Vědci se také zabývají možnou spojitostí rizika onemocnění Alzheimerovou chorobou a různými faktory životosprávy, od stravování, stresu, diet až po problémy se spánkem. Mnohé z těchto studií poukázaly konkrétně na spojitost kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky, deprese s onemocněním mozku, případně se vznikem demence. Podnikat kroky ke snížení zmíněných rizikových faktorů lze pomocí dostatku pohybu,

vyhýbání se kouření, správného stravování s omezeným příjmem většího množství cukru a tuků. Vhodná je také kontrola krevního tlaku a hladiny cholesterolu v krvi. Nezanedbatelnou částí prevence je udržování společenských kontaktů a mozkové aktivity. (Anderson, 2014, s. 40)

2 Senior, stáří

Stáří k lidskému životu nevyhnutelně patří, je poslední etapou života. Ve stáří se ještě zřetelněji projevují rozdíly mezi lidmi. U některých můžeme zpozorovat první známky stárnutí velmi brzy, druzí mohou být až do vysokého věku tělesně i duševně velmi zdatní.

Podle slovníku cizích slov můžeme pojem senior definovat jako příslušníka starší věkové kategorie. (Slovník cizích slov, 1993, s. 212).

Také akademický slovník vizích slov definuje tento pojem jako osobu, která je v daném společenství starším či nejstarším členem. (Akademický slovník cizích slov, 1995, s. 684)

Nejběžnějším měřítkem používaným pro stárnutí je chronologický věk neboli údaj, jak je člověk starý. Toto měřítko nemůžeme pokládat za příliš spolehlivé, protože se můžeme setkat s lidmi stejného věku, ale naprosto jiného psychického, tělesného a sociálního stavu. Věk nám může pouze naznačit stav „průměrného člověka“. Proto se také rozlišuje věk biologický, psychologický a sociální. Biologický věk je geneticky podmíněný, projevuje se biologickým stárnutím, tzn. úbytkem funkcí jednotlivých orgánů, který je různě rychlý a může být ovlivněn životním stylem jedince nebo vlivem prostředí. Psychické změny v průběhu stáří a reakce na vlastní stáří udává psychologický věk, který je podmíněn především osobnostními rysy. Sociální věk se zaměřuje na vztahy člověka ke společnosti, k druhým lidem, ke společenským aktivitám, a na další různé stránky sociálního života. Stáří bývá z hlediska sociálního věku nejčastěji udáváno od odchodu do důchodu. (Petřková, Vávrová, 2013, s. 72)

Stářím nebo stárnutím můžeme chápat změny, které zahrnují strukturu a funkce organismu. Člověk se tak stává zranitelnějším nejen v oblasti tělesné, ale také v oblasti psychické a emoční. Každý stárnoucí člověk je jiný a velmi záleží na jeho schopnosti vyrovnat se s touto neoddělitelnou součástí života. (Venglářová, 2007, s. 16)

2.1 Dělení stáří

Dělení stáří se u mnoha autorů liší, ve většině případů je ale zachováno rozdělení na tři období. Nejznámější periodizaci stáří můžeme uvést podle autora Příhody z jeho díla Ontogeneze lidské psychiky (1974). Příhoda nazývá poslední část periodizace vývoje osobnosti – stáří - senium a dělí ji do tří kategorií:

senescence: 60-75 let

kmetsví: 75-90 let

patriarchium – od 90 let (Šimíčková-Čížová, 2010, s. 142)

Světová zdravotnická organizace WHO dělí stáří na tato období:

rané stáří: 60-75 let

pravé stáří: 75-89 let

kmetský věk: od 90 let (Machová, 2002, s. 236)

Na stejná období jako Světová zdravotnická organizace WHO dělí stáří autorka Vágnerová. (Vágnerová, 2007, s. 299 a 398) Tohoto dělení se přidržíme v dalších kapitolách.

Odlišnou periodizaci stáří uvádí Švancara (1979), který stanovil proces stárnutí ještě před dovršením 50 let věku:

stárnutí (presenium): 46/48-65 let

stáří (senium): od 65 let

vysoký věk: od 75 let (Šimíčková-Čížová, 2010, s. 143)

2. 2 Tělesné změny ve stáří

Ve stáří dochází ke zhoršování tělesného i psychického stavu. Proces úpadku je individuálně variabilní, závisí na dědičných předpokladech a na působení jiných různých exogenních vlivů, které během života člověka ovlivňovaly a ovlivňují. Mezi exogenní faktory můžeme zařadit například způsob života a životosprávu, prodělané nemoci, vzdělání, práci, schopnost adaptace na životní ztráty a změny, adaptabilitu jedince, strategii, pomocí které se člověk vyrovnává se stárnutím a další. Ve stáří přibývá nemocných lidí, ale přesto nemůžeme stáří nazvat chorobným stavem. Vnímání zdraví ve stáří se proměňuje – za zdravého považujeme člověka, který nemá žádnou zjevnou nemoc, je soběstačný a necítí se nemocný. Ve standardním procesu stárnutí dochází také ke změně vzhledu, která ovlivňuje sociální status člověka. Vnější vzhled může signalizovat celkový psychický i somatický stav člověka. (Vágnerová, 2007, s. 402).

Kromě změny vzhledu, která je na první pohled nejvýraznější změnou ve stáří, se objevují další fyziologické změny. Stárnutí se projevuje úbytkem síly a změnami v pohybovém aparátu. Svalová vlákna atrofují, a proto se objevují problémy v jemné i hrubé motorice, v tzv. cílených pohybech. Mění se činnost cév, jejímž výsledkem může být zvýšení krevního tlaku nebo mozkové příhody, kterých ve stáří přibývá. Mohou se objevit dýchací potíže, které mohou vést až k nedostatku kyslíku – hypoxii. Dochází ke

zpomalování smyslových funkcí vedoucímu ke zhoršení sensoriky a motoriky. Starší člověk vnímá méně podnětů a také jejich zpracování je pomalejší a obtížnější. Zhoršuje se sluchové vnímání a ostrost zraku, může docházet k posunu ve vnímání barev. (Vávrová, Petřková, 2013, s. 73)

2.3 Psychické změny ve stáří

Ve stáří dochází k celkovému zpomalení poznávacích funkcí, obtížnější koncentraci pozornosti, zhoršování paměti a k dalším změnám v psychických procesech. Některé změny mohou být biologicky podmíněny, jiné mohou vzniknout psychosociálními vlivy, mnohdy ke změnám dochází výsledkem interakcí mezi biologickými a psychosociálními vlivy. (Vágnerová, 2007, s. 315-316)

Následkem procesu stárnutí jsou různé funkční a strukturální změny mozku, projevující se v psychické oblasti. Projevem, typickým pro stárnutí, je atrofie neboli úbytek mozkové tkáně. V důsledku úbytku klesá hmotnost mozku, snižuje se tloušťka mozkové kůry a dochází ke srašťování rýh a závitů v mozku. Tyto změny jsou zřejmé v tzv. asociační oblasti, jejímž úkolem je propojovat jednotlivé oblasti a integrovat jejich funkce. Vlivem funkčních změn prefrontálního kortexu se zhoršuje pozornost, paměť a exekutivní funkce, do kterých patří například selekce informací a plánování. Vlivem změn průtoku krve v mozkových cévách dochází ke zpomalení psychických funkcí. Starý člověk proto nemůže využívat všechny informace najednou, nedokáže je dostatečně rychle zpracovat. Důsledkem toho se ochuzuje a zpomaluje i myšlení. Změnami, danými stárnutím, lidský mozek zpracovává některé informace jinak než v předešlých vývojových obdobích. Mozek starších lidí funguje komplexněji, na rozdíl od mladších, kteří si při řešení problémů aktivují pouze specializovaná mozková centra. (Vágnerová, 2007, s. 316)

Mezi psychické změny ve stáří můžeme zařadit také změny kognitivních funkcí jako je zhoršení intelektu, které se projevuje především v nových situacích. Patrné je zhoršení komunikace, které úzce souvisí s již zmiňovaným zhoršením smyslového vnímání. Starší člověk déle hledá a vybavuje si vhodná slova, obtížněji rozumí a chápe sdělení. (Venglářová, 2007, s. 18)

Další problémy mohou nastat v oblasti orientace, a to časové i prostorové. Jinou problematickou oblastí v životě starších lidí může být přechod od konkrétních pojmů k abstraktním. Významnou změnou je celkové zpomalení poznávacích procesů a prodloužení času potřebného k reakci na podněty. Celkové zpomalení může prodloužit

dobu nutnou ke zvládnutí konkrétního úkolu až na dvojnásobek doby původní. Příjem a zpracování podnětů může být také ovlivněno zhoršením zrakových a sluchových funkcí. (Vágnerová, 2007, s. 315-319)

2.4 Emoční a osobnostní změny ve stáří

V rámci stárnutí dochází ke dvěma změnám, které na nás mohou zdánlivě působit protikladně. Jedná se o celkové zklidnění, zpomalení a zmírnění, které se objevuje i v dalších oblastech psychiky. Příčinou snížení intenzity emocí je mimo jiné snížení aktivace mozku. Na druhé straně je zvýšena citlivost, dráždivost na určité podněty, narůstá emoční labilita a snižuje se zátěžová odolnost. Tyto změny nemusí být vždy způsobené věkem, ale mohou být podmíněny různými chorobami, somatickými potížemi nebo změnami centrální nervové soustavy. K lepšímu porozumění vlastním emocím ve stáří pomáhají vnější vlivy, jako jsou životní zkušenosti. Ty způsobují, že si starší lidé dokážou emoce lépe diferencovat a uvědomit si fakt, že se s nimi musejí vyrovnat. Emoční prožitky mohou mít pro seniory větší význam, než měly v mladším věku, především vlivem mnohaletých zkušeností, které jim pomáhají uvědomit si souvislosti. (Vágnerová, 2007, s. 336)

„Proměny emočního prožívání je třeba hodnotit v kontextu ostatních psychických funkcí, protože se vždycky navzájem ovlivňují“ (Vágnerová, 2007, s. 337) Změny a výkyvy emocí působí na kvalitu pozornosti, paměťové funkce, kognitivní procesy, omezují motivaci a snižují využití rozumových schopností.

Proměna osobnostních vlastností ve stáří může mít charakter akcentace vlastností, nebo může dojít k rozvoji vlastností, které se dříve u jedince nevyskytovaly. Někdy se může proměnit celá struktura osobnosti člověka a tím i jeho chování. Tyto změny většinou nastávají nenápadně a plynule. Změny osobnosti mohou být také důsledkem reakce na novou životní situaci. (Vágnerová, 2007, s. 337)

Podle Eriksonovy teorie vývoje osobnosti se ke stáří vztahuje období konfliktu integrity versus zoufalství. Když se starý člověk podívá zpětně na svůj život a dochází k pocitu naplnění a uspokojení, jeho „já“ je integrované. Pokud tomu tak není, může mít člověk pocity úzkosti, deprese a beznaděje. (Vávrová, Petřková, 2013, s. 73)

Podle odborníků není žádný typ osobnosti, který by byl pro stáří charakteristický. Existují však určité rysy osobnosti, které mohou člověku přijetí vlastního stáří a vyrovnání se s ním usnadnit nebo zkomplikovat. V pozitivním slova smyslu k nim patří například životní optimismus, tolerance, nadhled, trpělivost. Naopak

rysy, jež mohou způsobit negativní pohled na stárnutí, jsou nespokojenost, podezřívavost, agresivita nebo pesimismus. (Vávrová, Petřková, 2013, s. 73)

2.5 Sociální změny ve stáří

Změny v oblasti socializace mají individuálně specifický průběh a mohou být nápadnější až v pozdním stáří. Od odchodu do důchodu jsou starší lidé mnohem více izolováni od společenského dění. Narůstá počet seniorů, kteří nepřekračují hranice rodiny či teritoria vlastního bytu a jejichž život probíhá převážně v soukromí. Snižují se požadavky na společenskou angažovanost a společenské chování. Může proto docházet k stagnaci či úpadku sociálních dovedností, které staří lidé již tolik nepotřebují, nebo je využívají pouze zřídka. Nejvýznamnější sociální skupinou ve stáří je rodina, nejen ve smyslu soužití s partnerem ale také kontakt s dětmi či vnoučaty. Možnost sociálních kontaktů představují přátelé, známí či sousedi. Při těchto kontaktech si starší člověk může udržet sociální kompetence, které nevyužívá v rámci rodiny. Významnou součástí sociálních vztahů je komunikace, kterou mohou v období stáří narušovat různé percepční a paměťové změny, úroveň jazykových schopností a inteligenční úroveň. (Vágnerová, 2007, s. 350)

K nejdůležitějším sociálním změnám ve stáří můžeme zařadit kromě odchodu do důchodu, který radikálně mění celý budoucí životní styl a náplň volného času, také odchod dospělých dětí a narození vnoučat, změny bydlení, institucionalizace nebo smrt vrstevníků, blízkých či partnera. S odchodem do důchodu přibývá množství volného času. Způsoby trávení volného času seniorů se individuálně liší. Jednou z možností, jak trávit volný čas jsou zájmové činnosti a koníčky, mezi další můžeme zařadit péči o vnoučata, další vzdělávání či dobrovolnickou činnost seniorů. (Špatenková, 2009 In Vávrová, Petřková, 2013, s. 76)

2.6 Umístění do domova pro seniory

Umístění do domova pro seniory představuje zásadní změnu životního stylu člověka. Adaptace je proto obtížnější a dlouhodobější. Umístění do instituce je spojené se ztrátou osobního zázemí, známého prostředí a s ním spojené identity člověka. Starý člověk ztrácí jistotu orientace, pocit bezpečí a dosavadní životní roli. V instituci přijímá člověk roli anonymního obyvatele, což pro něj může být velkou psychickou zátěží. Ve vnímání starého člověka potvrzuje umístění do domova pro seniory ztrátu soběstačnosti a autonomie. Přesun do instituce, a ještě více do léčebny dlouhodobě nemocných, může

být vnímán jako signál konce života, který se neodvratně blíží. Starý člověk v této situaci již neočekává nic příjemného, je se situací smířený, nebo na ni může rezignovat. Obrannou reakcí mohou být nerealistické představy, se kterými se člověk může natolik identifikovat, že jim začne věřit. Tato zátěž, která po umístění člověka do instituce nastala, se projevuje mimo jiné v chování, prožívání a v kognitivní oblasti. Přesun do instituce umocňuje ve starém člověku stres, úzkost a pocity nejistoty. Také záliby a náplň volného času jsou odlišné, ale v současné době nabízí zařízení pro seniory široké spektrum nabídek aktivit, které mohou alespoň částečně pomoci se s nastalou situací vyrovnat. (Vágnerová, 2007, s. 419)

3 Aktivizace

Aktivizace, podle Akademického slovníku cizích slov, znamená uvedení do činnosti, intenzivnější rozvinutí činnosti či aktivity. Pojem aktivizovat proto můžeme vysvětlit jako podněcovat někoho k činnosti, k větší intenzitě činnosti nebo činit aktivnějším. (Akademický slovník cizích slov, 1995, s. 34) Pojem aktivizace je odvozený od slova aktivovat, to znamená přimět, uvést něco do pohybu, zvýšit, zintenzivnit působení něčeho, nebo pomoci, motivovat k vyšší účinnosti. (Wehner, Schwinghammer, 2013, s. 11)

3.1 Aktivita seniorů

Aktivita je i ve starším věku považována za velmi přínosnou. Jedná se ovšem o aktivitu, která musí být přiměřená. *„Někteří senioři jsou „od přírody“ aktivní, a dokonce je třeba některé jejich aktivity mírnit (kde je zvýšené riziko úrazu...)“*. (Haškovcová, 2012, s. 49)

Častějším jevem je pasivita seniorů objevující se u většího počtu osob. Seniorské je zapotřebí vhodně motivovat, promyšleně zapojit a pečovat o jejich fyzickou i psychickou zdatnost. Nejedná se pouze o zdravé seniory, ale také osoby trpící nějakou nemocí je třeba přiměřeně a cíleně aktivovat tak, aby to vedlo k obnovení soběstačnosti nebo alespoň k pocitu pohody nejen duševní ale i fyzické. Nejvhodnější aktivita je pravidelná a opakovaná. Také v nemoci může být pacient aktivní, pokud spolupracuje na svém uzdravení, uchová si některé zájmy či přiměřené aktivity. Co je zdravými nebo mladými lidmi pokládáno za samozřejmé, je ve stáří, zejména v nemoci výsledkem zapojení veškerých sil. Měli bychom tedy podporovat starého člověka v aktivitě a nešetřit chválou. (Haškovcová, 2012, s. 49-50)

3.2 Aktivita osob s Alzheimerovou chorobou

„Něco dělat“ je pro většinu lidí synonymem slov „být na živu“. (Zgola, 2003, s. 148) Aktivita ve stáří je stejně důležitá jako aktivita v jakémkoliv jiném období života. U Alzheimerovy choroby je velmi obtížné, pro pacienty i jejich rodiny, že jim příznaky nemoci zabrání vykonávat oblíbenou činnost mnohem dříve, než je na to tělo připraveno. Proto je při výběru aktivit pro osoby trpící Alzheimerovou chorobou velmi důležité vybírat aktivity citlivě. Dětská či naopak příliš složitá aktivita může v pacientovi vyvolat pocity selhání, frustrace a ponížení. Při výběru aktivit musíme také

brát v úvahu fyzické možnosti osob, které mohou, především ve vyšším věku, velmi limitovat. Na druhou stranu, pokud je aktivita přiměřená a smysluplná, může se nám podařit vyvolat v pacientovi pocit radosti, potěšení a zábavy. Skrze vhodně zvolenou aktivitu zprostředkováváme kontakt s druhými, komunikaci, pocit sebepřijetí nebo pocity emoční sounáležitosti. Důležité, pro pacienty trpící Alzheimerovou nemocí, je jasná struktura dne, kterou nám předem dané aktivity pomáhají dodržovat. Velký přínos aktivity můžeme také spatřit v odpoutání od každodenní rutiny, chmurných myšlenek či nepříjemných projevů nemoci. Pokud se soustředíme na nějakou činnost, nemáme příliš času se těmito věcmi zabývat. V neposlední řadě podporují aktivity udržování fyzických i psychických schopností a jisté míry soběstačnosti. Důležité je volit ke každému člověku individuální přístup, proto je vhodné zaměřit se na široké spektrum různých činností. (Suchá In Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013, s. 13-17)

3.3 Druhy aktivizace seniorů s Alzheimerovou chorobou

Skladba aktivit během dne by měla být pestrá tematicky i obsahově. V následujícím textu uvádím několik základních druhů aktivizace klientů s Alzheimerovou chorobou, ze kterých jsem dále vycházela při tvorbě projektu.

Aktivizace podporující kognitivní funkce se zaměřuje na paměť, pozornost, logické a abstraktní myšlení, představivost a další funkce. V této oblasti můžeme u osob s Alzheimerovou chorobou trénovat především koncentraci pozornosti, dlouhodobou i krátkodobou paměť, komunikaci. Vždy však záleží na schopnostech konkrétního klienta. Aktivity podporující kognitivní funkce jsou například hry se slovy a písmeny, zapamatování obrázků, puzzle, jazykolamy, luštění křížovek, osmisměrek a sudoku.

Pro každodenní život seniorů je vhodná pohybová aktivizace. Pohyb působí blahodárně na fyzickou i na psychickou stránku člověka. Důležité u pohybové aktivity seniorů je, aby se cítili bezpečně. Jako výchozí polohu při cvičení proto nejčastěji volíme vzpřímený sed na židli, případně můžeme cvičit vestoje ve dvojicích nebo u pevné opory. Ke cvičení můžeme používat různé masážní pomůcky, šátky, míče odlišných velikostí, tyče, lehké činky a další. Další pohybové činnosti jsou hod na cíl, procházky, kuželky a další.

Vzpomínkové neboli reminiscenční aktivity se snaží o znovuvyvolání příjemných vzpomínek. Reminiscence podporuje dlouhodobou paměť, rozvíjí komunikaci, podporuje identitu, pomáhá seniorům v orientaci v přítomnosti. Prostřednictvím těchto aktivit můžeme seniorům věnovat pozornost a emoční podporu,

kteře jsou pro ně velmi důležité. Pomůcky, jež k reminiscenci můžeme využívat, jsou osobní fotografie, staré noviny nebo časopisy, předměty z dřívějších dob nebo staré pohledy, kalendáře a sběratelské předměty.

Oblíbeným druhem je aktivizace s využitím hudby a zpěvu. Nemusí jít pouze o zpívání, poslech hudby či hru na hudební nástroje, můžeme použít rytmická cvičení, práci s texty písní, dechová cvičení nebo živé koncerty.

Různorodost technik a námětů nabízí výtvarná aktivizace. U osob s výraznější kognitivní poruchou je vhodné volit techniky jednoduché na provedení. Důležité je mít vždy připravený vzorový výrobek. Doporučuje se pracovat s menší skupinou osob, které se můžeme více věnovat.

Smyslová aktivizace zahrnuje množství různých forem a aktivit, zaměřených na jeden či více lidských smyslů. Tyto činnosti mohou smysly rozvíjet, procvičovat, podněcovat seniora k fyzické aktivitě, nebo mohou být určitou formou odpočinku. Mezi konkrétní smyslové aktivity můžeme zahrnout přípravu potravin a jejich následnou konzumaci, činnosti reagující na jednotlivá roční období, svátky a tradice, manuální a pracovní činnosti, poslech hudby, pozorování přírody a mnoho dalších.

Další možnosti aktivizace vhodné pro seniory jsou terapie se zvířaty, domácí činnosti, oslavy a společná posezení, výlety, procházky, kulturní akce, zahradničení a další zájmové činnosti. (Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013, s. 166-169)

4 Dobrovolnictví

„Dobrovolníci jsou odvážní lidé, ochotní se za něco postavit. Jsou ochotní zasvětit své ruce, svou mysl a především svá srdce službě ostatním. Tím přinášejí lidem naději a dodávají jim sílu k překonávání jejich slabostí. Odměnou za to jim je vědomí, že jejich činnost má skutečný smysl.“ (Kraus, 2008, s. 137)

4.1 Terminologie dobrovolnictví

Mezi pojmy, které terminologii slova dobrovolnictví vysvětlují, patří pojem filantropie, definovaný jako “lidumilnost, dobročinnost, pomoc sociálně slabým”. (kolektiv, 1998 In Tošner, Sozanská, 2002) Dobročinnost je běžně používaným pojmem, patřícím do občanských čtností. V naší kultuře má tento pojem kořeny především v křesťanské a židovské víře a to bez ohledu na to, zda se považujeme za věřící či ne. Dobročinnost dále dělíme na dvě formy, dárcovství a dobrovolnictví. Dárcovství se týká především darů finančních či darů určených přímo pro potřebné, nebo na veřejně prospěšné účely, získané formou sbírek, nadací nebo nadačních fondů. Vymezení pojmu dobrovolnictví je poněkud širší. O občanskou či sousedskou výpomoc se jedná v případě, pokud jde o činnost zaměřenou na rodinu, příbuzenstvo či sousedy. Pokud se jedná o dobrovolnou činnost, která probíhá v rámci určité komunity či spolku, například v obci, sportovním klubu či farnosti, nazýváme ji vzájemně prospěšnou formou dobrovolnictví. Oba tyto typy pomoci spojuje neočekávání finanční odměny za odvedenou práci a také jistá spontánnost. Další typ dobrovolnictví můžeme nazvat veřejně prospěšným dobrovolnictvím. Svými rysy se podobá občanské výpomoci, ale má zároveň další znaky, kterými se vyznačuje. Role pomáhajícího dobrovolníka je vymezena v předem dohodnutém rozsahu. Tato forma dobrovolnictví bývá proto často nabízena různými druhy organizací, která je pro dobrovolníka partnerem. (Tošner, Sozanská, 2002)

4.2 Dobrovolník

Za dobrovolníka označujeme osobu, která poskytuje svoji energii, čas, dovednosti a vědomosti, bez nároků na finanční odměnu ve prospěch ostatních lidí, skupiny či společnosti. Dobrovolníkem se může stát každý člověk. V praxi se potvrzuje, že dobrovolník bývá člověk humanisticky orientovaný, aktivní a sociálně integrovaný. Pro některé formy dobrovolnictví je ovšem nutno splnit určitou věkovou hranici. Druhy

práce a pomoci, které dobrovolník může vykonávat, jsou velmi rozmanité. Od pomocných prací až odpovědnosti či odborných znalostí vyžadujících funkcí. Dobrovolnictví dělíme podle různých faktorů. Podle délky na dlouhodobé, příležitostné či jednorázové. Podle vykonané práce se dobrovolnictví dělí na přímé služby, podpůrné služby, řídicí a dohlížecí role či řídicí role ve výborech. Podle počtu dobrovolníků dělíme činnosti na individuální či skupinové a podle místa výkonu činnosti na domácí, zahraniční nebo zahraniční dobrovolnictví na našem území.

Motivace dobrovolníků k pomoci jsou různé. Může to být například pocit užitečnosti nebo pocit z dobře vykonané práce. Dobrovolníci mohou být motivováni také potřebami jako ocenění, seberealizace, růstu nebo potřebou poznávat nové lidi a získávat nové zkušenosti. Mezi další motivační faktory můžeme zařadit zvědavost, pocit, že někomu něco splácíme (pocit dluhu), potřebu řádu a pravidelnosti či v neposlední řadě kompenzaci pocitu méněcennosti nebo důvody náboženské. (Kraus, 2008, s. 133-140)

Podle Krause i přesto, že dobrovolníci neodpovídají typu ideálního pracovníka, mají velké přednosti, mezi něž patří především zájem o nezištnou pomoc, věková či zájmová spřízněnost s klienty, nadšení a neotřelost pohledu. (Kraus, 2001, s. 184). Také Matoušek, snad s trochou nadsázky, vidí dobrovolníka, jako toho, kdo „*je po krátkém zaškolení schopn kvalitnější práce než vyhaslý profesionál opírající se o dovednosti zpevněné dvaceti či třicetiletou rutinou.*“ (Matoušek, 1995, s. 40 In Kraus, 2001, s. 184)

Instituce a organizace, které nabízejí možnosti dobrovolnictví, jsou velmi rozmanité. Dobrovolnictví zahrnuje oblasti kultury, sportu, zdravotnictví a sociální služby, ekologii, církve a náboženské společnosti, různě zaměřené firmy a další. (Dobrovolnik.cz, 2015) Záleží tedy pouze na zájmu dobrovolníka, ve které oblasti se zapojí. Jednou z možností dobrovolnictví v oblasti sociálních služeb, konkrétně v péči o seniory, nabízí Domov svaté Anežky ve Velkém Újezdě, kterému se budeme blíže věnovat v další kapitole.

4.3 Zákon o dobrovolnické službě

Za přispění Mezinárodního roku dobrovolníků 2001, který také v naší zemi probíhal, vznikl zákon č. 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě. Dobrovolníkem podle zákona může být fyzická osoba starší 15 let při výkonu na území České republiky nebo osoba starší 18 let při výkonu činnosti mimo území České republiky. Zákon mimo jiné

poskytuje ochranu dobrovolníkům, řeší otázky zdravotního a sociálního pojištění při dlouhodobější pomoci, upravuje způsob náboru a evidenci dobrovolníků.

5 Popis zařízení - Domov svaté Anežky

Domov svaté Anežky, dříve známý jako Domov důchodců se nachází ve Velkém Újezdě nedaleko Moravských Budějovic. Je neziskovou organizací, jejímž zřizovatelem je Kongregace sester III. řádu svatého Františka pod ochranou Svaté rodiny v Brně. Domov je umístěn v poklidném venkovském prostředí, obklopený rozsáhlou zahradou a sadem, využívaným k procházkám a trávení volného času mnoha klienty. Svojí příjemnou a rodinnou atmosférou je Domov známý v širokém okolí.

Domov svaté Anežky poskytuje sociální a zdravotní služby v Domově pro seniory a v Domově se zvláštním režimem. Podle § 49, Zákona o sociálních službách 108/2006 Sb. ve znění pozdějších předpisů, poskytuje domov pro seniory pobytovou službu těm osobám, které zejména z důvodu vyššího věku nejsou plně či částečně soběstačné a jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc druhé osoby. (Domov svaté Anežky, 2015)

5.1 Historie Domova svaté Anežky

Domov svaté Anežky se nachází ve Velkém Újezdě, místní části 1 kilometr vzdálených Kojatic, v okrese Třebíč.

Ve 30. letech 20. století se tehdejší farář Velkého Újezdu P. František Baláž rozhodl využít farního pozemku k výstavbě chorobince pro staré a nemocné osoby. Obrátil se na Kongregaci Milosrdných sester III. řádu sv. Františka na Grohově ulici (dříve na Sirotěnci) v Brně. Domov byl zřízen především pro potřeby obyvatel okolních vesnic a měst a byl jeden z nejmoderněji zařízených domovů v jihozápadní části Moravy. Budova byla nazvána Sociálním a zdravotním ústavem a měla kapacitu 200 chovanců. Provozní náklady snižovalo menší hospodářství zahrnující pole, sady a zahradu, které bylo zřízeno společně s Ústavem. Za Druhé světové války nahradil Domov zrušenou léčebnu plicních onemocnění v Jihlavě, což zabránilo jeho převzetí okupační správou. Provoz plicní léčebny byl ukončen roku 1947 pro příliš studené klima a nedostatek vody. Po převzetí moci komunistickou stranou v únoru 1948 mohly řeholní sestry pokračovat ve své činnosti v Domově, i když nepatřil jejich Kongregaci. Bez nich by totiž takto velký, odlehlý a na kvalifikovaný personál náročný ústav nebyla tehdejší správa schopna provozovat. Přítomnost řeholních sester udržovala v Domově výjimečnou atmosféru „duchovního ostrova v moři totality“. Objekt byl Kongregaci navrácen roku 1990. Technický stav stále odpovídal stavu budovy z dob výstavby v

roce 1937, proto byla provedena modernizace objektu, která musela splňovat vysoké nároky na hygienu, bezpečnost a požární ochranu. V tomto stavu byla budova Domova svaté Anežky užívána až do roku 2010, kdy začala nová modernizace budovy. Od 1. 1. 2011 je Domov svaté Anežky neziskovou organizací zřizovanou Kongregací Milosrdných sester III. řádu svatého Františka pod ochranou Svaté rodiny v Brně. Do roku 2013 došlo k mnohým změnám, byl vybudován venkovní výtah, bezbariérový přístup na zahradu, také všechny pokoje a sociální zařízení prošla modernizací. (Kongregace Milosrdných sester III. řádu svatého Františka Pod ochranou Svaté Rodiny v Brně, 2014)

5.2 Poslání a cíl Domova svaté Anežky

“Posláním Domova sv. Anežky je poskytování sociálních a zdravotních (ošetřovatelských) služeb, podporovat soběstačnost seniorů a umožnit jim prožívat plnohodnotný, aktivní a důstojný život.” (Domov svaté Anežky, 2015)

Cíle Domova sv. Anežky jsou:

- respektovat životní hodnoty, postoje, názory a zvyky každého člověka jako jedinečnou osobnost, ctít jeho důstojnost a sebeúctu,
- umožnit každému zachovat soukromí a intimitu,
- udržet soběstačnost klienta a tím i kvalitu jeho života v co možné nejvyšší míře a po nejdélší dobu, po kterou to bude možné,
- nabídnout naději, smíření s lidmi a s Bohem,
- vytvářet příležitosti pro využití volného času, které bude smysluplné, podporovat zájmy a aktivitu klientů,
- být nablízku všem, kteří cítí samotu, opuštění, těm kteří trpí,
- doprovázet umírající v posledních chvílích života,
- informovat klienty a zájemce o nabízené služby, včetně cen za služby a podmínek poskytování sociálních služeb. (Domov svaté Anežky, 2015)

5.3 Služby Domova svaté Anežky

Služby, které pracovníci Domova svaté Anežky poskytují klientům, jsou za úhradu stanovenou dle platného ceníku. Cena za služby zahrnuje ubytování, stravování, péči a fakultativní činnost. Ubytování klientů je zajištěno na jednolůžkových, třílůžkových nebo pětílůžkových pokojích. Tato péče zahrnuje také úklid, praní a

žehlení osobního prádla. Celodenní strava v Domově svaté Anežky odpovídá věku klientů a zásadám racionální výživy. Další poskytovanou službou je pomoc při zvládnutí péče o vlastní osobu, umožnění podmínek pro osobní hygienu a ošetrovatelská péče, která je nepřetržitě zajištěna personálem. Duchovní péči zajišťuje místní římskokatolický kněz. Klienti mají možnost každý den se účastnit mše svaté v kapli Domova. Sociálně terapeutické činnosti zahrnují aktivizaci klientů prostřednictvím čtení na pokračování, společného cvičení a zpívání, sledování filmů, poslechu hudby nebo výrobu výzdoby. Pracovníci mohou také klientům pomoci při uplatňování jejich práv, zájmů a při obstarávání osobních záležitostí. (Domov svaté Anežky, 2015)

5.4 Domov se zvláštním režimem

Domov svaté Anežky kromě Domova pro seniory nabízí novou službu Domova se zvláštním režimem, který byl otevřen 1.4.2012. Podle § 50, Zákona o sociálních službách 108/2006 Sb. ve znění pozdějších předpisů je na oddělení se zvláštním režimem poskytována pobytová služba pro osoby, které mají sníženou soběstačnost a jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc fyzické osoby z důvodu stařecké demence, Alzheimerovy demence a dalších typů demencí. Služby poskytované v tomto zařízení jsou přizpůsobeny specifickým potřebám těchto osob.

Posláním Domova se zvláštním režimem je udržovat a podporovat soběstačnost klientů v co nejvyšší možné míře, vytvářet podmínky, které vyvolají u klientů pocit jistoty a bezpečí. Podporovat kontakt s rodinami a se společenským prostředím. Při aktivizačních činnostech je cílem Domova se zvláštním režimem snaha o individuální přístup k uživatelům, navázání na dosavadní vědomosti a zkušenosti klientů s využitím tradičních křesťanských hodnot.

Zásady poskytované služby jsou diskrétnost a rovnocennost, trpělivý přístup ke každému z klientů, pochopení, vstřícnost a laskavost. Mezi další principy, vztahující se k personálu, můžeme zařadit vzájemnou spolupráci v týmu, zodpovědné plnění svěřených úkolů. A poslední, neméně důležitou zásadou služby, je úcta ke křesťanským hodnotám. (Domov svaté Anežky, 2015)

5.5 SWOT analýza Domova svaté Anežky

SWOT analýza Domova svaté Anežky, mapuje současný stav organizace, který je jedním z východisek pro tvorbu projektu. V tabulce jsou silné a slabé stránky zařízení, příležitosti a hrozby.

Tabulka č. 1: SWOT analýza Domova svaté Anežky

Silné stránky	Slabé stránky
<ul style="list-style-type: none">• Příjemné prostředí.• Přilehlá zahrada a sad.• Rekonstruované prostory.• Oddělení se zvláštním režimem.• Bezbariérový přístup.• Duchovní péče.• Spolupráce se školami.• Každoročně pořádané akce.• Možnost dobrovolnictví, zázemí pro dobrovolníky.	<ul style="list-style-type: none">• Dopravní obslužnost.• Chybějící tělocvična nebo rehabilitační místnost.• Nedostatečná nabídka individuálních aktivizačních služeb, terapií.• Malá kapacita Domova se zvláštním režimem.
Příležitosti	Hrozby
<ul style="list-style-type: none">• Další vzdělávání pracovníků.• Zapojení rodinných příslušníků klientů.• Akce zaměřené na veřejnost.• Rozšiřování nabídky volnočasových aktivit pro klienty.• Výstavba venkovního altánku.	<ul style="list-style-type: none">• Změny dotační politiky a financování.• Vnímání sociálních služeb jako práce s malou prestiží.• Nebezpečí syndromu vyhoření u pracovníků.

5.5.1 Současný stav Domova svaté Anežky

Domov svaté Anežky má trvalou snahu o vytváření bohatších podmínek pro podporu zájmů a aktivit klientů. V současné době je ke každému oddělení přiřazena jedna aktivizační sestra, která se stará o rozvoj schopností a dovedností klientů. O náplň jejich volného času smysluplnými aktivitami a různými událostmi, které přesahují

hranice jednoho oddělení. Každoročně se konají soutěže, koncerty, představení a další akce, na kterých se schází celý Domov, včetně oddělení se zvláštním režimem. Tyto akce reagují na roční období, svátky, a další události, a přinášejí tak klientům kontakt s realitou, který je tolik potřebný.

5. 5. 2 Silné stránky Domova svaté Anežky

Domov svaté Anežky nedávno prošel velmi rozsáhlou rekonstrukcí. Byl vybudován bezbariérový přístup, k jednomu vnitřnímu výtahu byl přistavěn také venkovní výtah, který spojuje jednotlivá oddělení s venkovními prostory.

Domov obklopuje rozlehlá zahrada, jablečný a švestkový sad, lesík a také voliéra s ptactvem a nově ohrada s ovce. Pro klienty tedy není obtížné dostat se na mnoho zajímavých míst, která jsou navíc velmi blízko Domovu.

Silnou stránkou zařízení je otevření oddělení se zvláštním režimem, které vzniklo z důvodu zvyšujícího se počtu klientů s Alzheimerovou chorobou v Domově. Na tomto oddělení poskytuje personál klientům specializovanou péči vycházející z potřeb klientů a individuálnější přístup ke každému.

Přínos pro klienty i pracovníky Domova svaté Anežky je v duchovní péči, v podobě pravidelné svátosti smíření, každodenní možnosti zúčastnit se mše svaté či v nabídce duchovního rozhovoru. O duchovní péči se stará kněz a řeholní sestry, které se nacházejí přímo v budově Domova sv. Anežky.

Mezi další výhody jsem zařadila již tradiční každoroční akce, pořádané vedením a personálem, které obyvatelům Domova zpříjemňují pobyt. Z akcí můžeme jmenovat například Tříkrálovou sbírku, Masopust, Rybízobraní, Pouť ve Velkém Újezdě, Pouť do Kostelního Vydří nebo sportovní hry Budihry. Na tyto akce se klienti velmi těší a aktivně se zapojují do her, soutěží, vymýšlení kostýmů a dalších aktivit s nimi spojenými. Okolní základní školy přijíždějí do Domova se svým hudebním či divadelním vystoupením průběžně po celý rok. Konají se zde také koncerty hudebníků či besedy se zajímavými lidmi.

Silnou stránkou zařízení je také možnost dobrovolnictví, kterou Domov sv. Anežky nabízí.

5. 5. 3 Slabé stránky Domova svaté Anežky

Domov svaté Anežky se nachází v malé vesnici Velký Újezd, ve kterém je pouze několik desítek obyvatel. Vesnice je od nejbližšího většího města, Moravských

Budějovic, vzdálena 18 kilometrů, ale i přesto sem nezajíždí mnoho linek hromadné autobusové dopravy. Obtížně se do Domova dostávají například příbuzní klientů, kteří nemají automobil.

V Domově se nenachází prostory, které by byly určené pro cvičení či jiné pohybové aktivity, vybavené speciálními pomůckami a náčiním pro seniory. V současnosti se klienti ke cvičení schází v jídelně, která je v prvním patře. Rozlohou je velká, ale pro aktivnější cvičení nevhodná. Pro tuto tělocvičnu ale nejsou v budově vhodné prostory.

Slabou stránkou zařízení je nedostatečná nabídka individuálních aktivit a terapií s klienty, do kterých spadá například rehabilitace, ergoterapie, terapie se zvířaty či využití reminiscenčních aktivit. Terapie jsou náročné na odbornou kvalifikaci pracovníků, kteří je vykonávají. Tyto pracovníky v současné době Domov nemá.

Při neustále se zvyšujícím počtu osob s diagnózou Alzheimerova choroba se může stávající kapacita Domova se zvláštním režimem v Domově svaté Anežky jevit jako malá. Pro rozšíření služby nejsou v Domově vyhovující prostory.

5. 5. 4 Příležitosti Domova svaté Anežky

Významnou příležitostí zařízení může být v zapojení rodinných příslušníků klientů při různých jednorázových akcích, či v dlouhodobější aktivizaci při návštěvách svého příbuzného. Velkým přínosem pro klienty i pracovníky by mohly být návštěvy rodinných příslušníků, při kterých věnují nejen čas povídání, ale také například jednoduché činnosti procvičující paměť, nebo dalším aktivitám nabídnutým pracovníky.

Den otevřených dveří a další akce zaměřené na veřejnost mohou zaujmout potenciální klienty, dárce, dobrovolníky a další osoby, které mohou nabídnout svoji pomoc či služby. Informace o dění v Domově svaté Anežky zvýší zájem a povědomí veřejnosti o oblasti péče o seniory a osoby postižené Alzheimerovou chorobou.

Rozšíření nabídky volnočasových aktivit pro klienty zvýší spokojenost klientů se službou a může zvýšit zájem o zařízení. Rozšíření spočívá v širší nabídce individuálních činností a terapií, jako je například arteterapie, muzikoterapie, terapie se zvířaty nebo rehabilitace.

Další příležitostí pro Domov se může stát venkovní altánek přistavěný k oddělení se zvláštním režimem. Tento altánek splňující veškerá požadovaná bezpečnostní opatření by byl přínosem pro trávení volného času klientů.

5. 5. 5 Hrozby Domova svaté Anežky

Finanční prostředky poskytované Ministerstvem práce a sociálních věcí tvoří vysoké procento z celkových příjmů Domova. Případné změny ve financování zařízení tohoto typu by mohly výrazně narušit provoz Domova svaté Anežky.

Pracovní místa v oblasti sociálních služeb nejsou pro osoby hledající uplatnění na trhu práce příliš lákavá, protože tyto pozice nejsou vnímány jako prestižní. Práce v sociálních službách je náročná po fyzické i psychické stránce a zároveň chybí adekvátní finanční ohodnocení, což může vést k nedostatku pracovníků. Nebezpečím pro pracovníky pomáhajících profesí je syndrom vyhoření, který se projevuje ztrátou zájmu o vykonávanou profesi.

5. 5. 6 Závěry SWOT analýzy Domova svaté Anežky

Cest, kterými lze maximálně rozvinout příležitosti a silné stránky Domova svaté Anežky je více. Rozvoj silných stránek, mezi které je zařazena přilehlá zahrada, sad a zrekonstruované prostory je možný v podobě propagačního letáku, který by vyzdvihl význam zahrady, parku a sadu jako významné možnosti pro trávení volného času a odpočinku klientů. Kromě fotografií zobrazujících venkovní prostory by zde mohli být použity fotografie rekonstruovaných interiérů. Leták by sloužil pro potenciální zájemce o službu. Přilehlá zahrada a sad by prostřednictvím sezonních prací (např. sběr ovoce) mohly najít využití také při ergoterapii, tj, pracovní terapii klientů, kteří by měli zájem a samozřejmě jsou schopni tyto činnosti vykonávat.

Nabídka jednorázových akcí a spolupráce se školami je v Domově svaté Anežky poměrně široká. Pro shrnutí a zhodnocení těchto akcí by mohl sloužit vnitřní zpravodaj, který po určitém časovém období stručně představí akce, které v Domově proběhly. Zpravodaj by mohl obsahovat krátký článek a fotografie z akcí, vydáván by mohl být jedenkrát až dvakrát za rok, podle zájmu. Sloužil by klientům, pracovníkům i rodinným příslušníkům. Některými texty by do zpravodaje mohli přispívat sami klienti. Kompletování a vydávání zpravodaje by mohl mít na starosti některý z pracovníků, nebo pověřený dobrovolník.

Příležitostí, která by zvýšila spokojenost klientů i rodinných příslušníků by bylo vybudování tělocvičny či rehabilitační místnosti vybavené pomůckami ke cvičení. V Domově svaté Anežky však nejsou pro tuto místnost vhodné prostory. Naopak výstavba venkovního altánu je uvedena ve Výroční zprávě 2014 jako plán na rok 2015.

Tento altán výrazně zlepšil možnosti pobytu venku pro klienty z oddělení se zvláštním režimem, ke kterému je plánována jeho přístavba.

Řešením nedostatku individuálních aktivit pro klienty by bylo najmutí jednoho či více specializovaných externích pracovníků na zkrácený úvazek na různé druhy terapií, kteří by mohli do Domova docházet například jeden den v týdnu. Druhým navrhovaným řešením této příležitosti jsou specializované kurzy, kterých by se mohli účastnit někteří pracovníci. Významnou příležitostí pro rozvoj náplně volného času seniorů a jejich aktivizaci může být větší zapojení dobrovolníků v této oblasti. Návrhem projektu, pro práci dobrovolníků, se budeme podrobněji zabývat v další kapitole.

Příležitosti, které přiblíží Domov svaté Anežky veřejnosti, rodinným příslušníkům mohou mít také vliv na získávání potenciálních klientů. Forem, kterými lze vytvářet osvětové a informační akce je mnoho. Konkrétně se jedná o den otevřených dveří, vytvoření propagačních letáků, účast na veletrzích sociálních služeb, modernizace webových stránek, účast klientů na různých kulturních akcích či soutěžích. Záleží pouze na možnostech zařízení případně na ochotě klientů se zapojit.

Navrhnout cesty, způsoby nebo možnosti, kterými je možné minimalizovat hrozby a slabé stránky organizace, není v tomto případě jednoduché.

Sociální služby a jejich financování spadají pod resort Ministerstva práce a sociálních věcí. Při případných změnách ve znění zákonů a vyhlášek není v rukou zaměstnanců či vedení organizace měnit je k příznivějším podmínkám.

Jedno z možných řešení vnímání sociálních služeb jako neprestižního a finančně nedohodnoceného zaměstnání je v podobě osvětové, informační prezentace sociálních služeb. Tyto akce zaměřené na potřebnost, pozitiva, přínosy sociální služby a činnost konkrétních zařízení by mohly změnit nebo alespoň podnítit veřejnost k přemýšlení o sociálních službách.

Řešením poslední hrozby, tedy nebezpečí syndromu vyhoření, je prevence tohoto jevu. S prevencí syndromu vyhoření je důležité začít u osoby pracovníka, pokračovat v pracovním kolektivu a neopomenutelné je vedení organizace. Konkrétní možnosti prevence jsou kurzy zaměřené na osobnost pracovníka, zvládání problémových situací a stmelování kolektivu. Důležitá je pravidelná supervize podporující pracovní růst a přispívající k příjemné pracovní atmosféře.

6 Charakteristika projektu

6.1 Předmět projektu

Předmětem projektu je vytvoření programu cíleně zaměřeného na skupinu seniorů s diagnózou Alzheimerovy choroby, který je přizpůsoben jejich schopnostem. Jeho podstatou jsou rozmanité činnosti a témata z každodenního života, které mohou klientům zprostředkovat kontakt s realitou a pomoci jim příjemně a smysluplně trávit volný čas.

6.2 Cíle projektu

Cílem projektu je nabídnout seniorům s Alzheimerovou chorobou smysluplnou a aktivní náplň volného času. Program je založený na dobrovolnosti. Aktivity jsou různorodé, zaměřené na rozmanité oblasti, rozvíjející znalosti, schopnosti a dovednosti klientů. Cílem činností je navodit příjemnou atmosféru a pozitivní pocity, z tohoto důvodu nejsou do projektu zařazeny žádné soutěživé aktivity, které by mohly u klientů vyvolat negativní zážitky.

6.3 Struktura projektu

Žadatel: Domov svaté Anežky, Kojatice, Velký Újezd 7, 675 32 Třebelovice

Typ žadatele: Domov se zvláštním režimem a Domov pro seniory dle zákona č. 108/2006 o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů

Počet dobrovolníků: 2

Personální zajištění: 1 aktivizační sestra

Maximální počet klientů: 16

Délka trvání projektu: 1 týden (5 pracovních dní + sobota)

6.4 Popis cílové skupiny projektu

Cílovou skupinou projektu v Domově sv. Anežky jsou, dle zákona 108/2006 Sb. o sociálních službách ve znění posledních předpisů, osoby starší 50 let se sníženou soběstačností, vyžadující pravidelnou pomoc druhé fyzické osoby, z důvodu Alzheimerovy nemoci, stařecké demence nebo dalších typů demencí.

Domov se zvláštním režimem má v současnosti kapacitu 16 lůžek, z toho 15 lůžek pro ženy a 1 lůžko pro muže. V Domově jsou dva klienti do 75 let, sedm klientů do 85 let a sedm klientů do 95 let. (Výroční zpráva, 2014)

6.5 Východisko projektu

Stárnutí populace je v současné společnosti stále častějším a stále diskutovanějším jevem. S tímto stárnutím jsou spojeny také choroby, jejichž riziko onemocnění přibývá se stoupajícím věkem obyvatel. Mezi tyto nemoci můžeme zařadit také demenci a především Alzheimerovu chorobu, která je přibližně z 50 % příčinou demence. (Jirák, Holmerová, Borzová, 2009, s. 7)

Uvést přesný počet osob trpících Alzheimerovou chorobou není jednoduché. V České republice doposud neexistuje relevantní výzkum, který by situaci zmapoval. Česká alzheimerovská společnost proto vydala v roce 2014 Zprávu o stavu demence, ve které čerpá z kvalifikovaných odhadů vycházejících z jiných evropských a světových studií a prací. (Mátl, Holmerová, Mátlová, 2014) Podle ní je v současnosti počet osob trpících Alzheimerovou chorobou v České republice mírně pod průměrem v porovnání s ostatními státy Evropské unie. Průměr Evropské unie v prevalenci demence je 1,55%, Česká republika je v současnosti na hodnotě 1,36%. (Mátl, Holmerová, Mátlová, 2014, s. 7)

Prevalence počtu osob s diagnózou demence byla v 60. letech 20. století odhadována jako poloviční, ve srovnání se současným stavem. Při pohledu na vývoj případů tohoto onemocnění v historii České republiky můžeme konstatovat, že osob s demencí neustále přibývá. Konkrétní vývoj počtu osob s demencí a prevalenci dalšího vývoje můžeme vidět v následující tabulce. (Mátl, Holmerová, Mátlová, 2013, s. 11)

Tabulka č. 2 : Vývoj počtu osob s demencí

Rok	1960	1990	2005	2013	2036	2050
Počet osob	49 tisíc	79 tisíc	105 tisíc	143 tisíc	302 tisíc	383 tisíc

V závislosti na pohlaví postihuje Alzheimerova choroba a další demence častěji ženy. Počet mužů trpících demencí v České republice je 45 500, zatímco počet žen je dvakrát vyšší, konkrétně 97 700 žen. Jak již bylo zmíněno, riziko onemocnění narůstá s přibývajícím věkem. Pro srovnání u osob starších 65 let trpí demencí každý třináctý,

zatímco u osob starších 80 let je to již každý druhý obyvatel. (Mátl, Holmerová, Mátlová, 2013, s. 10)

Počet domovů se zvláštním režimem se také vyvíjel. V roce 2009 byl počet domovů se zvláštním režimem 199, v současnosti se jejich počet zvýšil již na 268 zařízení. Publikované výzkumy také ukazují, že 19% osob trpících demencí, tedy pětina, bydlí v domovech pro seniory a 6% osob trpících demencí bydlí v domovech se zvláštním režimem. V domovech se zvláštním režimem je podle výzkumů z celkového počtu obyvatel více než 90% osob trpících demencí. (Mátl, Holmerová, Mátlová, 2013, s. 19)

7 Technické řešení projektu

7.1 Současný stav – potřebnost projektu

V současnosti jsou v Domově svaté Anežky tři aktivizační sestry. Každá sestra se věnuje klientům na jednom oddělení. Aktivizační sestra pracuje každé dopoledne hromadně se všemi klienty, každý den je podle programu Domova jiná činnost. V pondělí se koná společné zpívání a cvičení na jídelně, v úterý tvoření. Ve středu přichází opět společné cvičení a zpívání, ve čtvrtek poté vaření, pečení, případně sledování filmu. V pátek se opakuje zpívání a cvičení. Každé odpoledne, po odpočinku, pracuje aktivizační sestra s klienty individuálně podle jejich zájmu. Z tohoto programu, který na Domově probíhá každý týden, vychází inovativní činnost v podobě rozmanitých činností a témat vhodných pro práci dobrovolníků. Při činnosti aktivizační sestry stále zbývá prostor pro další práci s klienty, která je vhodná pro dobrovolníky. Při větším počtu dobrovolníků se mohou klientům věnovat individuálněji.

7.2 Charakteristika projektu

Projekt pro oddělení se zvláštním režimem v Domově svaté Anežky je založený na dobrovolnické službě, která již několik desítek let v tomto zařízení probíhá. Tvorba projektu vychází především z osobních zkušeností s dobrovolnickou činností v Domově sv. Anežky. Jsou zde využity několikaleté znalosti služby, prostředí, činnosti aktivizačních sester a především skladby klientů, jejich zájmů, dovedností a schopností. V projektu jsou obsaženy skupinové aktivity, které rozvíjejí komunikaci, spolupráci a rozmanité individuální činnosti, při kterých záleží pouze na zájmu klientů účastnit se jich.

Cílem projektu je aktivizace a náplň volného času klientů oddělení se zvláštním režimem prostřednictvím různých činností a témat. Zvolená témata se úzce dotýkají každodenního života klientů, jsou to například bydlení, povolání, jídlo a kuchyně. Každý den má konkrétní cíl, ale aktivity, kterými tento cíl můžeme naplnit, jsou rozmanité, tak aby si každý klient mohl vybrat činnost, která ho zajímá.

První den projektu obsahuje činnosti, které směřují k seznámení klientů s dobrovolníky, k poznání projektu a k navození příjemné atmosféry a důvěry mezi klienty a dobrovolníky. Je zde zařazeno například společné zpívání a povídání o jménech. Úterý je zaměřeno na hlubší poznání klientů prostřednictvím tématu bydlení.

Zastoupeny jsou zde výtvarné, smyslové a reminiscenční aktivity. Uprostřed týdne, ve středu, jsou zařazeny klidnější, odpočinkové aktivity na téma povolání. Mezi naplánované činnosti pro tento den patří společné zpívání, čtení a společenská hra. Čtvrtek je zaměřený na upevnění praktických dovedností, jako je příprava ovoce na výrobu ovocného salátu. I další aktivity jsou orientované na téma vaření a kuchyně. Patří sem potravinové puzzle, chuťové a čichové poznávání přísad a potravin. V pátek je téma cestování, které nám pomůže poznat jednotlivé klienty a jejich životní zážitky. Kromě cvičení jsou v programu také individuální rozumové a reminiscenční aktivity. Společné ukončení projektu a rozloučení proběhne v sobotu, prostřednictvím jedné z nejoblíbenějších činností, společného zpívání. Pro dobrovolníky je na závěr připravené hodnocení a společná evaluace.

7.3 Udržitelnost projektu

Projekt je navržen tak, aby bylo možné jej dlouhodobě udržet i po ukončení dobrovolnické služby. Změny v harmonogramu jsou minimální, nekladou vysoké nároky na klienty ani na personál a především na práci aktivizační sestry. Jednotlivá témata projektu jsou velmi široká a lze je dále rozvíjet, proto na ni mohou navazovat další činnosti aktivizační sestry se seniory po ukončení práce dobrovolníků. Z důvodu malého množství změn v harmonogramu je možné projekt realizovat na dalších odděleních Domova svaté Anežky.

Nabízí se zde možnost využít projekt v dalších zařízeních podobného typu v okolí. Kongregace milosrdných sester III. řádu sv. Františka působí v dalším domově pro seniory, v Domově sv. Alžběty v Žernůvce u Tišnova. Také v tomto domově přijímají dobrovolníky pro práci se seniory, proto by bylo vhodné použít zde celý projekt, nebo některé aktivity z projektu. V Novém Městě na Moravě a ve Žďáru nad Sázavou, se nachází domov pro seniory a domov s pečovatelskou službou, ve kterých lze projekt také využít. Projekt by přivítali v Domově pro seniory, Věstonická, Brno, kde taktéž poskytují službu domova se zvláštním režimem.

7.4 Hodnocení projektu

Neoddělitelnou součástí jakéhokoliv projektu je průběžné i následné hodnocení jednotlivých činností a celého projektu ze strany klientů a personálu. Ke zpětné vazbě nám poslouží evaluace od klientů prováděná pravidelně formou rozhovoru, o tom, jak jsou s aktivitami spokojeni, zdali se jim líbí, co by změnili, co postrádají apod. Vhodné

je tuto evaluaci zařadit každý večer, důležité je, aby evaluace nebyla delší než 5-10 minut, viz aktivita Hodnocení. Po těchto rozhovorech je možné upravit aktivity pro následující den, zařadit chybějící, nebo vyřadit neoblíbenou aktivitu. Cílem realizace projektu není splnit všechny aktivity, ale vést aktivity tak, aby přinášely prožitek a potěšení na všech stranách, klientům, dobrovolníkům i personálu Domova. Na závěr působení dobrovolníků zhodnotí aktivizační sestra jejich práci a přínos pro klienty Domova svaté Anežky. Tato zpráva bude předána řediteli zařízení.

7.5 Personální zajištění projektu

Realizaci projektu z hlediska personálního zajištění vytvářejí dobrovolníci. Klienti mají ze strany personálu zajištěnou veškerou zdravotnickou, stravovací a ubytovací péči, pomoc při osobní hygieně i při naplňování potřeb klientů, ale při vší této důležité práci zbývá méně času na náplň volného času klientů. Dobrovolníci dělají službu, která na první pohled nemusí být zřejmá, jako například „obyčejný“ rozhovor či jednoduchá aktivita, ale přesto je důležitá. Věnují se klientům jako lidem, osobnostem s individuálními zájmy, zkušenostmi a životními zážitky.

Pro realizaci tohoto projektu budou osloveni dobrovolníci, kteří mají víceletou zkušenost se službou a náplní volného času seniorů v tomto zařízení z dřívějšíka. Dobrovolníci pracují bez nároku na finanční odměnu. Ubytování a celodenní stravování dobrovolníků zajišťují sestry z Kongregace sester III. řádu sv. Františka pod ochranou svaté rodiny. Ubytování i strava jsou po domluvě se sestrami zdarma, odměnou za odvedenou službu.

Při nástupu budou dobrovolníci seznámeni s podmínkami služby. Každý dobrovolník obdrží dohodu o dobrovolnické činnosti, jejíž kopii si ponechá. (Viz Příloha č. 1: Dohoda o činnosti dobrovolníka) Po ukončení činnosti dostanou dobrovolníci potvrzení o absolvování dobrovolnické činnosti v Domově sv. Anežky. (Viz Příloha č. 2: Potvrzení o dobrovolnictví)

Je žádoucí, aby byli dobrovolníci seznámeni s problematikou péče a komunikace se seniory, například prostřednictvím příručky Rukověť dobrovolníka pečujícího o seniora (Benedíková, 2012), kde autorka Benedíková popisuje proces stárnutí, péči o seniora, dobrovolnictví i situace, které mohou nastat. Pro bližší seznámení s Alzheimerovou chorobou je možné prostudovat si také teoretickou část této práce.

7.6 Rozpočet projektu

Veškeré finanční náklady spojené s projektem se týkají materiálů a pomůcek na jednotlivé aktivity během programu. Dobrovolníci v zařízení pracují bez nároku na jakoukoliv finanční odměnu. Do rozpočtu jsem zařadila velké množství výtvarných pomůcek, které jsou pro realizaci aktivit nezbytné. V rozpočtu se nachází pomůcky, bez kterých se lze obejít a lze je nahradit dostupnější variantou (eurofolie) jako je například laminátor a laminovací folie a záleží pouze na finančních možnostech zařízení, zda nákup této pomůcky schválí. V případě snížení rozpočtu lze některé pomůcky vynechat (knihy, laminátor) a přesto se nesníží kvalita aktivit.

K finančnímu zajištění využijeme prostředky Domova sv. Anežky na nákup aktivizačních pomůcek. V případě, že by tato částka nedosahovala rozpočtu projektu, lze se obrátit na organizace, které jsou zaměřené na financování studentských projektů. Například Think Big: Nadace O2, připravuje nový program SmartUp, který ve velkém finančně podporuje široké spektrum různě zaměřených studentských projektů. Různorodě zaměřené granty, které by bylo možné pro realizaci projektu využít, také vypisuje Kraj Vysočina. V příloze je k nahlédnutí vzorově vyplněná žádost o grant. (Viz Příloha č. 3: Žádost o grant)

V následující tabulce je uvedena předpokládaná cena jednotlivých pomůcek. Uvedené ceny jsou pouze orientační.

Tabulka č. 2: Finanční rozpočet projektu pro Domov svaté Anežky

Papíry (papír do tiskárny 100 Kč; krepový papír 5 ks, 60 Kč; barevný papír 2 balení, 40 Kč; tvrdý papír 250 Kč)	450 Kč
Další výtvarné potřeby (temperové barvy 2 ks, 130 Kč; anilinové barvy 2 ks, 120 Kč; trojhranné pastelky 36 ks, 150 Kč; štětce 16 ks, 240 Kč; lepidlo 5 ks, 100 Kč; nůžky 5 ks, 90 Kč)	830 Kč
Denní trhací kalendář	300 Kč
Balení dřevěných korálků	80 Kč
Dětský padák, průměr 1,8 m	700 Kč
Luštěniny, bylinky, ovoce, obiloviny	300 Kč
Nástěnka	100 Kč
Stolní mapa České republiky	150 Kč
Knihy (Obrazový atlas světa 300 Kč; kniha pro tvoření z ubrousků 80 Kč; zpěvník Já, písnička 2 díly, 120 Kč)	500 Kč
Laminátor; laminovací folie 1 balení, 200 Kč	700 Kč
Celková částka	4110 Kč

8 Podrobný popis projektu

8.1 Harmonogram projektu

Harmonogram projektu vychází z běžného harmonogramu oddělení se zvláštním režimem. Zachováno je časové rozvržení i druhy aktivit, které jsou v týdenním rozvrhu činností. Změny v organizaci dne jsou minimální, tak aby nebyly náročné pro klienty ani pro personál. Přesto jsou v projektu zařazeny některé inovativní činnosti (Kalendář, Hodnocení dne), které mohou být využitelné i po ukončení dobrovolnické služby.

V následující tabulce jsou podrobněji rozepsány jednotlivé činnosti během týdne. Změny v denním režimu a činnost dobrovolníků jsou vyznačeny žlutou barvou.

Tabulka č. 3: Denní režim Domova svaté Anežky při projektu:

	7:15	7:30	9:30	11:30	13:30	15:00	16:30	
Pondělí Téma: Seznámení	Kalendář	Snídaně	Dopolední program: cvičení a zpívání	Oběd	Odpolední kavárna	Modlitba růžence, mše svatá	Večeře	Hodnocení
Úterý Téma: Bydlení	Kalendář	Snídaně	Dopolední program: tvoření	Oběd	Odpolední kavárna	Modlitba růžence, mše svatá	Večeře	Hodnocení
Středa Téma: Zaměstnání	Kalendář	Snídaně	Dopolední program: cvičení a četba knihy	Oběd	Odpolední kavárna	Modlitba růžence, mše svatá	Večeře	Hodnocení
Čtvrtek Téma: Kuchyně a vaření	Kalendář	Snídaně	Dopolední program: pečení a vaření	Oběd	Odpolední kavárna	Modlitba růžence, mše svatá	Večeře	Hodnocení
Pátek Téma: Cestování	Kalendář	Snídaně	Dopolední program: cvičení a zpívání	Oběd	Odpolední kavárna	Modlitba růžence, mše svatá	Večeře	Hodnocení
Sobota Téma: Zakončení	Kalendář	Snídaně	8:30 Modlitba růžence, mše svatá	Oběd	Odpolední kavárna		Večeře	

Snídaně bývá v Domově svaté Anežky podávána v 7:30, klienti se však shromažďují ve společné jídelně již dříve. Tento čas využijeme aktivitou nazvanou „Kalendář“, která má potenciál udržet se v režimu dne zařízení i po ukončení projektu. Obecně tato aktivita slouží jako přivítání klientů a zahájení dne. Činnost také příjemně vyplní dobu před podáváním snídaně. V rámci aktivity „Kalendář“ se klienti dozvědí, jaké je datum, co je za den, kdo slaví svátek, narozeniny a další.

Dopolední program navazuje na rozpis jednotlivých aktivit, které v tento den v Domově svaté Anežky běžně probíhají. Změna je pouze v tematickém zaměření jednotlivých dopoledních aktivit.

Odpolední kavárna neboli podávání kávy či čaje, individuální činnost či společenské hry, podle zájmu klientů. Probíhají zde také návštěvy přátel nebo rodinných příslušníků. V projektu je pro odpolední program navrženo několik činností, které jsou velmi flexibilní. Je možné realizovat je individuálně či skupinově, uvnitř budovy nebo v případě pěkného počasí také venku. Jednotlivé aktivity jsou různě dlouhé, jedná se také o různé typy činností, které jsou propojené tématem dne. Záleží tedy pouze na zájmu klientů, zda se aktivit zúčastní, či ne, a které si vyberou.

Modlitba růžence a mše svatá jsou v místní kapli každý den v 15:00, s výjimkou soboty a neděle, kdy začínají v 8:30.

Po mši svaté následuje večere, po které se klienti ukládají na lůžko. Časovou prodlevu mezi večerí a ukládáním ke spánku je vyplněna krátkým rozhovorem s klientem, ve kterém zhodnotí svůj den, spolu s dobrovolníkem si vzpomenu na aktivity, které během dne vykonávali, mohou zhodnotit, zda se jim líbily či nelíbily. Při tomto rozhovoru je také možné motivovat na téma následujícího dne.

8.2 Barevná dramaturgie

V níže uvedené tabulce jsou rozepsané jednotlivé aktivity, které se budou odehrávat každý den v Domově svatě Anežky. Pro větší přehlednost jsou aktivity barevně odlišeny, podle toho, o jaký druh činnosti se jedná.

Modrou barvou jsou vyznačeny všechny aktivity, které se týkají procvičování paměti, nebo se jedná o reminiscenční aktivity. Reminiscence pochází z latinského slova *reminiscere* a znamená „obnovit v paměti, rozpomínat se, vzpomínat si“. (Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013, s. 93) Prostřednictvím těchto činností se klienti snaží vybavit si vzpomínky z dřívějšího, čímž můžeme přispět k rozvoji komunikace a především k aktivizaci klientů.

Zelenou barvou jsou označeny všechny pohybové aktivity. Patří sem především cvičení, v případě zájmu a vhodného počasí individuální procházky s klienty.

Žlutá barva značí všechny aktivity, které jsou rozumového charakteru. Můžeme sem zařadit tajenky, křížovky, pracovní listy, čtení, logické nebo didaktické hry.

Pod červenou barvu jsou zahrnuty veškeré aktivity týkající se výtvarných nebo pracovních činností.

Fialová barva značí aktivity, které se týkají hudebních činností, patří sem především zpívání, poslech hudby či hra na hudební nástroje.

Oranžovou barvou jsou označeny aktivity, které rozvíjí některý ze smyslů. Jsou zde zahrnuty aktivity týkající se hmatového, sluchového, čichového a chuťového poznávání.

Pro jednodušší určení charakteru aktivity slouží také číslo, které je zapsané vždy pod názvem aktivity. Číslo nacházející se před lomítkem značí u konkrétní aktivity fyzickou zátěž, číslo za lomítkem označuje zátěž psychickou. Číslo jedna u fyzické zátěže značí pasivitu, číslo dva odpovídá pohybům v jemné motorice, například psaní a tvoření. Fyzická zátěž tři zahrnuje větší pohyby, tzv. hrubou motoriku. Pod číslo čtyři spadá aktivní cvičení a rehabilitační cviky, číslo pět značí naprosté vypětí fyzických sil. Psychická zátěž se odvíjí od působení aktivity na psychiku a osobnost klienta. Čím vyšší číslo psychické zátěže, tím více se aktivita věnuje životním příběhům klientů, je osobnější, emotivnější. (Hilská, 2013, s. 26)

Tabulka č. 4: Barevná dramaturgie projektu pro Domov svaté Anežky.

	Dopolední aktivity		Odpolední kavárna		
Pondělí	Kalendář 1/2	Cvičení 4/2	Místo mého narození 1/2	Iniciály 2/2	Hodnocení 1/2-3
	Význam jmen 1/2	Pějme píseň dokola 2/2	Moje narozeniny 1/3	Abeceda a jména 3/2	
Úterý	Kalendář 1/2	Skládání ubrousků 2/1	Abstraktní obraz do jídelny 3/1	Co je to? 1/3	Hodnocení 1/2-3
	Prostírání 2/2		Povídej mi o bydlení 1/2-3	Slova nadřazená ½	
Středa	Kalendář 1/2	Pověst 1/3	Loto 1/1	Povolání pracovní list 2/1	Hodnocení 1/2-3
	Ten dělá to, a ten zas tohle 4/2		Tematické zpívání 2/1	Kdo je kdo? 3/2	
Čtvrtek	Kalendář 1/2		Bylinky a koření 1/2	Zavařování 2/1	Hodnocení 1/2-3
	Výroba ovocného salátu 3/2		Puzzle 2/1	Hmatové poznávání 2/2	
Pátek	Kalendář 1/2	Okolo Hradce 2/1	Kontinenty 2/2	Cestujeme 1/3	Hodnocení 1/2-3
	Cvičení s padákem 4/1		Tajenka 1/3	Výroba hudebního nástroje 2/1	
Sobota	Kalendář 1/2		Společné zpívání 1/1		Hodnocení 1/3

8.3 Rozpis činností jednotlivých dnů

V následující kapitole jsou podrobně rozepsané aktivity jednotlivých dnů, které budou v Domově svaté Anežky realizovány.

Aktivity Kalendář a Hodnocení se na rozdíl od ostatních aktivit opakují každý den, proto jejich konkrétní podobu uvádíme před programem jednotlivých dnů.

Aktivita: Kalendář

Úvod: Aktivita „Kalendář“ slouží k zahájení dne, přivítání klientů a také k seznámení klientů s programem dne. Kalendář by měl probíhat každý den, přibližně ve stejnou dobu s obsahem zaměřeným na konkrétní datum.

Druh činnosti: rozumová, reminiscenční

Cíle: Klient se seznámí s konkrétním dnem, měsícem, roční dobou. Klient uvede příklad významné události či pranostiky konkrétního dne. Klient pomocí obrázku vyjádří počasí, seznámí se s tématem dne a jídelníčkem.

Organizační forma: hromadná

Materiál a pomůcky: velký nástěnný trhací kalendář nebo vytištěné datum a měsíc, obrázek ročního období (Viz Příloha č. 4: Roční období), obrázky znázorňující počasí (Viz Příloha č. 5: Počasí), informace o důležité nebo zajímavé události, která se v konkrétní den stala, fotografie osobnosti nebo významné události, jídelní lístek, program dne, nástěnka

Časová náročnost: 10 minut

Personální zajištění: 1 dobrovolník

Fyzická zátěž: 1

Psychická zátěž: 2

Motivace: Klienty pozdravíme, můžeme se každého osobně zeptat, jak se dnes vyspal, jak se má. Připravíme nástěnku, obrázky s počasím.

Průběh: Po úvodní motivaci vyzveme některého z klientů, aby odtrhl list z kalendáře. Klient řekne, jaké je datum, který měsíc a rok a vybere obrázek ročního období. Další klient pomocí obrázků znázorní počasí. Moderátor aktivity připevní tyto informace na nástěnku. Přečteme, kdo slaví svátek nebo narozeniny. Klienti se zamyslí, zda znají nějakého oslavence. Moderátor se zeptá klientů, jestli si pamatují, něco významného, co se v tento den stalo. Poté seznámíme klienty s významnou událostí dne nebo pranostikou. (Například 21. 7. : V tento den v roce 1969 uskutečnil Armstrong svůj

první sestup na povrch Měsíce. V tento den se také roku 1899 narodil americký spisovatel Ernest Hemingway, který napsal známou novelu Stařec a moře.) Událost nebo osobnost pro větší názornost doplníme fotografií či obrázkem.

Zakončení: Aktivitu zakončíme sdělením tématu dne a seznámením s jídelníčkem. Popřejeme klientům dobrou chuť ke snídani.

Aktivita: Hodnocení dne

Úvod: Hodnocení dne slouží především pro zpětnou vazbu pracovníkům a dobrovolníkům. Nenásilnou a příjemnou formou si dobrovolník s klientem povídá o tom, co v konkrétní den prožil, co se mu líbilo a co ne.

Druh činnosti: paměťová

Cíle: Klient se rozpomene na průběh dne. Klient vyjádří své pocity a dokáže jmenovat něco, co mu udělalo radost.

Organizační forma: individuální

Materiál a pomůcky: výrobek či fotografie z konkrétního dne

Časová náročnost: přibližně 5 minut

Personální zajištění: 1 dobrovolník

Fyzická zátěž: 1

Psychická zátěž: 2-3

Motivace: Přineseme vyrobený předmět, obraz nebo fotografii z konkrétního dne.

Průběh: Povídáme si s klientem, o tom co během dne prožil. Pokud si nebude aktivity pamatovat, připomeneme je. Položíme například tyto otázky: Co se Vám dnes líbilo? Co se Vám dnes nelíbilo? Které aktivity jste se účastnil? Co Vám dnes udělalo radost? Toto hodnocení by mělo být příjemným rozhovorem pro obě strany, ne výslechem. Je vhodné oslovovat klienty jménem nebo příjmením, podle přání (např. paní Růženko, paní Nováková)

Zakončení: Závěrem poděkujeme za účast na aktivitách, nastíníme, jaké téma a činnosti nás čekají další den.

8.4 Pondělí

Téma: Seznámení

Cíl: Cílem pondělního programu je seznámení dobrovolníků a klientů, představení projektu a navození přátelské atmosféry. Cílem aktivit je podpořit komunikaci klientů mezi sebou a také komunikaci klientů s dobrovolníkem.

Dopolední program: Význam jmen

Cvičení

Pějme píseň dokola

Odpolední kavárna: Místo mého narození

Moje narozeniny

Iniciály

Abeceda a jména

8.4.1 Dopolední program

Aktivita: Význam jmen

Úvod: Aktivita význam jmen je vhodnou seznamovací činností, při které se dozvíme jména klientů. Tato aktivita je přínosem pro klienty, kteří se dozvědí nové informace o původu svého křestního jména.

Druh činnosti: seznamovací, rozumová

Cíle: Klient zná původ a význam svého křestního jména. Aktivita rozvíjí koncentraci pozornosti, slovní zásobu a dlouhodobou paměť.

Organizační forma: hromadná, organizace v kruhu

Materiál a pomůcky: obdélníkové kartičky z kartonu, kartičky s významem jmen

Časová náročnost: 10-15 minut

Personální zajištění: 1 – 2 dobrovolníci

Fyzická zátěž: 1

Psychická zátěž: 2

Motivace: Dobrovolníci přinesou své jméno napsané na kartičce.

Průběh: Dobrovolníci se představí, zeptají se klientů, zda vědí, jaký je význam jejich jména. Poté dobrovolníci řeknou, co jejich křestní jméno znamená a odkud pochází.

Každý klient obdrží kartičku, na kterou napíše své jméno. Postupně se klienti představí a mohou říct, zda o původu svého jména něco vědí. Dobrovolníci přečtou doplňující informace o jménu každého klienta.

Zakončení: Tato aktivita volně přechází k hlavní činnosti dne, kterou je cvičení. (Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013, str. 44)

Aktivita: Cvičení

Úvod: Aktivita je zaměřená na seznámení, jména a dětství. Od povídání o významu jmen přejdeme k otázkám týkajícím se dětství. Zeptáme se klientů, jaký tvar jména se jim líbí, jak je oslovovali rodiče apod.

Druh činnosti: pohybová

Cíle: Cílem této činnosti je pohybová aktivita klientů. Klienti se uvolní, procvičí si jemnou i hrubou motoriku. Procvičuje se rychlost pohybu, koordinace ruka-oko, pohyblivost a svaly horních i dolních končetin.

Organizační forma: hromadná

Materiál a pomůcky: měkký míč (overball), nafukovací balónek nebo plážový míč

Časová náročnost: 20-30 minut

Personální zajištění: 2 dobrovolníci, aktivizační sestra

Fyzická zátěž: 4

Psychická zátěž: 2

Motivace: Dobrovolníci přinesou míč a nafukovací balónek.

Průběh: Jeden z dobrovolníků předcvičuje, aktivizační sestra a druhý dobrovolník pomáhají klientům a dbají na správné cvičení.

Cvičení zahájíme protažením nohou. Zvedneme pravou nohu, a položíme ji na zem, cvik několikrát opakujeme a stejné cvičení provedeme také s levou nohou.

Dále zvedáme prsty jedné nohy a natočíme je vzhůru, tak aby pata zůstala opřená o zem. Cvik opakujeme s levou nohou.

Otočíme pravým chodidlem směrem dovnitř a poté směrem ven, cvik opakujeme také s levou nohou.

Přejdeme k procvičování rukou. Sevřeme prsty pravé ruky v pěst a poté je rozevřeme, několikrát opakujeme. Totéž uděláme s levou rukou a nakonec zapojíme obě ruce zároveň.

Dále zvedneme dlaň pravé ruky před obličej a roztáhneme prsty co nejvíce, několikrát opakujeme, vystřídáme levou ruku a nakonec s oběma rukama zároveň.

V dalším cviku protahujeme ruce. Zvedneme pravou ruku co nejvíce nad hlavu, poté zvedneme levou ruku a nakonec obě zároveň.

Ohneme pravou ruku v lokti tak, abychom se prsty dotkly ramene. Poté cvik zopakujeme s levou rukou.

Obě ruce natáhneme před sebe, tleskneme dlaněmi a poté rozpažíme, cvik několikrát opakujeme.

Na závěrečné uvolnění použijeme měkký míč overball, nebo míč s výstupky „ježek“, kterým si promasírujeme nejprve nohy (stehna) a poté krouživými pohyby směrem nahoru promasírujeme postupně obě ruce.

Zakončení: Závěrem cvičení dobrovolníci po kruhu obejdou všechny klienty, osloví je jménem a hodí jim míč, klienti ho hodí nazpátek. Použijeme nafukovací balónek, který je lehký a jeho házení nevyžaduje příliš tělesné síly. Dobrovolník poděkuje za účast. (Walsh, 2005, s. 106-111)

Aktivita: Pějme píseň dokola

Úvod: V této aktivitě se zaměříme na oblíbené písně, díky nimž klienty více poznáme.

Druh činnosti: hudební

Cíle: Klient vybere svoji oblíbenou píseň, zapojí se při zpěvu a hře na nástroj. Klient procvičuje jemnou motoriku při manipulaci s nástroji, koncentraci pozornosti a dlouhodobou paměť na textech písní.

Organizační forma: hromadná

Materiál a pomůcky: Orffovy nástroje, zpěvníček Domova sv. Anežky

Časová náročnost: 20-30 minut

Personální zajištění: 1-2 dobrovolníci

Fyzická zátěž: 2

Psychická zátěž: 2

Motivace: Dobrovolník zazpívá klientům svoji oblíbenou píseň.

Průběh: Po úvodní motivaci se zazpívá „Pějme píseň dokola“ a někdo z klientů naváže svoji oblíbenou písní. Takto se postupně vystřídají všichni klienti. Při zpěvu se mohou klienti zapojit hraním na Orffovy nástroje. Podle zájmu a aktivity klientů můžeme ve zpívání pokračovat i po vystřídání všech klientů.

Zakončení: Poděkujeme za příjemně strávený čas. (Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013, str. 117)

8. 4. 2 Odpolední kavárna

Aktivita: Místo mého narození

Úvod: Skrze tuto aktivitu se o sobě navzájem klienti dozvědí nové informace, což může prohloubit spolupráci a soudržnost skupiny. Tuto aktivitu lze také realizovat individuálně s každým účastníkem. V tomto případě si můžeme povídat o místě narození, dětství a pozdějším bydlišti.

Druh činnosti: rozumová, pracovní

Cíle: Klient najde a označí na mapě místo svého narození, pozná místa narození ostatních. Aktivita rozvíjí dlouhodobou paměť, orientaci v mapě a slovní zásobu.

Organizační forma: hromadná/individuální

Materiál a pomůcky: nástěnka, mapa ČR, špendlíky s cedulkami měst

Časová náročnost: 10-15 minut

Personální zajištění: 1 dobrovolník

Fyzická zátěž: 1

Psychická zátěž: 2

Motivace: Přineseme mapu České republiky.

Průběh: Po úvodní motivaci každý z klientů řekne, kde se narodil a najde toto místo na mapě. Do tohoto místa zapíchne špendlík s názvem města. Pod mapu, pro lepší orientaci, je vhodné napsat jméno klienta a město, ze kterého pochází. Rozvineme debatu o místech, která jsme na mapě vyznačili, vyhledáme zajímavé informace, pověsti nebo tradice typické pro konkrétní místa.

Zakončení: Na závěr společně připevníme mapu na viditelné místo. (Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013, str. 114)

Aktivita: Moje narozeniny

Úvod: Činnost Moje narozeniny je vzpomínková aktivita, ve které se klienti mohou dozvědět nové informace, o událostech, které se odehrály v roce jejich narození. K této aktivitě potřebujeme znát rok narození každého z klientů, je proto vhodné, aby s tímto faktem předem všichni klienti souhlasili.

Druh činnosti: rozumová, reminiscenční

Cíle: Klient zodpoví na otázky o jeho narozeninách v dětství, na otázky týkající se dárků a dortů. Klient zopakuje zajímavou událost, které se stala ve stejném roce jako jeho narození.

Organizační forma: hromadná/ individuální

Materiál a pomůcky: fotografie z narozenin klientů, kalendárium obsahující informace ke každému roku (internet, různé knihy, publikace), obrázky nebo fotografie dortů

Časová náročnost: 10-15 minut

Personální zajištění: 1 dobrovolník

Fyzická zátěž: 1

Psychická zátěž: 3

Motivace: Přineseme fotografie z oslavy narozenin (rodinné fotografie s dortem z alba dobrovolníka i klienta).

Průběh: Klientovi/klientům ukážeme fotografie z oslav narozenin v dětství i v dospělosti. Společně s klientem si prohlédneme jeho fotografie, popíšeme je, zeptáme se dotyčného oslavence, zda si pamatuje co na nich je. Pokládáme otázky, kterými navodíme příjemnou atmosféru, jako například: Jaký byl nejhezčí dárek, který jste kdy k narozeninám dostali? Je nějaký dárek, který jste nedostali, ale přáli jste si ho? Dostávali/pekli jste dorty? Slavili jste narozeniny s rodinou, nebo s širším příbuzenstvem? Jaká je Vaše oblíbená vzpomínka? Poté přejdeme k roku narození. Vyzveme klienta, aby nám řekl, v jakém roce se narodil. Zeptáme se, zda mu někdy rodiče, nebo někdo jiný povídal, co se v tom roce jiného stalo. Společně vyhledáme v knize, kalendáriu nebo na internetu události vázající se ke konkrétnímu roku. (Například v roce 1931 byla otevřena pražská ZOO.)

Zakončení: Aktivitu zakončíme hledáním spojitosti mezi událostí a rokem narození, které slouží k zapamatování události. (Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013, str. 113)

Aktivita: Iniciály

Úvod: Aktivita Iniciály má dvě části. První, výtvarná část, je zaměřená na aktivní odpočinek klientů, na rozvoj estetického citění a jemné motoriky. Druhá, rozumová část, rozvíjí slovní zásobu a komunikaci ve skupině.

Druh činnosti: rozumová, výtvarná

Cíle: Klient manipuluje s krepovým papírem. Aktivitou se procvičuje jemná motorika, estetické citění. Při rozumové části činnosti se procvičuje slovní zásoba, paměť, koncentrace pozornosti a v případě hromadné činnosti také komunikace ve skupině.

Organizační forma: individuální/ hromadná

Materiál a pomůcky: papír A4 (s vytisknutými/nakreslenými obrysy iniciálu), krepový papír, lepidlo

Časová náročnost: 15-20 minut

Personální zajištění: 1 dobrovolník

Fyzická zátěž: 2

Psychická zátěž: 2

Motivace: Na úvod činnosti klienti postupně řeknou, jaké jsou jejich iniciály, a vyberou si papír, na kterém jsou napsané.

Průběh: Klient si vybere své iniciály předem připravené na papíře, vybere si krepový papír. Z krepového papíru trháme menší kousky, které podle fantazie lepíme na iniciály. Složitější varianta je, že z kousků krepového papíru budeme dělat malé kuličky, které také nalepíme. Po nazdobení každý ukáže své iniciály a pokusí se ostatním říci, proč je nazdobil právě takto. Ve druhé části se každý klient snaží vymyslet osobnost, která má stejné iniciály jako on, nebo jakékoliv slovní spojení na své iniciály, případně oblíbené věci na své iniciály. Pokud tuto aktivitu realizujeme ve skupině, je vhodné, aby si klienti navzájem pomáhali a hledali vhodná slova.

Zakončení: Vytvořené dílo vystavíme na nástěnku. (Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013, str. 48)

Aktivita: Abeceda a jména

Úvod: Poslední aktivita týkající se seznamování a jmen, je orientovaná kromě schopnosti seřadit jména podle abecedy, také na pohybově kreativní schopnosti klientů.

Druh činnosti: pohybová, rozumová

Cíle: Klient seřadí jména napsaná na kartičkách v abecedním pořadí. Klient vymyslí křestní jméno na písmena z abecedy. Klient pomocí rukou předvede písmena abecedy. Touto aktivitou se procvičuje dlouhodobá paměť, jemná motorika a koncentrace pozornosti.

Organizační forma: individuální

Materiál a pomůcky: tabulka s abecedou, jména přítomných klientů na kartičkách

Časová náročnost: 15 minut

Personální zajištění: 1 dobrovolník

Fyzická zátěž: 3

Psychická zátěž: 2

Motivace: Dobrovolník přinese abecedu.

Průběh: Klient seřadí jednotlivé kartičky se jmény ostatních klientů podle abecedy. Správnost ověříme podle tabulky s abecedou. V druhé části aktivity se klient s pomocí

dobrovolníka pokusí ztvárnit každé písmeno rukama nebo pomocí prstů. Pro větší názornost napíšeme písmeno nejdříve prstem do vzduchu a poté na papír.

Zakončení: Na závěr klient na některá písmena abecedy vymyslí jméno. (Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013, str. 39)

8.5 Úterý

Téma: Bydlení

Cíl: Cílem aktivit je rozvoj jemné motoriky, kreativity, fantazie a estetického cítění. Činnosti jsou zaměřené také na dlouhodobou paměť a rozvoj slovní zásoby. Aktivity navazují na předchozí posílení komunikace ve skupině i mezi klienty a dobrovolníky.

Dopolední program: Prostírání

Skládání ubrousků

Odpolední kavárna: Abstraktní obraz do jídelny

Povídej mi o bydlení

Co je to?

Slova nadřazená

8.5.1 Dopolední program

Aktivita: Prostírání

Úvod: V následující aktivitě si klienti vyrobí prostírání, které mohou využívat při každodenním stolování.

Druh činnosti: výtvarná

Cíle: Klient si vyrobí prostírání podle své fantazie. Aktivita rozvíjí jemnou motoriku a estetické cítění.

Organizační forma: hromadná

Materiál a pomůcky: papírové obaly od čajových sáčků, tvrdé papíry velikosti A4, lepidlo, nůžky, laminovací folie a laminátor, případně silnější folie, lepicí páska, popisovací permanentní fix

Časová náročnost: 45-60 minut

Personální zajištění: 2-3 dobrovolníci, 1 aktivizační sestra

Fyzická zátěž: 2

Psychická zátěž: 2

Motivace: Přineseme čajové sáčky, dobrovolníci si připraví své vyrobené prostírání, které si klienti prohlédnou.

Průběh: Klienti si vyberou obaly od čajových sáčků, které se jim líbí a zastříhnou je do tvaru čtverce/obdélníka.

Jednodušší varianta: Klienti nalepí čtverce vedle sebe na papír A4 po celé ploše. Mohou je nalepit souměrně nebo různě, podle fantazie.

Složitější varianta: Klienti si mohou nejprve podle návodu složit ze čtverců různé obrazce a ty nalepit na podklad.

Nakonec papír vložíme do laminovací folie a do laminátoru. V případě, že nemáme laminátor, vložíme papír do pevnější folie, kterou slepíme lepicí páskou. Do rohu, nebo na zadní stranu každé vytvořené prostírání podepíšeme.

Zakončení: Jako zakončení této aktivity můžeme zavést, že někdo z klientů před každým jídlem (nebo před hlavním jídlem) rozdá prostírání, které přispěje k příjemnému stolování. (Drozdková, 2011)

Aktivita: Skládání ubrousků

Úvod: Skládání ubrousků může být vhodným doplňkem pro výrobu prostírání.

Druh činnosti: pracovní

Cíle: Klient umí složit ubrousek podle slovního návodu. Aktivita procvičuje jemnou motoriku při manipulaci s jemným materiálem.

Organizační forma: hromadná/ individuální

Materiál a pomůcky: papírové ubrousky

Časová náročnost: přibližně 10 minut a více, dle zájmu klientů

Personální zajištění: 1 dobrovolník

Fyzická zátěž: 2

Psychická zátěž: 1

Motivace: Vyrobeným prostíráním jsme si zpříjemnili stolování, a když je nějaká významná událost můžeme si slavnostní stůl vyzdobit také pěkně poskládaným ubrouskem.

Průběh: Každý z klientů obdrží ubrousek, který podle návodu poskládá. Dobrovolníci mohou klientům pomoci se skládáním.

Jednodušší varianta: Použijeme ubrousek, na kterém již budou naznačené sklady.

Zakončení: Aktivitu zakončíme použitím ubrousku a prostírání u oběda, který následuje. (Holl, Oehler, 2010)

8. 5. 2 Odpolední kavárna

Aktivita: Abstraktní obraz do jídelny

Úvod: Touto netradiční výtvarnou technikou si klienti mohou vyzdobit prostory Domova svaté Anežky, nebo svého pokoje.

Druh činnosti: výtvarná

Cíle: Klient vytvoří obraz, kterým poté vyzdobíme Domov svaté Anežky. Aktivita rozvíjí jemnou motoriku a fantazii.

Organizační forma: individuální

Materiál a pomůcky: vodové nebo anilinové barvy, tvrdé papíry A4, štětec, kelímek s vodou, víko od krabice (velikost alespoň A4), jednorázové rukavice, hliněná nebo skleněná kulička, karton nebo rám na obraz, fix nebo tuš

Časová náročnost: 15-20 minut

Personální zajištění: 1 dobrovolník

Fyzická zátěž: 3

Psychická zátěž: 1

Motivace: Povídání o výzdobě pokojů a obrazech.

Průběh: Před aktivitou samotnou je třeba připravit víko od krabice, nejlépe od bot, do kterého připevníme papír (kouskem izolepy ze zadní strany). Po úvodní motivaci můžeme klientovi ukázat na svém obraze postup. Po celé ploše papíru nakapeme pomocí štětce libovolné kapky z barev. Kuličku vložíme do krabice a oblékneme si jednorázové rukavice. Klient vezme za okraj víko od krabice a jemnými pohyby posílá kuličku sem a tam. Po zaschnutí vyjmeme výkres a klient může hledat konkrétní věci, které mu různé čáry a ornamenty na obraze připomínají. Tyto předměty může pomocí tuše nebo fixu dokreslit.

Varianta pro hromadnou organizační formu: Pokud se nám podaří získat nebo vyrobit opravdu velké víko od krabice, mohou si kuličku po výkresu posílat všichni klienti zároveň, nebo alespoň po menší skupinkách. Vznikne tak společný obraz.

Zakončení: Vytvořené obrazy vložíme do rámu, nebo do rámečků vyrobených z kartonu a pověsíme je v jídelně, na chodbě či v pokoji klientů. (Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013, str. 135)

Aktivita: Povídej mi o bydlení

Úvod: Rozhovor klienta s dobrovolníkem o bydlení zaměřený na dlouhodobou paměť.

Druh činnosti: reminiscenční

Cíle: Klient se rozpomene na informace týkající se jeho bydlení. Aktivita rozvíjí komunikační dovednosti, slovní zásobu, je zaměřena na dlouhodobou paměť.

Organizační forma: individuální

Materiál a pomůcky: fotografie ze života klientů, na kterých je vidět dům, vybavení domu, časopis o bydlení

Časová náročnost: přibližně 15-20 minut

Personální zajištění: 1 dobrovolník

Fyzická zátěž: 1

Psychická zátěž: 2-3

Motivace: Připravíme fotografie klientova bydlení, katalog o bydlení a nábytku.

Průběh: Dobrovolník si s klientem prohlédne fotografie nebo katalog o bydlení. Dobrovolník postupně klade například tyto otázky: Vzpomínáte si, kde jste bydleli v dětství? Jak Váš dům vypadal? Měl jste svůj vlastní pokoj? Jak vypadal? Kdo s Vámi ještě bydlel? Bydleli s Vámi prarodiče/ sourozenci? Vzpomínáte si, kdy jste se nastěhoval do nového bytu? Do jakého města? Jak to tam vypadalo? Kde jste si pořídili nábytek?

Zakončení: Poděkujeme za společně strávený čas. (Walsh, 2005, s. 160)

Aktivita: Co je to?

Úvod: V následující aktivitě klienti pomocí hmatu poznávají předměty, které jsou součástí vybavení domácnosti.

Druh činnosti: smyslová

Cíle: Klient pomocí hmatu pozná, jaký drží předmět, popíše, k čemu slouží, a kde v domě se může nacházet. Aktivitou procvičujeme hmat, jemnou motoriku, představivost a slovní zásobu.

Organizační forma: hromadná/ individuální

Materiál a pomůcky: šátek na zavázání očí, předměty spojené s bydlením, např. naběračka, lžice, polštář, rámeček na obraz, hrnek, prkýnko, kniha, ručník, kapesník, solnička, ramínko na oblečení, květináč, brousek, deka, solnička, atd.

Časová náročnost: dle zájmu klientů asi 15 minut

Personální zajištění: 2 dobrovolníci

Fyzická zátěž: 2

Psychická zátěž: 3

Motivace: Pro motivaci můžeme přinést nějaký zajímavý předmět z domácnosti, který klienti běžně neznají (například automatická solnička na baterky, počítačová myš, atd.) a můžeme se zeptat, zdali poznají, o co jde, a jak se používá.

Průběh: Klienti sedí v kruhu, jeden má zavázané oči. Dáme mu do ruky nějakou věc, kterou si klient osahá a pomocí hmatu pozná, o co se jedná. V případě, že klient nebude po delší dobu vědět, ostatní napoví, jakou má předmět barvu, jaký má tvar, a na co se může používat. Po uhodnutí rozvážeme klientovi oči a ten nám řekne, kdy se s touto věcí setkal naposledy. Aktivitu opakujeme podle zájmu klientů.

Zakončení: Na závěr všechny pochválíme a popovídáme si o tom, že to co se nám může zdát jednoduché a běžně užívané, může být složité poznat, pokud můžeme používat pouze hmat. (Wehner, Schwinghammer, 2013, str. 99)

Aktivita: Slova nadřazená

Úvod: Aktivita Slova nadřazená je kategorizace předmětů podle jednotlivých kritérií, zde konkrétně na téma bydlení.

Druh činnosti: rozumová

Cíle: Klient zařadí jednotlivé kusy nábytku do příslušných místností, nábytek i místnosti pojmenuje. Klient rozliší nadřazené a podřazené pojmy. Aktivita rozvíjí slovní zásobu a komunikativní dovednosti.

Organizační forma: individuální

Materiál a pomůcky: názvy jednotlivých pokojů v běžném domě, obrázky jednotlivých pokojů (Viz Příloha č. 6: Bydlení), různé kusy nábytku (Viz Příloha č. 7: Nábytek)

Časová náročnost: 15 minut

Personální zajištění: 1 dobrovolník

Fyzická zátěž: 1

Psychická zátěž: 2

Motivace: Obrázky jednotlivých místností v domě, ke kterým klient přiřadí názvy.

Průběh: Po úvodní motivaci rozložíme před klienta obrázky pokojů v domě a různé kusy nábytku a vybavení. Úkolem klienta je k jednotlivým pokojům (nadřazeným slovům) správně přiřadit a pojmenovat obrázky nábytku, které do něj patří (podřazená slova).

Zakončení: Na závěr společně zkontrolujeme správnost přiřazených obrázků.
(Franková, Vyškovská, 2010, str. 25)

8. 6 Středa

Téma: Zaměstnání

Cíl: Cílem programu je rozvoj vědomostí a slovní zásoby týkající se tématu povolání. Klient bude schopen popsat své dřívější povolání a pozná povolání ostatních klientů. Aktivita na tento den jsou jednoduššího charakteru, jsou zaměřeny především odpočinkově.

Dopolední program: Ten dělá to, a ten zas tohle

Pověst

Odpolední kavárna: Loto

Tematické zpívání

Povolání – pracovní list

Kdo je kdo?

8. 6. 1 Dopolední program

Aktivita: Ten dělá to, a ten zas tohle

Úvod: Ve středu dopoledne je podle režimu dne na programu cvičení a četba. Obě tyto činnosti jsou zaměřené k tématu zaměstnání.

Druh činnosti: pohybová

Cíle: Cílem cvičení je pohybová aktivita klientů. Klienti se uvolní, procvičí si jemnou a hrubou motoriku. Konkrétně se procvičuje rychlost pohybu, koordinace ruka-oko, pohyblivost svalů horních i dolních končetin.

Organizační forma: hromadná

Materiál a pomůcky: šátky

Časová náročnost: 20 – 30 minut

Personální zajištění: 2 dobrovolníci,

Fyzická zátěž: 4

Psychická zátěž: 2

Motivace: Povídání o tom, jaké zaměstnání klienti vykonávali.

Průběh: Posadíme klienty do kruhu, tak aby měli kolem sebe dostatečné místo. Po úvodní motivaci začneme cvičením se šátky. Používání šátku při cvičení můžeme uvést

jako cvičení hospodyňky, která celé dopoledne stála u plotny a vařila oběd, a když vyšla na dvorek, chtěla se protáhnout, tak použila šátek, který měla na hlavě.

Nejdříve se protáhneme – uchopíme šátek do jedné ruky, vzpažíme ji a šátkem zamáváme, totéž zopakujeme s druhou rukou. Poté šátek uchopíme a ruku natáhneme kolmo od těla, k sousedovi, na kterého zamáváme, opakujeme s druhou rukou. Šátek natáhneme, uchopíme ho za rohy a zvedneme obě ruce nad hlavu do vzpažení, povolíme, cvik opakujeme. Šátek stále držíme oběma rukama, natáhneme je před sebe a povolíme, cvik opakujeme. Poté vezmeme šátek do jedné ruky, kterou předpažíme a celou paží děláme malé kroužky – máváme šátkem do kruhu. Totéž opakujeme s levou rukou. Poté zůstaneme v předpažení a místo kroužků nyní děláme vlnovky. Opět vystřídáme obě ruce. Poté šátek v dlaních smotáme do kuličky, vyhodíme nad sebe a chytíme, několikrát opakujeme. Při dalším cviku opět držíme šátek v dlaních, ale tentokrát napodobujeme ždímání (zápěstí dělají pohyb proti sobě). Nakonec můžeme přeložit šátek na polovinu a na čtvrtinu, rozložit a ještě jednou zopakovat.

Vybereme šátky a vyzkoušíme si ještě další zaměstnání. Nejprve budeme cvičit jako zahradník. Vzpažíme ruce co nejvíce nad hlavu a natahujeme ruce, jako kdybychom trhali jablka, poté jablka ukládáme do košíku – sehneme se k nohám, a naznačujeme urovnávání jablek do košíku. Poté si vyzkoušíme válení knedlíků jako kuchařky. Nejprve v dlaních naznačujeme válení kulatého knedlíku, poté můžeme „na válu“ uválet dlouhý knedlík, tak že obě zápěstí jdou stejně dopředu a poté dozadu. Nakonec procvičíme jemnou motoriku, jako kadeřnice, budeme napodobovat stříhání nůžkami. Poté procvičíme prsty, budeme k sobě dávat postupně palec a ukazováček, palec a prostředníček, palec, palec a prsteníček, palec a malíček. Nejprve vyzkoušíme každou ruku zvlášť a poté obě dohromady.

Zakončení: Nakonec se zeptáme klientů, jestli je napadlo nějaké zaměstnání, které bychom si mohli vyzkoušet zacvičit. (Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013, str. 57)

Aktivita: Pověst

Úvod: Pověst pochází z nedalekého města Jemnice, které mnozí z klientů znají. V pověsti se objevuje postava purkrabího nepoctivě plnícího své zaměstnání.

Druh činnosti: rozumová

Cíle: Klient se seznámí s pověstí a porozumí jí. Klient popíše hlavní linii příběhu a hlavní postavu, nepoctivého purkrabího. Tato aktivita rozvíjí slovní zásobu, schopnost komunikace a podporuje dlouhodobější udržení pozornosti.

Organizační forma: hromadná

Materiál a pomůcky: pověst (Viz Příloha č. 8: Pověst)

Časová náročnost: 20-30 minut

Personální zajištění: 1 dobrovolník

Fyzická zátěž: 1

Psychická zátěž: 2

Motivace: Na úvod této činnosti si můžeme povídat o tom, zdali klienti znají nějakou pověst, vhodné je pokud si vzpomeneme na pověst z okolí nebo na pověst, která vypráví o člověku, který vykonával nějaké povolání.

Průběh: Po úvodní motivaci ukážeme klientům fotografii z nedalekého města Jemnice, které mnozí z nich znají. Přečteme pověst z knihy Velká kniha pověstí (Pavel, Moysesová, 2007, s. 454), která se jmenuje Přízrak chamtivého purkrabího. Po přečtení pověsti je důležité promluvit si o tom, co jsme četli, abychom se ujistili, že všichni pověsti porozuměli. Budeme si povídat o postavě purkrabího a o dalších postavách, které se v pověsti objevili.

Zakončení: Zeptáme se klientů, jak se jim pověst líbila. Některý z klientů zopakuje, o čem pověst byla.

8. 6. 2 Odpolední kavárna

Aktivita: Loto

Úvod: Obrázkové loto je oblíbená stolní hra, kterou lze snadno vyrobit, nebo přizpůsobit konkrétnímu tématu.

Druh činnosti: odpočinková

Cíle: Klient si odpočine a příjemně stráví čas.

Organizační forma: skupinová (3 klienti)

Materiál a pomůcky: 3 základní podložky (černobílé) a krycí karty (barevné viz Příloha č. 9: Loto)

Časová náročnost: 15 minut

Personální zajištění: 1 dobrovolník

Fyzická zátěž: 1

Psychická zátěž: 1

Motivace: Zahrajeme si známou stolní hru, kterou možná klienti hráli s rodiči už jako děti, nebo později jako rodiče se svými dětmi.

Průběh: Každý z hráčů dostane základní podložku. Dobrovolník připraví hru, zamíchá krycí karty. Postupně otočí vždy jednu krycí kartu a klient, který má stejný symbol na své základní podložce si kartu vezme k zakrytí políčka. Vyhrává ten, kdo má pokrytou celou podložku devíti shodnými obrázky.

Složitější verze: Předtím než začneme Loto hrát, vyrobíme s klienty základní podložku a krycí karty dle fantazie.

Zakončení: Na závěr pográtujeme vítězi, poděkujeme všem za hru. (Ateliér Květen, 3/1980, č. 88, str. 50- 53)

Aktivita: Tematické zpívání

Úvod: Pro odpočinek a navození příjemné atmosféry si s klienty zazpíváme písničky o povolání, kterých je mnoho.

Druh činnosti: hudební

Cíle: Cílem této aktivity je odpočinek klientů, příjemně strávený čas. Aktivita rozvíjí jemnou motoriku a rytmizaci při hraní na Orffovy nástroje, může klienty naučit nové písně. Dále se procvičuje výslovnost, dlouhodobá paměť, vybavení písní a textů.

Organizační forma: hromadná, organizace v kruhu

Materiál a pomůcky: zpěvník Já, písnička I. a II. díl (Jánský, 1993); (Jánský, 1994), Orffovy nástroje

Časová náročnost: 20 -30 minut

Personální zajištění: 1 dobrovolník

Fyzická zátěž: 2

Psychická zátěž: 1

Motivace: Pro motivaci se můžeme klientů zeptat, jestli znají nějakou písničku, ve které se zpívá o povolání? Pokud ano, tak si ji můžeme zazpívat.

Průběh: Rozdáme Orffovy nástroje. Můžeme začít zpívat písničky o povolání: *Nemelem, nemelem; Já jsem z Kutné hory koudelníkův syn, Já jsem muzikant, Co jste hasiči, Hop hej, cibuláři; Já jsem malý mysliveček; Jaké je to hezké dva kováři v městě; Andulko Šafářova, Co sedláci, co děláte?; Vy řezníci, řemesníci; Jede, jede poštovský panáček; Jsou mlynáři; Když jsem já sloužil; Mysliveček skoro vstává; Muzikanti, co děláte?; Pec nám spadla; Pásla ovečky; Pekla vdolky; Šel zahradník; Šly panenky silnicí; Už ty pilky dořezaly; Už je to uděláno; Lojza a Líza a další.*

Zakončení: Aktivitu zakončíme potleskem.

Aktivita: Povolání – pracovní list

Úvod: Pracovní list na přiřazování povolání nenáročnou formu procvičuje dlouhodobou paměť, komunikaci a grafomotoriku.

Druh činnosti: rozumová

Cíle: Klient spojí obrázek osoby, která vykonává konkrétní zaměstnání s pomůckou, kterou k tomu potřebuje. Klient pojmenuje zaměstnání a pomůcky a řekne, k čemu přesně se používají. Aktivita rozvíjí dlouhodobou paměť, slovní zásobu a komunikativní dovednosti.

Organizační forma: individuální

Materiál a pomůcky: pracovní list (Viz Příloha č. 10: Povolání), psací potřeby, pastelky

Časová náročnost: 10 minut

Personální zajištění: 1 dobrovolník

Fyzická zátěž: 2

Psychická zátěž: 1

Motivace: Na úvod této činnosti si můžeme s klientem povídat o tom, kde dříve pracoval. Co bylo jeho povinností, jaké měl spolupracovníky, jaká byla jeho pracovní doba, zdali musel do zaměstnání dojíždět, atd. Dobrovolník může povídat o svém studiu, o tom kde by chtěl poté pracovat.

Průběh: Rozdáme pracovní list, na kterém jsou zobrazená různá povolání a pomůcky, které jsou k nim potřeba. Úkolem klienta je spojit správnou pomůcku s povoláním.

Zakončení: Klient popíše zaměstnání a pomůcku, které spojil.

Aktivita: Kdo je kdo?

Úvod: Aktivita Kdo je kdo? je zábavná činnost na motivy televizní soutěže Kufr.

Druh činnosti: rozumová, pohybová

Cíle: Klient slovně opíše konkrétní povolání. Klient povolání pantomimicky ztvární. Činnost rozvíjí komunikativní dovednosti, komunikaci ve skupině, slovní zásobu a dlouhodobou paměť.

Organizační forma: hromadná, organizace v kruhu

Materiál a pomůcky: lístečky se zaměstnáním (Viz Příloha č. 11: Zaměstnání)

Časová náročnost: přibližně 15-20 minut

Personální zajištění: 2 dobrovolníci

Fyzická zátěž: 3

Psychická zátěž: 2

Motivace: Klienti se pokusí vybavit si svůj první den v práci a řeknou o něm ostatním.

Průběh: Jeden z klientů si vytáhne lísteček, na kterém je napsané zaměstnání. Přečte si ho tak, aby ho ostatní neviděli, a jeho úkolem bude opsat zaměstnání, bez použití základu slova. Ostatní klienti budou hádat, kdo uhodne zaměstnání jako první, vytáhne si další lísteček.

Varianta: Klienti bez mluvení pantomimicky předvedou zaměstnání, které si vylosovali.

Zakončení: Poděkujeme za společně strávený čas. (Walsh, 2005, s. 37)

8.7 Čtvrtek

Téma: Kuchyně a vaření

Cíl: Cílem dne je procvičení a upevnění praktických dovedností, jako je umývání a příprava ovoce, poznávání bylinek a jiných potravin podle čichu a chuti.

Dopolední program: Výroba ovocného salátu

Odpolední kavárna: Bylinky a koření

Puzzle

Zavařování

Hmatové poznávání

8.7.1 Dopolední program

Aktivita: Výroba ovocného salátu

Úvod: Společně si vyrobíme ovocný salát, který v odpolední kavárně ochutnáme.

Druh činnosti: pracovní

Cíle: Klient podle chuti pozná, o jaký druh ovoce se jedná. Klienti si společně vyrobí ovocný salát. Aktivita rozvíjí praktické dovednosti, jako loupání a krájení ovoce, míchání salátu.

Organizační forma: hromadná

Materiál a pomůcky: větší mísa, prkýnka, nože, bílý jogurt, různé druhy ovoce: jablka, banány, švestky, pomeranče, rybíz, hrozny, maliny, jahody, hrušky; šátky na zavázání očí

Časová náročnost: přibližně 1 hodina

Personální zajištění: 2-3 dobrovolníci, 1 aktivizační sestra

Fyzická zátěž: 3

Psychická zátěž: 2

Motivace: Postupně každému klientovi šátkem zavážeme oči a vložíme mu do úst kousek některého ovoce a klient bude mít za úkol poznat podle chuti, o které ovoce se jedná. Poté si popovídáme o tom, zdali bylo těžké poznat to pouze podle chuti, zdali jim pomáhala i vůně ovoce, atd.

Průběh: Dobrovolníci předem ovoce omyjí. Aktivizační sestra podle schopností klientů určí, kdo bude připravovat které ovoce. Někteří okrajují a krájí jablka, další loupají banány a pomeranče, čistí maliny, jahody a rybíz. Další klienti dají ovoce do mísy a nakonec je smíchají s bílým jogurtem. Ovocný salát dáme odležet do lednice, nebo na chladné místo.

Zakončení: Zakončením výroby ovocného salátu je jeho konzumace v odpolední kavárně. (Wehner, Schwinghammer, 2013, str. 75)

8. 7. 2 Odpolední kavárna

Aktivita: Bylinky a koření

Úvod: Činnost využívá smyslové aktivizace, především čich. Klienti si mohou při poznávání bylinek čichem vybavit různé vzpomínky, recepty, typy a další.

Druh činnosti: smyslová

Cíle: Klient dokáže pomocí čichu rozeznat různé druhy koření a bylinek. Klient je schopen o některých bylinkách povídat, vzpomenout si na recept. Aktivita procvičuje dlouhodobou paměť.

Organizační forma: hromadná/ individuální

Materiál a pomůcky: šátky na oči, mističky a v nich různé druhy koření a bylinek: meduňka, máta, mateřídouška, tymián, petržel, pažitka, česnek, sůl, cukr, kmín, bobkový list, skořice, anýz, nové koření, zázvor, majoránka, hřebíček a další, semínka řeřichy, miska s vatou

Časová náročnost: 10-15 minut

Personální zajištění: 1 dobrovolník

Fyzická zátěž: 1

Psychická zátěž: 2

Motivace: Dobrovolník klade otázky: Jaké bylinky znáte? Jaké jste pěstovali a používali? Jaké jsou Vaše nejoblíbenější? Na co se dají bylinky používat kromě vaření?

Průběh: Klienti si zaváží oči, postupně jim dáváme různé bylinky, ke kterým si přivoní a snaží se poznat, o jakou bylinku se jedná.

Zakončení: Na závěr z některých bylinek (meduňka, máta, zázvor, mateřídouška) uvaříme klientům čaj. (Wehner, Schwinghammer, 2013, str. 93)

Aktivita: Potravinové puzzle

Úvod: Tato aktivita se hodí pro klienty, kteří mají výraznější kognitivní poruchu. Vhodné je poprosit rodinné příslušníky či pracovníky o informaci, které potraviny jsou klientovi nejoblíbenější a ty poté využít.

Druh činnosti: výtvarná, rozumová

Cíle: Klient si vyrobí své vlastní puzzle s obrázkem, který je mu dobře známý, které poté může používat. Procvičuje se jemná motorika, prostorové myšlení a je zapojena pravá hemisféra mozku.

Organizační forma: individuální

Materiál a pomůcky: přední části obalů od běžných potravin (čokoláda, bonboniéra, krabičky od čaje, mražené potraviny, mouka, cukr) nebo fotografie potravin/hotových jídel (alespoň velikost A5, můžeme nalézt v časopisech, letácích), výkresy, nůžky, lepidlo, obálky nebo eurofolie

Časová náročnost: 15 minut

Personální zajištění: 1 dobrovolník

Fyzická zátěž: 2

Psychická zátěž: 1

Motivace: Dobrovolník přinese některé obaly od potravin a již vytvořené puzzle.

Průběh: Obal od potraviny, který si klient zvolí, nalepí na výkres. Po zaschnutí si můžeme předkreslit čáry, podle kterých výkres rozstříháme na dílky jako puzzle. Po rozstříhání skládáme jako klasické puzzle.

Zakončení: Tímto způsobem si můžeme vyrobit rozmanité puzzle, které uložíme do obálek nebo eurofolií, nadepíšeme, o jakou potravinu se jedná, a můžeme je používat dále. (Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013, str. 40)

Aktivita: Zavařování

Úvod: Pracovní list na téma zavařování procvičuje důležitou jemnou motoriku prstů.

Druh činnosti: grafomotorická

Cíle: Klient si procvičí grafomotoriku.

Organizační forma: individuální/ hromadná

Materiál a pomůcky: pracovní list (Viz Příloha č. 12: Zavařování), tužka, pastelky

Časová náročnost: 10-15 minut

Personální zajištění: 1 dobrovolník

Fyzická zátěž: 2

Psychická zátěž: 1

Motivace: Pro motivaci přineseme zavařovací sklenici. Píseň Čerešničky (Jánský, 1993, s. 15)

Průběh: Dáme klientovi pracovní list, na kterém je vyobrazena sklenice, ve které jsou nakreslené zavařené třešně. Úkolem klienta je dokreslit třešně do celé sklenice.

Zakončení: Na závěr obrázek vybarvíme a vystavíme.

Aktivita: Hmatové poznávání

Úvod: Použití této aktivity je vhodné u všech klientů, kteří zavzpomínají na své dětství, protože tyto přísady se dříve používaly mnohem více než dnes. Aktivitu můžeme také využít v dalších tématech jako například pohádky, kdy si můžeme vzpomenout na Popelku, která musela přebírat hrách a fazole.

Druh činnosti: smyslové poznávání

Cíle: Klient hmatem rozezná různé druhy luštěnin a další potraviny. Aktivita rozvíjí hmat a jemnou motoriku.

Organizační forma: individuální

Materiál a pomůcky: pytlíčky z tenké látky (bavlněné) naplněné různými luštěninami a dalšími potravinami (rýže, hrách, fazole, čočka, jáhly, obilí, křížaly, mák, pohanka), velká miska a 2 menší mističky

Časová náročnost: 10 minut

Personální zajištění: 1 dobrovolník

Fyzická zátěž: 2

Psychická zátěž: 2

Motivace: Aktivitou, kterou můžeme motivovat klienty je přebírání luštěnin. Do misky smícháme dva druhy rozdílných luštěnin (fazole a hrách) a klient je může roztřídit do mističek. Poté se můžeme zeptat, zdali by klient nechtěl zkusit poznávat různé druhy luštěnin podle hmatu.

Průběh: Po motivační aktivitě necháme klienta, aby si vzal pytlíček, a pomocí hmatu se pokusil poznat, co za luštěninu se v něm nachází. Po ohmatání zavázaného pytlíčku si

klient ověří správnost svého úsudku tím, že se podívá do pytlíčku. Pokud bude mít klient zájem, může se v aktivitě pokračovat s dalšími pytlíčky.

Zakončení: Porovnáme, které luštěniny se poznávaly snáze a které bylo těžší poznat. (Walsh, 2005, s. 153)

8.8 Pátek

Téma: Cestování

Cíl: Cílem pátečního programu je bližší poznání klientů, jejich zážitků, příběhů. Klienti si vzpomenou na místa, která procestovali, ale dozví se o nich nové informace.

Dopolední program: Cvičení s padákem

Okolo Hradce

Odpolední kavárna: Kontinenty

Tajenka

Cestujeme

Výroba hudebního nástroje

8.8.1 Dopolední program

Aktivita: Cvičení s padákem

Úvod: Cvičení s padákem je vhodné pro cvičení se seniory, protože u něj lze sedět a zapojuje především horní končetiny.

Druh činnosti: pohybová

Cíle: Klienti si odpočinou a uvolní se, poté se rozcvičí a protáhnou si celé tělo. Aktivita posiluje rychlost a koordinaci pohybů, především horních končetin,

Organizační forma: hromadná, organizace v kruhu

Materiál a pomůcky: padák (zakoupený dětský padák nebo vyrobený, ze dvou velkých prostěradel, nebo lze použít také plachtu), míč, stopky nebo hodinky s vteřinovou ručičkou

Časová náročnost: 30 minut

Personální zajištění: 2 dobrovolníci, 1 aktivizační sestra

Fyzická zátěž: 4

Psychická zátěž: 1

Motivace: Povídání o dopravních prostředcích, kterými můžeme cestovat a vidět svět z výšky. Zeptáme se, zda někdo s klientů letěl letadlem, či dokonce skákal s padákem.

Průběh: Rozložíme padák, kterého se každý klient chytne, tak aby nebyl padák napnutý, ale aby volně splýval k zemi. Zvedáním rukou nejprve vytváříme vlny, můžeme také zavřít oči a u jemného šumění padáku si představovat, že jsme u moře, kde nás ochlazuje jemný vánek. Dále zvedáme padák nahoru a dolů, tím klienti procvičují horní končetiny a také schopnost synchronizovat se ve skupině. Pro procvičení nohou na chvíli padák pustíme a necháme ho ležet na zemi tak, aby zakrýval nohy. Postupně klienti, kteří mohou, zvedají střídavě levou a pravou nohu tak, aby se padák nadzvedl. Po tomto cvičení zvedneme padák do výšky pasu a vložíme na něj míč. Pomocí horních končetin klienti zvedají plachtu tak, aby se míč nevykutálel mimo. Můžeme měřit čas, jak dlouho se nám podaří udržet míč v padáku.

Zakončení: Zopakujeme úvodní činnost, klienti zvedají padák, aby se vytvořily vlny, zavřou oči a odpočívají. (Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013, str. 67-68)

Aktivita: Okolo Hradce

Úvod: Zpívání patří mezi oblíbené aktivity v Domově svaté Anežky.

Druh činnosti: hudební

Cíle: Klient si vybaví písničku o městě a dovede ji zazpívat. Procvičuje se komunikace, výslovnost, vybavení písní a jejich textů a také orientace na mapě.

Organizační forma: hromadná, organizace v kruhu

Materiál a pomůcky: zpěvníky Já, písnička I. a II. díl (Jánský, 1993); (Jánský, 1994),

Orffovy nástroje

Časová náročnost: 20 minut

Personální zajištění: 2 dobrovolníci

Fyzická zátěž: 2

Psychická zátěž: 1

Motivace: Přineseme mapu České republiky a zeptáme se klientů, zda znají nějakou píseň o městě.

Průběh: Společně zpíváme písně, zapojíme hru na Orffovy nástroje. Místo z písně ukážeme na mapě, zeptáme se klientů, jestli ho někdy navštívili. Příklady písniček: *Já jsem z Kutné Hory; Kdyby byl Bavorov; Ej, od Buchlova; Ta Budějcká chasa mladá; Když jsem já šel tou Putimskou branou; Na tom pražským mostě; Od Tábora až k nám; Pálavské vršky; Kolíne, Kolíne; Nedaleko od Trenčína; Okolo Hradce; Běží liška k Táboru; Když jsem jel do Prahy.*

Zakončení: Na závěr si všichni společně zatleskáme.

8. 8. 2 Odpolední kavárna

Aktivita: Kontinenty

Úvod: Aktivita prohloubí vědomosti o jednotlivých zemích světa.

Druh činnosti: výtvarná

Cíle: Klient vyrobí obrázek státu, na kterém jsou znázorněné hlavní tradiční znaky konkrétního státu. Aktivita rozvíjí jemnou motoriku, estetické cítění, schopnost vyhledávat informace a rozšíří vědomosti o konkrétním státu.

Organizační forma: individuální

Materiál a pomůcky: atlas světa, encyklopedie světa, katalogy cestovních kanceláří, předlohy států (Viz Příloha č. 13: Státy), další předlohy (Walsh, 2005, s. 93-100), lepidlo, nůžky, krepový papír, barevný papír, pastelky

Časová náročnost: 15 – 20 minut

Personální zajištění: 1 dobrovolník

Fyzická zátěž: 2

Psychická zátěž: 2

Motivace: Dobrovolník připraví atlas světa, encyklopedii, katalogy cestovních kanceláří.

Průběh: Každý klient si vybere konkrétní stát, který ho zajímá. Dostane k němu mapu, na kterou pomocí libovolné výtvarné techniky ztvární typické znaky (například Austrálie – klokan, moře, koala; Holandsko – tulipány, dřeváky). Tyto znaky může vyhledat v encyklopedii.

Jednodušší verze: Klienti dostanou také obrázkovou předlohu již vyplněné mapy státu, podle které se mohou inspirovat. (Vondrová, 2011, barevná příloha 13-16)

Zakončení: Na závěr této aktivity si mapu společně prohlédneme a klient vysvětlí ostatním, co na mapu ztvárnil a proč. Výsledné obrázky vystavíme. (Vondrová, 2011)

Aktivita: Tajenky

Úvod: Skrze tajenky si mohou klienti ověřit své znalosti států světa, ale mohou se také dozvědět nové informace a zajímavosti.

Druh činnosti: rozumová

Cíle: Klient vyplní tajenku, vyhledá informace o státech. Aktivita rozvíjí paměť, schopnosti vyhledávat informace.

Organizační forma: individuální

Materiál a pomůcky: tajenky (Viz Příloha č. 14: Tajenky), atlas světa, encyklopedie, přístup k internetu, cestovní příručky

Časová náročnost: 10-20 minut, dle zájmu klientů

Personální zajištění: 1 dobrovolník

Fyzická zátěž: 1

Psychická zátěž: 3

Motivace: Klient se pokusí v mapě světa najít stát, který si vybral pro vyplnění tajenky.

Průběh: Pro získání tajenky musí klient vyplnit otázky, týkající se konkrétní země.

Pokud by klient nevěděl správnou odpověď, vyhledá ji v literatuře, nebo může s pomocí dobrovolníka použít internet.

Zakončení: Zeptáme se klienta, zda jezdil na dovolenou nebo na služební cesty do zahraničí, jaké země navštívil, zdali se mu líbí země, o které se právě dozvěděl více. (Vondrová, 2011, str. 118-145)

Aktivita: Cestujeme

Úvod: Tato aktivita je určena především klientům, o kterých víme, že navštívili nějaké zahraniční státy.

Druh činnosti: reminiscenční

Cíle: Klient podle fotografií popíše svoji návštěvu v zahraničí. Aktivita posiluje dlouhodobou paměť, rozvíjí slovní zásobou a komunikační dovednosti klienta.

Organizační forma: individuální

Materiál a pomůcky: fotografie z cest klientů

Časová náročnost: 10-15 minut

Personální zajištění: 1 dobrovolník

Fyzická zátěž: 1

Psychická zátěž: 3

Motivace: Fotografie z cest klienta.

Průběh: Dobrovolník má v této činnosti spíše roli posluchače a případného tazatele. Klient by se měl na základě fotografií rozprávět o své cestě do zahraničí. Pokud si klient nebude moci vzpomenout, můžeme se ptát: V jakém roce jste jeli? Kolik Vám bylo let? Kolik dní jste tam strávili? Jak jste cestovali? Jaký byl Váš první dojem? Kde jste bydleli? Jak jste se stravovali? Co se Vám tam líbilo? Co se Vám nelíbilo? A podobně.

Zakončení: Na závěr využijeme atlas světa, najdeme konkrétní zemi a podíváme se, jak dlouhou cestu musel z České republiky klient urazit. (Walsh, 2005, s. 162)

Aktivita: Výroba hudebního nástroje

Úvod: Vyrobíme nástroj pocházející z Asie a Indie, který můžeme dále používat při zpívání.

Druh činnosti: pracovní, výtvarná

Cíle: Klient si vyrobí hudební nástroj podobný tamburíně, na který může doprovázet písně. Při výrobě procvičujeme jemnou motoriku.

Organizační forma: individuální/ hromadná

Materiál a pomůcky: silnější karton, pečící papír, rýže, papírovou lepicí pásku, různě barevné stužky, nůžky, lepidlo

Časová náročnost: 20 minut

Personální zajištění: 1 dobrovolník, v případě hromadné varianty 3 dobrovolníci

Fyzická zátěž: 2

Psychická zátěž: 1

Motivace: Pro motivaci je vhodné pustit tradiční indickou nebo romskou hudbu, ve které jsou podobné nástroje - tamburíny využívány (umělec Carlo Rizzo)

Průběh: Z kartonu vystříháme dva kruhy a uprostřed nich vystříháme také kruh tak, aby byla šířka do krajů alespoň 7 cm. Mezi tyto kruhy vložíme 2 listy pečícího papíru, mezi které vložíme přibližně 1 lžici rýže. Papíry opatrně slepíme k sobě. Kraje ozdobíme barevnými stuhami, prostředek můžeme vyzdobit podle fantazie.

Při této aktivitě je nutná větší pomoc dobrovolníků především při lepení rýže do tamburíny.

Zakončení: S vyrobeným hudebním nástrojem si zazpíváme a zahrajeme nějakou píseň. (Ateliér Květen 1/1986, č. 12, str. 5)

8.9 Sobota

Téma: Zakončení

Cíl: Cílem posledního dne je zakončení programu jednou z nejoblíbenějších činností, společným zpíváním. Při zpívání můžeme zopakovat písničky, které jsme během týdne zpívali, můžeme si připomenout jednotlivá témata, kterými jsme prošli. Vhodné je využít hudební nástroj, tamburínu, kterou si klienti vyrobili.

V sobotním programu jsou změny, vzhledem k tomu, že mše svatá je slavena již v dopoledních hodinách, není připraven pro dopoledne žádný jiný program. Do odpoledního programu je vhodné zařadit společnou činnost, kterou může být zpívání nebo sledování filmu. Případně se dobrovolníci mohou věnovat jednotlivým klientům, či na základě získaných zkušeností vytvořit aktivitu vhodnou pro všechny klienty. Po večeri proběhne závěrečné hodnocení celého týdne, kterého se kromě dobrovolníků zúčastní i personál Domova. Toto hodnocení by mělo probíhat formou rozhovoru. Při rozhovoru by se mělo zhodnotit především spokojenost klientů, názory dobrovolníků na program a práci s klienty, spokojenost personálu s programem a činností dobrovolníků.

Neděle není v projektu zahrnuta, z důvodu odjezdu dobrovolníků, kteří projekt realizovali. Dalším důvodem je, že v neděli nejčastěji přijíždějí klientům návštěvy, a proto není nutný další program.

Závěr

V bakalářské práci jsem se zaměřila na problematiku onemocnění Alzheimerovou chorobu a aktivizaci klientů s tímto druhem onemocnění. Konkrétně jsem vytvořila program pro Domov se zvláštním režimem v Domově svaté Anežky ve Velkém Újezdě.

V teoretické části práce jsem shromáždila stěžejní informace a poznatky o Alzheimerově chorobě, o jejím vývoji, stádiích a možné léčbě. Rovněž jsem se zaměřila na stáří, jako na vývojové období, ve kterém se Alzheimerova choroba převážně vyskytuje. Abychom mohli seniorům věnovat, a vhodně k nim přistupovat, je nezbytné znát aspekty stáří a Alzheimerovy choroby, které významným způsobem ovlivňují chování a prožívání člověka.

Dále jsem stručně charakterizovala dva stěžejní pojmy této práce, jimiž jsou aktivita a aktivizace seniorů a dobrovolnictví. Aktivita je důležitá v každém věku, neméně ve stáří. V domovech pro seniory a v zařízeních podobného typu by aktivizace a náplň volného času měla být důležitou součástí kvalitní a komplexní péče. Aktivita ve stáří nabízí pozitiva, mezi něž patří společenský kontakt, snížení negativních důsledků stáří, uspokojení vyšších potřeb člověka.

Dobrovolnictví má mnoho různých podob a forem. Společné pro dobrovolnickou činnost je, že je vykonávána z dobré vůle, tedy svobodně, dobrovolně a bez nároku na odměnu. Za rozhodnutím stát se dobrovolníkem může být velké množství činitelů, nejčastěji je to však touha po něčem novém a potřeba smysluplně naplnit svůj život. Přitažlivost dobrovolnické služby tkví v uspokojení z činnosti, kterou děláme pro ostatní, zapojení se do společenství či získání nových zkušeností. S různými formami pomoci mezi lidmi, v běžných nebo mimořádných situacích, se můžeme setkávat každý den. Vzájemná pomoc mezi lidmi je odedávna jednou z důležitých podmínek přežití lidstva.

Možnost dobrovolnictví při práci se seniory nabízí Domov svaté Anežky, ve kterém jsem se rozhodla realizovat tento projekt. Cílem práce bylo vytvoření programu aktivizace a náplně volného času seniorů postižených Alzheimerovou chorobou. Mohu konstatovat, že tohoto cíle bylo dosaženo. Projekt je přizpůsobený věkové skupině seniorů a zvláštnostem spojených s onemocněním Alzheimerovy choroby. Můžeme říci, že staří lidé mají obecně rádi dodržování zvyklostí a rituálů, z tohoto důvodu jsou změny v programu minimální, aktivity probíhají ve stejný čas a na stejném místě.

Jednotlivé činnosti v projektu jsou navrženy tak, aby je mohly realizovat dobrovolníci. Témata aktivit vycházejí z každodenního života a jsou vhodným východiskem pro další práci s klienty. Při tvorbě projektu jsem vycházela ze znalosti prostředí a klientů, které jsem získala prostřednictvím dobrovolnické služby v tomto zařízení.

Některé z aktivit uvedených v tomto projektu jsem již v Domově svaté Anežky realizovala v rámci své dobrovolnické služby. Konkrétně se jedná o zpívání, cvičení, některé formy výtvarných a reminiscenčních aktivit. Klienti ocenili především společné zpívání a individuálně zaměřené činnosti reminiscenčního charakteru, které se z tohoto důvodu v programu opakují. Hlavním důvodem pro začlenění těchto aktivit do projektu bylo, že klienti s nimi byli spokojeni a především byli velice vděční, za čas, který jim dobrovolníci věnovali.

Bibliografie

Literární zdroje:

ANDERSON, J. L. 2014. *Alzheimer's: Dementia: Symptoms, Diagnosis, Prevention, Treatment, Care*. Seattle: CreateSpace Independent Publishing Platform. 88 s. ISBN-10: 1495957144.

BENEDÍKOVÁ, L. 2012. *Rukověť dobrovolníka pečujícího o seniora*. Praha: GRAF Print Studio. Dostupné z: <http://www.dobrovolnik.cz/ke-stazeni/rukovet-dobrovolnika-pecujiciho-o-seniora/>

DROZDKOVÁ, L. 2011. *Skládání čajových sáčků = Tea bag folding*. 1. vyd. Praha: Grada. 64 s. ISBN 978-80-247-3564-1.

FRANKOVÁ, V. a VYŠKOVSKÁ, E. 2010. *Program Mates: manuál pro skupinovou práci se seniory s poruchami paměti*. Praha: Maxdorf. 35 s. ISBN 978-80-7345-205-6.

GLENNER, J. A. 2012. *Péče o člověka s demencí*. 1. vyd. Praha: Portál. 135 s. ISBN 978-80-262-0154-0.

HAŠKOVCOVÁ, H. 2012. *Sociální gerontologie, aneb, senioři mezi námi*. 1. vyd. Praha: Galén. 194 s. ISBN 978-80-7262-900-8.

HILSKÁ, V. 2013. *Zlatý fond her IV: hry a programy připravené pro kurzy Prázdninové školy Lipnice*. 1. vyd. Portál: Praha. 160 s. ISBN: 978-80-262-0336-0

HOLL, S. a OEHLER, R. 2010. *Skládání ubrousků: od jednoduchého po nejsložitější*. Ostrava: Anagram. 31 s. ISBN 978-80-7342-173-1.

HOLMEROVÁ, I. JAROLÍMOVÁ, E. A NOVÁKOVÁ, H. 2004. *Alzheimerova nemoc v rodině*. Praha: Pfizer. 97 s.

JÁNSKÝ, P. 1993. *Já, písnička. 2. díl: zpěvník pro žáky základních škol: pro 5. -9. třídu*. Cheb: Music Cheb. 170 s. ISBN: 80-85925-02-8

JÁNSKÝ, P. 1994. *Já, písnička 1. díl: zpěvník pro žáky základních škol: pro 1. -4. třídu*. Cheb: Music Cheb. 116 s. ISBN: 80-85925-01-X

JIRÁK, R., HOLMEROVÁ, I. a BORZOVÁ, C. a kol. 2009. *Demence a jiné poruchy paměti: komunikace a každodenní péče*. 1. vyd. Praha: Grada. 164 s. ISBN 978-80-247-2454-6.

KOUKOLÍK, F. A JIRÁK, R. 1998. *Alzheimerova nemoc a další demence*. 1. vyd. Praha: Grada. 229 s. ISBN: 80-7169-615-3

- KRAUS, B. 2008. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál. 216 s. ISBN: 978-80-7367-383-3
- KRAUS, Blahoslav et al. 2001. *Člověk - prostředí - výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 199 s. ISBN 80-7315-004-2.
- LANGMEIER, J. a KREJČÍŘOVÁ, D. 1998. *Vývojová psychologie*. 3. vyd. Praha: Grada. 343 s. ISBN: 80-7169-195-X
- MACHOVÁ, J. 2002. *Biologie člověka pro učitele*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 269 s. ISBN 80-7184-867-0.
- MÁTTL, O. a HOLMEROVÁ, I. a MÁTLOVÁ, M. 2014. *Zpráva o stavu demence 2014*. Praha: Česká alzheimerská společnost, o. p. s. 26 s. ISBN: 978-80-86541-34-1
- PAVEL, J. a MOYZESOVÁ, N. 2007. *Velká kniha pověstí: z českých, moravských a slezských hradů a zámků*. 1. vyd. V Praze: XYZ. 622 s. ISBN 978-80-86864-81-5.
- PETRÁČKOVÁ, V. a KRAUS, J. 1995. *Akademický slovník cizích slov I. A-K*. Praha: Academia, ISBN: 80-200-0523-4
- PETRÁČKOVÁ, V. a KRAUS, J. 1995. *Akademický slovník cizích slov II. L-Ž*. Praha: Academia, ISBN: 80-200-0524-2
- RŮŽIČKA, E. 2003. *Diferenciální diagnostika a léčba demencí: příručka pro praxi*. 1. vyd. Praha: Galén. 175 s. ISBN 80-7262-205-6.
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. 2010. *Přehled vývojové psychologie*. 3. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 189 s. ISBN 978-80-244-2433-0.
- Slovník cizích slov: slova známá i neznámá*. 1993. 1. vyd. Praha: Encyklopedický dům, 251 s. ISBN 80-901-6470-6.
- STUART-HAMILTON, I. 1999. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál. 320 s. ISBN: 80-7178-274-2.
- SUCHÁ, J., JINDROVÁ, I. a HÁTLOVÁ, B. 2013. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. 1. vyd. Praha: Portál. 173 s., ISBN 978-80-262-0335-3.
- TOŠNER, J. SOZANSKÁ, O. 2002. *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích*. 1. vyd. Praha: Portál, 149 s. ISBN 80-7178-514-8.
- VÁGNEROVÁ, M. 2007. *Vývojová psychologie II.: Dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 461 s. ISBN: 978-80-246-1318-5.

VÁVROVÁ, P. a PETŘKOVÁ, A. 2013. *Ontogenetická psychologie pro sociální pracovníky: studijní text pro kombinované studium*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouc, 86 s. ISBN 978-80-244-3851-1.

VENGLÁŘOVÁ, M. 2007. *Problematické situace v péči o seniory*. Praha: Grada. 96 s. ISBN: 978-80-247-2170-5.

VONDROVÁ, P. 2011 *Výtvarné hrátky napříč kontinenty*. 1. vyd. Praha: Grada. 156 s. ISBN 978-80-247-3062-2.

WALSH, D. 2005. *Skupinové hry a činnosti pro seniory: interakce a sebepoznávání, hry se slovy, kvízy, cvičení a relaxace, každodenní aktivity*. 1. vyd. Praha: Portál. 203 s. ISBN 80-7178-970-4.

WEHNER, L. a SCHWINGHAMMER, Y. 2013. *Smyslová aktivizace v péči o seniory a klienty s demencí*. 1. vyd. Praha: Grada. 144 s. ISBN: 978-80-247-4423-0

ZGOLA, J. M. 2003. *Úspěšná péče o člověka s demencí*. 1. Vyd. Praha: Grada Publishing. 226 s. ISBN 80-247-0183-9.

Legislativní dokumenty:

Zákon č. 198/2002 Sb. *O dobrovolnické službě* ze dne 24. dubna 2002

Zákon č. 108/2006 Sb. *O sociálních službách* ze dne 14. března 2006

Internetové zdroje:

Česká alzheimerovská společnost o. p. s. [online]. 2015 [cit. 23-02-2015] Dostupné z: www.alzheimer.cz

Dementia statistics. *Alzheimer's Disease International* [online]. 2013 [cit. 27-10-2014]. Dostupné z: <http://www.alz.co.uk/research/statistics>

Dobrovolnik.cz [online]. 2001 - 2015. [cit. 23-02-2015] Dostupné z: <http://www.dobrovolnik.cz/>

Domov důchodců Velký Újezd: Historie. *Kongregace Milosrdných sester III. řádu svatého Františka Pod ochranou Svaté Rodiny v Brně* [online]. 2014 [cit. 05-12-2014]. Dostupné z: http://www.frantiskanky.cz/stary_web/cinnost/dd-velky-ujezd/historie

Domov svaté Anežky [online]. 2010 - 2015 [cit. 03-12-2014]. Dostupné z: <http://dsvanezky.cz/>

Katalog IKEA 2015. *IKEA* [online]. 1999 - 2015 [cit. 02-03-2015]. Dostupné z: http://www.ikea.com/ms/cs_CZ/virtual_catalogue/IKEA_catalogue_2015.html

Kraj Vysočina [online]. 2002 - 2015 [cit. 23-02-2015]. Dostupné z: http://extranet.kr-vysocina.cz/samosprava/index.php?akce=zastupitelstvo_materialy_detail&id=6515

Výroční zpráva 2014. *Domov svaté Anežky* [online]. 2015 [cit. 02-03-2015]. Dostupné z: <http://dsvanezky.cz/vyrocni-zpravy/vyrocni-zprava-2014-dsvanezky-cz.pdf>

World Health Organization [online]. 2015 [cit. 23-02-2015]. Dostupné z: <http://www.who.int>

Seznam příloh

Příloha č. 1: Dohoda o činnosti dobrovolníka

Příloha č. 2: Potvrzení o dobrovolnictví

Příloha č. 3: Žádost o grant

Příloha č. 4: Roční období

Příloha č. 5: Počasí

Příloha č. 6: Bydlení

Příloha č. 7: Nábytek

Příloha č. 8: Pověst

Příloha č. 9: Loto

Příloha č. 10: Povolání

Příloha č. 11: Zaměstnání

Příloha č. 12: Zavařování

Příloha č. 13: Státy

Příloha č. 14: Tajenky

Příloha č. 1: Dohoda o činnosti dobrovolníka

DOHODA O ČINNOSTI DOBROVOLNÍKA

Organizace: **Domov sv. Anežky**, Velký Újezd 7, 675 32 Třebelovice

Zastoupená ředitelem Františkem Čajkou

A

Dobrovolník:

Nar.:

Bydliště:

Vysílající organizace:

se dohodli na těchto podmínkách činnosti dobrovolníka v organizaci:

1. Tato dohoda se uzavírá na dobu od..... do.....
2. Dobrovolník bude vykonávat v organizaci tyto činnosti:.....
3. Činnosti bude dobrovolník vykonávat v těchto časových obdobích:
4. Činnosti bude dobrovolník vykonávat na této adrese:
5. Organizace se zavazuje umožnit dobrovolníkovi vykonávat činnosti dle této dohody, pokud tomu nebrání objektivní důvody.
Organizace se zavazuje vytvořit dobrovolníkovi podmínky pro bezpečný a bezproblémový výkon jeho činnosti.
6. Organizace se zavazuje poskytnout dobrovolníkovi v souvislosti s jeho činností zázemí včetně hygienického zabezpečení, možnost specializovaného profesního rozvoje, získání praktických zkušeností z práce s lidmi se zdravotním postižením, odborné materiály a pomůcky potřebné k výkonu činnosti, profesionální podporu zaměstnanců a potvrzení o činnosti dobrovolníka.
7. V případě, že se prokáže, že organizace, její zaměstnanci či klienti způsobili škodu na zdraví nebo majetku dobrovolníkovi během činnosti v organizaci, je organizace povinna tyto škody napravit uvedením do původního stavu, nebo je

- finančně odškodnit až do prokázané výše.
9. Dobrovolník se zavazuje dodržovat zásady bezpečnosti práce a požární ochrany, se kterými byl seznámen při školení bezpečnosti práce.
 10. Dobrovolník se zavazuje provádět své činnosti tak, aby nezpůsobil organizaci, jejím zaměstnancům a klientům žádnou újmu na zdraví a majetku.
 11. Dobrovolník nemá nárok na odměnu za provedené činnosti, ani na úhradu cestovních nákladů a dalších výdajů.
 12. Dobrovolník je povinen zachovávat mimo organizaci mlčenlivost o skutečnostech týkajících se činností organizace, zaměstnanců a klientů, které se během svého působení v organizaci dozvěděl, a to jak během platnosti této dohody, tak i po jejím skončení a nikomu neoprávněnému tyto údaje nesdělovat.
 13. V případě, že se prokáže, že dobrovolník při své činnosti způsobil organizaci, klientům nebo zaměstnancům škodu na zdraví nebo majetku, je povinen tyto škody napravit uvedením do původního stavu, nebo je finančně odškodnit až do prokázané výše.
 14. Platnost dohody končí uplynutím lhůty, na kterou byla uzavřena, před uplynutím lhůty ji může zrušit jak organizace, tak dobrovolník na základě ústního oznámení, které ředitel zaznamená na uzavřenou dohodu o činnosti dobrovolníka včetně dne, ke kterému dohoda pozbývá platnosti.

Dohoda se vyhotovuje ve dvojím vyhotovení, každá strana obdrží jeden originál.

Na důkaz toho, že tato dohoda odpovídá svobodné vůli obou zúčastněných stran a že byla uzavřena vážně a srozumitelně se připojují podpisy.

Ve Velkém Újezdu dne:.....

Dobrovolník

ředitel Domova

Příloha č. 2: Potvrzení o dobrovolnictví



Domov sv. Anežky - domov pro seniory
Velký Újezd 7, 675 32 Třebelovice
zapsaná v rejstříku právnických osob MK ČR pod č. 8/3-18-002/2010-2122
IČ: 73635120, číslo účtu: 43-763993022/0100, Telefon: 568 443 017

POTVRZENÍ

Tímto potvrzuji, že.....

se podílela na dobrovolnické službě v našem Domově od

Služba spočívala v pomoci při úklidu, pečovatelské službě u lůžka, podávání jídla a krmení neschopných klientů, sběru ovoce a především ve vyplnění volného času klientů a volnočasových aktivitách – vycházky do zahrady, společenské hry, četba, hudební vystoupení se zapojením klientu a výběru písní dle přání klientů.

Domov sv. Anežky vyslovuje vřelé poděkování za ochotu sloužit našim klientům a za lidský a milý přístup ke klientům i zaměstnancům Domova.



ŽÁDOST O POSKYTNUTÍ DOTACE Z FONDU VYSOČINY

Evidenční číslo (žadatel nevyplňuje)	
Kód elektronické žádosti (žadatel nevyplňuje, bude automaticky vygenerován)	
Název grantového programu	Jednorázové akce 2015
Název projektu	Aktivizace seniorů s Alzheimerovou chorobou V Domově sv. Anežky - projekt pro dobrovolníky
Podprogram	B
Identifikační údaje žadatele	Přesný název: Domov sv. Anežky
	Právní forma: Nezisková organizace
	Ulice: Velký Újezd 7
	Obec: Kojatice
	PSČ: 67532
	Pošta: Třebelovice
	IČO/RČ: 73635120
	Název banky: Komerční banka
Číslo účtu: 43-7639930227/0100	
Statutární zástupce žadatele	Titul: Ing.
	Jméno: František
	Příjmení: Čajka
	Funkce: Ředitel domova
Žádost zpracoval (kontaktní osoba projektu)	Titul:
	Jméno: Vendula
	Příjmení: Pohanková
	Funkce: Externí spolupracovnice
	Email: vendula.p@mail.com
	Tel.: 608444444

Identifikační údaje zřizovatele (vyplní jen žadatel, pokud je příspěvkovou organizací zřizovanou obcí)	Přesný název:
	IČO:
	Název banky:
	Číslo účtu:

1. Lokalizace projektu <i>(Město/obec/mikroregion)</i>	Velký Újezd, Kojatice
2. Odůvodnění projektu <i>(Popište výchozí situaci, která Vás vede k podání žádosti)</i>	Projekt pro oddělení se zvláštním režimem v Domově svaté Anežky je založený na dobrovolnické službě, která již několik desítek let v tomto zařízení probíhá. Dobrovolníci se starají o náplň volného času klientů za pomoci různorodých aktivit a témat vycházejících z každodenních zkušeností a ze zájmů klientů. Tento projekt by dobrovolníkům stanovil harmonogram, pevné cíle a pracovní postupy při práci se seniory.
3. Cíle projektu <i>(Stručný výčet cílů, jichž má být projektem dosaženo)</i>	Smysluplná náplň volného času klientů Domova svaté Anežky, aktivní trávení volného času, sociální kontakt s okolím, rozvoj schopností a dovedností klientů.
4. Cílové skupiny <i>(Popište cílové skupiny, na něž je navrhovaný projekt zaměřen a jejich potřeby, které navrhovaný projekt řeší)</i>	Senioři s Alzheimerovou chorobou v oddělení se zvláštním režimem v Domově svaté Anežky. Potřeby, které navrhovaný projekt řeší jsou potřeba sociálního kontaktu, smysluplná náplň volného času, aktivizace, rozvoj schopností a dovedností.
5. Popis projektu <i>(V případě potřeby podrobněji rozepište v samostatném dokumentu, který doložíte k žádosti)</i>	Příložen v externím dokumentu.
6. Výstupy projektu <i>(Uveďte konkrétní a pokud možno kvantifikované výstupy projektu)</i>	Výstupem z projektu bude zpráva o průběhu projektu v Domově svaté Anežky, který bude vyhodnocen na základě rozhovorů a dotazníků s klienty, dobrovolníky a pracovníky Domova.
7. Časový harmonogram realizace projektu - začátek/ukončení projektu	20.7. - 25.7. 2015 (pondělí - sobota) 7:30 - 17:00
8. Organizační a odborné zabezpečení projektu <i>(Popište Vaše odborné a organizační schopnosti včetně předešlých zkušeností s realizací projektů)</i>	Jsem studentkou třetího ročníku oboru Sociální pedagogika na Univerzitě Palackého v Olomouci, zároveň jsem dlouholetou dobrovolnicí v Domově svaté Anežky ve Velkém Újezdě. Již dříve jsem se v rámci dobrovolnictví a odborné praxe účastnila podobných projektů zaměřených na různé věkové skupiny. Tento projekt je realizací mé bakalářské práce.

9. Rozpočet projektu <i>(podrobný položkový rozpočet projektu zašlete společně s touto žádostí) U žadatelů, kteří mohou uplatnit odpočet DPH na vstupu, se náklady uvádějí bez DPH. Ostatní žadatelé uvádějí náklady včetně DPH.</i> částky uvádějte v celých Kč	Celkové náklady na projekt	4 110	Kč	100,00	%
	Požadovaná výše dotace	4 110	Kč	100,00	%
	- z toho investiční dotace	0	Kč	,00	%
	- z toho neinvestiční dotace	4 110	Kč	100,00	%
	Spoluúčast žadatele	0	Kč	,00	%
	- z toho investiční spoluúčast	0	Kč	NaN	%
	- z toho neinvestiční spoluúčast	0	Kč	NaN	%
10. Stručná charakteristika činnosti žadatele <i>(obce nevyplňují)</i>	Domov svaté Anežky zajišťuje pobytovou, zdravotní a sociální služby pro seniory, kteří jsou v důsledku vysokého věku či nemoci odkázáni na pomoc další osoby. Domov svaté Anežky provozuje Domov pro seniory a Domov se zvláštním režimem pro osoby s diagnózou Alzheimerova choroba nebo s dalšími typy demence.				
Plátcovství DPH u žadatele (zakřížkujte vhodnou variantu)					
žadatel je plátcem DPH a u zdanitelných plnění přijatých v souvislosti s financováním daného projektu nemá nárok na odpočet daně z přidané hodnoty					<input type="checkbox"/>
žadatel je plátcem DPH a u zdanitelných plnění přijatých v souvislosti s financováním daného projektu má nárok na odpočet daně z přidané hodnoty					<input type="checkbox"/>
žadatel není plátcem DPH					<input checked="" type="checkbox"/>

11. Prohlášení žadatele, že zajistí podíl na spolufinancování projektu a souhlasí se zveřejněním vybraných údajů o projektu

Žadatel Domov svaté Anežky prohlašuje, že zajistí podíl na spolufinancování projektu a souhlasí se zveřejněním svého jména (obchodního jména), adresy (sídla), názvu projektu a výše přidělené podpory pro účely informování o čerpání prostředků z Fondu Vysočiny.

12. Prohlášení žadatele o vypořádání závazků (nevyplňují obce, svazky obcí a organizace zřizované a zakládáné Krajem Vysočina)

Žadatel Domov svaté Anežky prohlašuje, že má:

a) vypořádány závazky vůči státnímu rozpočtu a státním fondům (za závazky vůči státnímu rozpočtu se považují závazky vůči finančnímu úřadu, Správě sociálního zabezpečení, zdravotním pojišťovnám a Celní správě; za státní fondy se považují Fond národního majetku, Státní fond životního prostředí, Pozemkový fond, Státní fond rozvoje bydlení a Státní fond dopravní infrastruktury),

b) na majetek žadatele není vyhlášen konkurz nebo podán návrh na konkurz a žadatel není v likvidaci.

13. Prohlášení žadatele o účetním období (nevyplňuje žadatel, který používá účetní období shodné s kalendářním rokem a žadatel, který není účetní jednotkou)

Žadatel Domov svaté Anežky prohlašuje, že používá účetní období (hospodářský rok) od 1.1. 2015 do 31. 12. 2015.

14. Seznam dokladů (Uveďte seznam všech dokladů, které k žádosti přikládáte a očíslete je.)

V

dne

.....

Razítko a podpis statutárního
zástupce žadatele

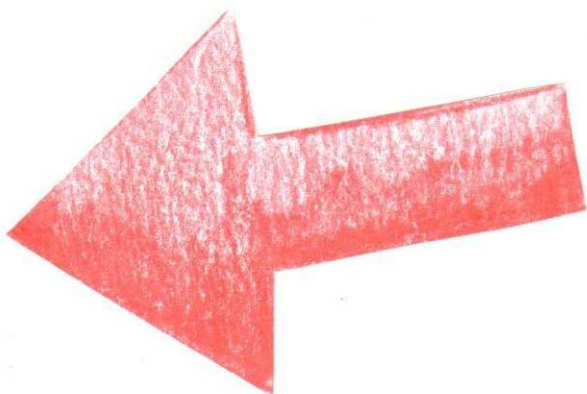
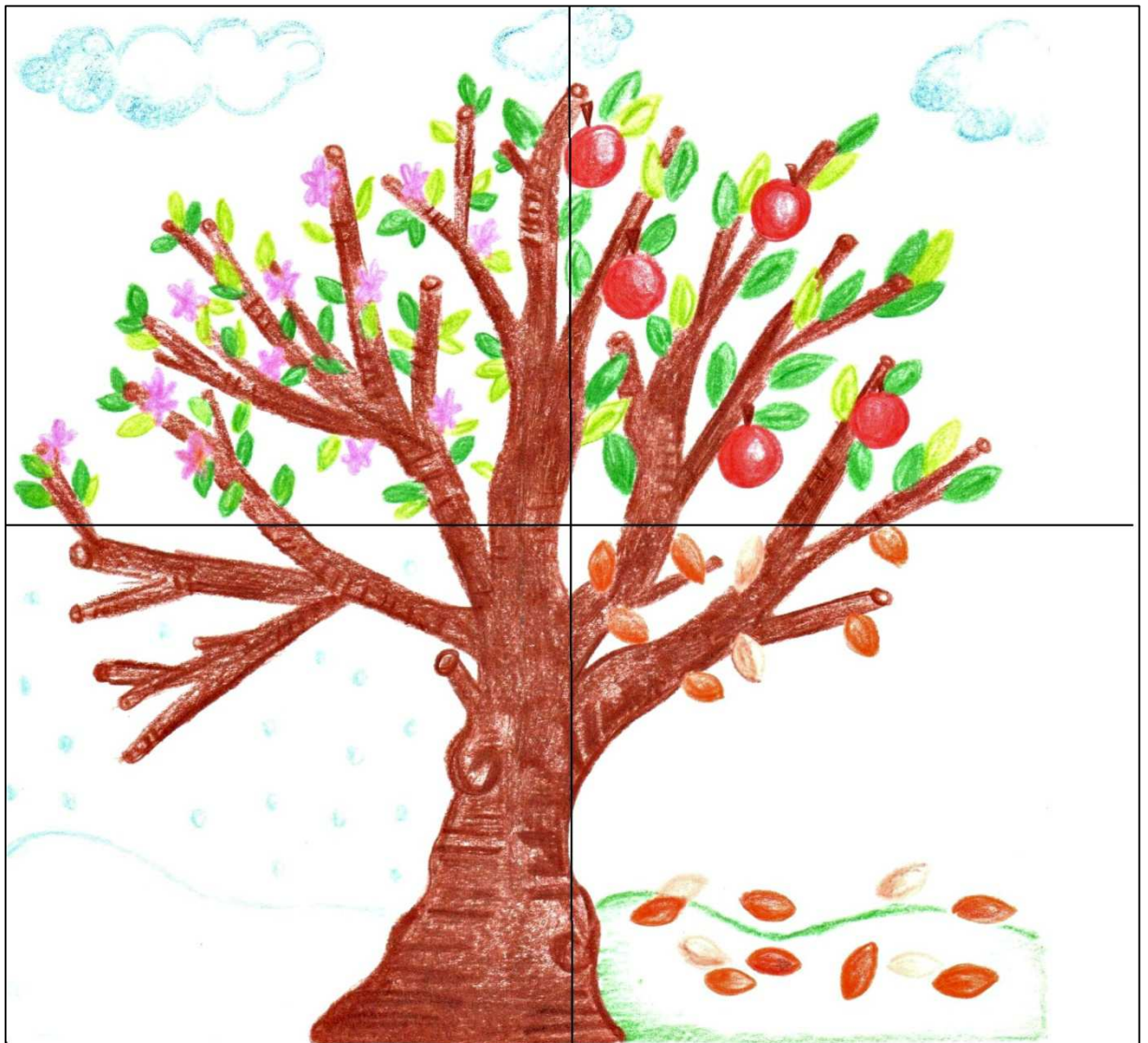
Poznámka pro žadatele :

Před podáním projektu si ověřte, zda:

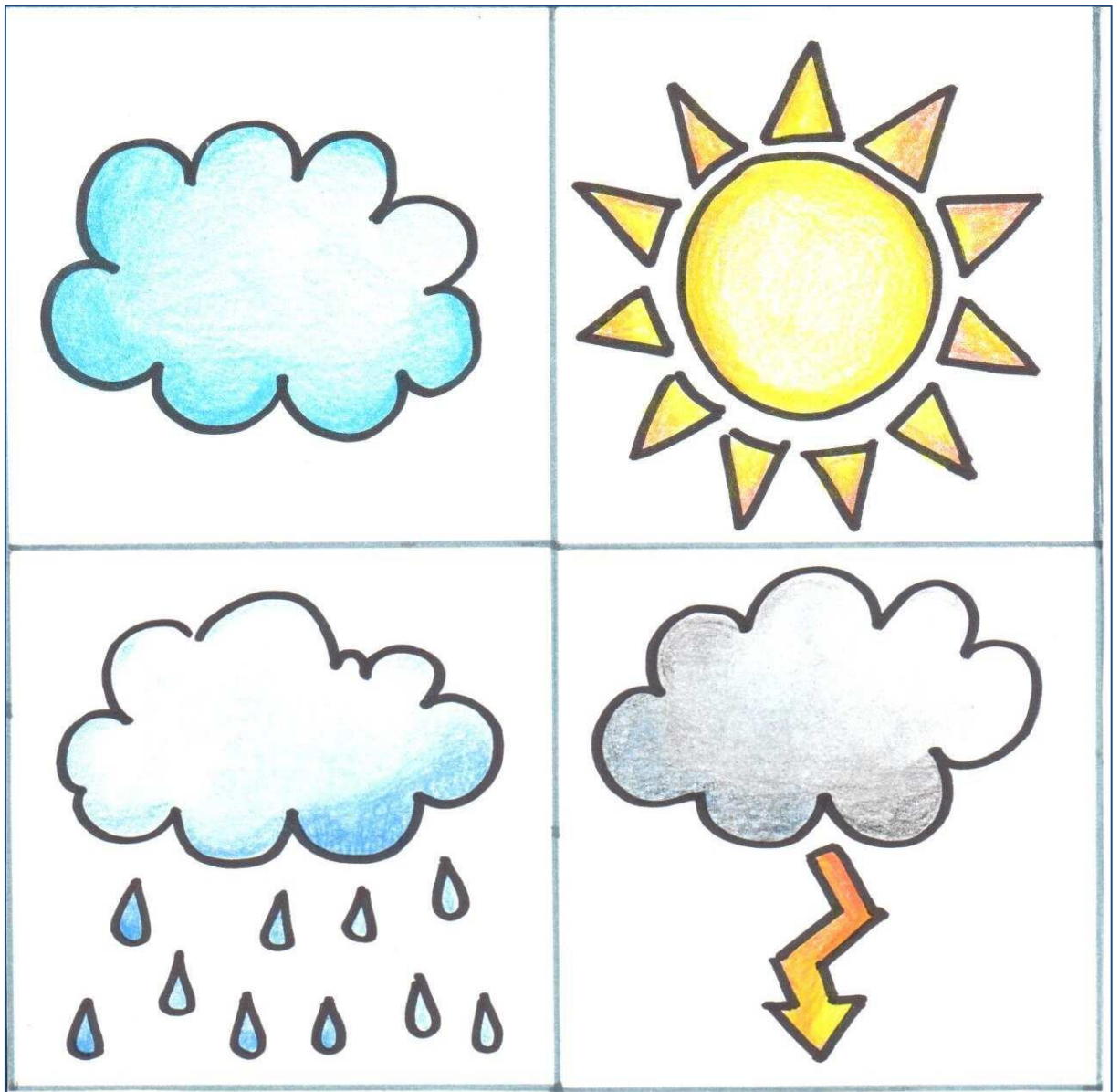
- je formulář žádosti kompletně vyplněn
- jsou přiloženy veškeré doklady nutné k posouzení žádosti požadované v bodě 14 Výzvy k předkládání projektů
- v případě potřeby konkrétní bod žádosti rozepište v samostatném dokumentu
- projekt splňuje kritéria a podmínky uvedené ve Výzvě k předkládání projektů
- je žádost včetně dokladů nutných k posouzení žádostí připravena k podání dle podmínek uvedených v bodě 14 Výzvy k předkládání projektů

(Kraj Vysočina, 2015)

Příloha č. 4: Roční období



Příloha č. 5: Počasí





Příloha č. 6: Bydlení

Kuchyně	Chodba
Jídelna	Pracovna
Dětský pokoj	Obývací pokoj
Koupelna	Ložnice









(Katalog IKEA, 2015)

Příloha č. 7: Nábytek



(Katalog IKEA, 2015)

Jemnice – zámek



Prastaré město Jemnice bylo dříve osadou horníků – jamníků, dolujících v okolí rudu, stříbro a zlato z jam (odtud název Jemnice). Někdy ve 13. století nechal Přemysl Otakar I. vystavět v Jemnici raně gotický hrad. V první polovině 14. století ho zastavil pánům z Lichtenburka, po nichž držel zastavní právo Václav z Ludanic. Roku 1530 získal hrad Jindřich Meziříčský z Lomnice, po němž dědila Kateřina Meziříčská. Na začátku 17. století prodala panství svému manželu Zikmundovi z Tiefenbachu, za jehož vlády byl hrad přestavěn v renesanční zámek. Roku 1628 koupil jemnické panství Fridrich Jankovský z Vlašimi. Již za šest let po něm přešlo na hraběte Maxmiliána Dauna, jenž zámku vtiskl jeho dnešní barokní podobu. Roku 1815 koupil Jemnici hrabě Josef Filip Stadion, který ji již roku 1824 prodal Alfonsovi Pallavicinimu. Jeho potomci se na jemnickém panství zdrželi až do roku 1945, kdy zámek připadl státu.

PŘÍZRAK CHAMTIVÉHO PURKRABÍHO

V dávných dobách, kdy ještě v dolech u Jemnic zlatě a stříbrně pulsovaly tlusté žíly, vládl na jemnickém hradu chamtivý purkrabí. Během svého krátkého života se zle podepsal na nejednom chudákovi, kterého obral i o poslední pár bot.

Jednoho rána se však hrabivý purkrabí ze spánku neprobral. Umřel, a jakmile ho Jemničtí pochovali, konečně si s úlevou vydechli. Hrob však ještě ani nestačil zarůst trávou a v domě, kde purkrabí přebýval, se začaly dít podivné věci.

Když ponocný odtroubil půlnoc, jako by dům znovu ožil. Okenice i dveře domu se otevřely dokořán a v příšerném rytmu skřípaly a sténaly. V oknech bliskajících rudým zářem se zjevoval černý stín purkrabího, jenž si pohazoval s měšcem plným zlatáků. Ačkoliv byl dům krásný a přepychově zařízený, nikoho by ani ve snu nenapadlo, aby se do něj nastěhoval.

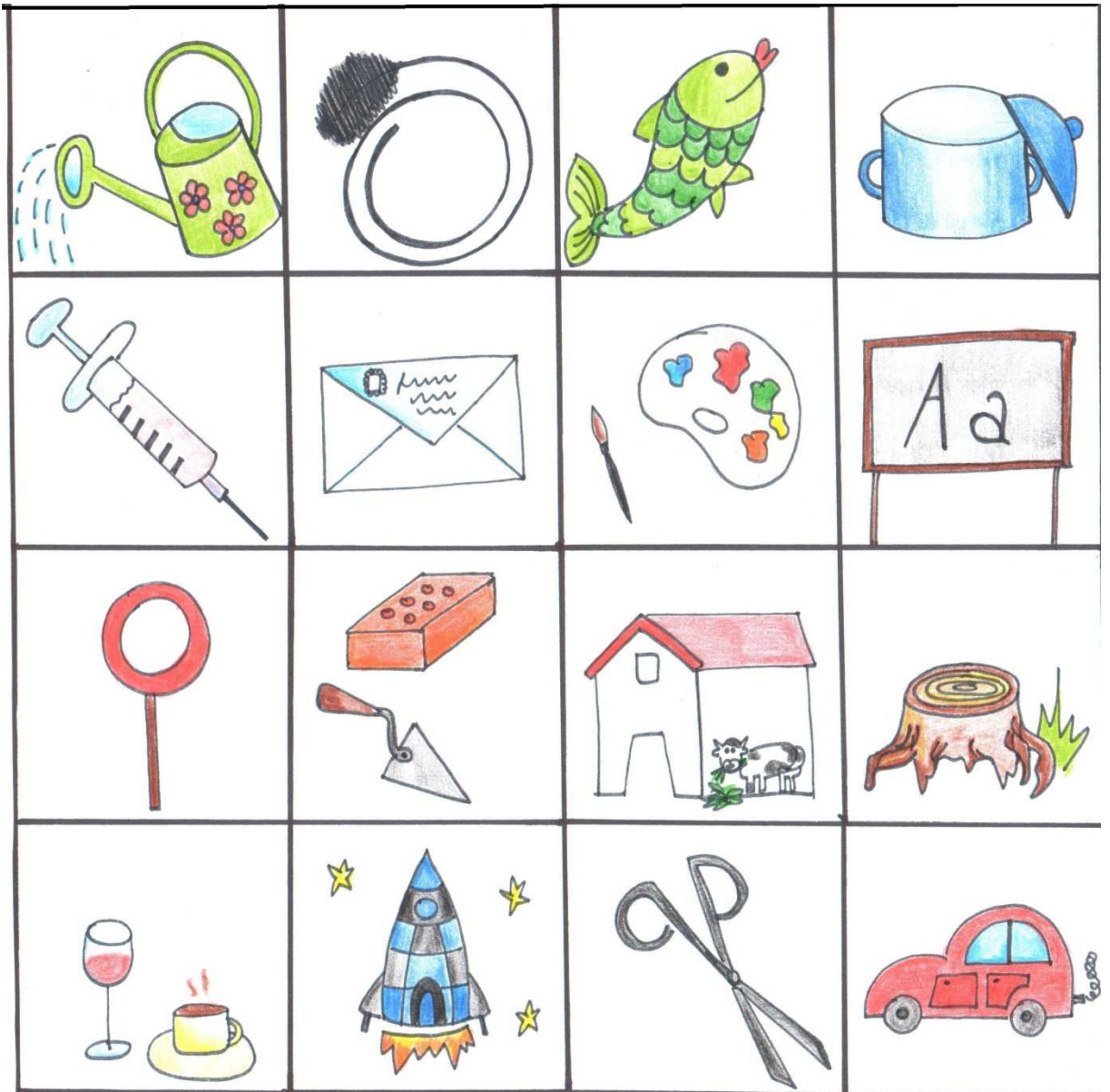
Jednoho dne v noci se dva jemničtí horníci vraceli z krčmy domů. Osud tomu chtěl, že je nohy samy zanesly do ulice, kde stál dům mrtvého purkrabího. Horníci cikcak šněrovali ulici a přitom si opile notovali písničku. Zrovna jak padla půlnoc, došli k purkraběcímu domu. Zastavili se a vyjeveně zírali na okna a dveře, které se zničehonic samy rozletěly a rudě ozářily ulici. V jejich záři se objevil stín mrtvého purkrabího, hned nahoře v okně, za okamžik napravo, co nevidět dole v přízemí. Horníci chvíli užasle sledovali stínohru, až jeden rozjařeně pověděl: „Vsaď se, že půjdu dovnitř a vezmu té neposedné mrtvole její měšec.“ Druhý horník se pobaveně plácl do stehén: „A že nepůjdeš!“ Ale přesto hned k odvážlivci napřáhl ruku: „Radši si na to plácneme!“ Uzavřeli sázku a horník vkročil do domu. Vyšel do patra, kde naposledy viděl černý stín, a otevřel dveře komnaty. Avšak uvnitř byla jen černočerná tma. Roztržitě se podrbal na hlavě. „Asi jsem si spletl dveře,“ zamumlal a vzal za kliku naproti. Ale i z protější komnaty na něj zírala jenom temnota. Vyběhl tedy zpátky na ulici a řekl: „Asi jsem se netrefil do správné komnaty.“ Druhý horník však odvětil: „Mluví z tebe pivo! Vždyť jsem tě u purkrabího viděl. Nahoře v patře.“ První horník odmítavě zavrtěl hlavou: „Ale já jsem nic neviděl. Uvnitř byla tma jako v pytli.“ Pak se tedy oba horníci sebrali a vešli do domu společně. Prošli ho od půdy po sklep. Prolezli všemi komnatami, avšak po černém stínu purkrabího se slehla zem. Jakmile znovu stanuli před domem, uviděli, že rudá záře pomalu bledne, až se vytratila docela.

Od té doby se černý stín mrtvého purkrabího v oknech více nezjevil a dům mohli opět zabydlet živí lidé.

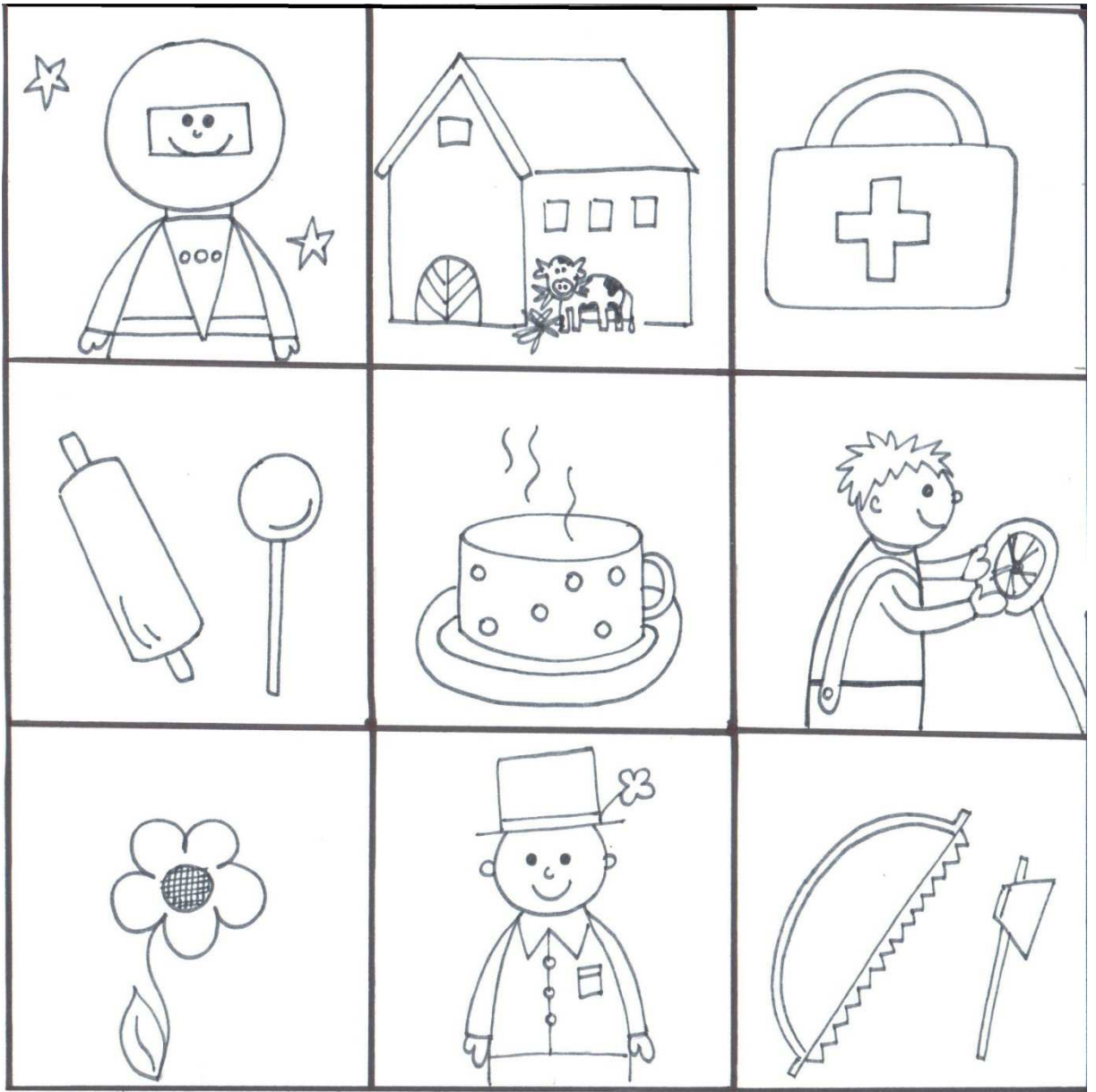
(Pavel, Moyzesová, 2007)

Příloha č. 9: Loto



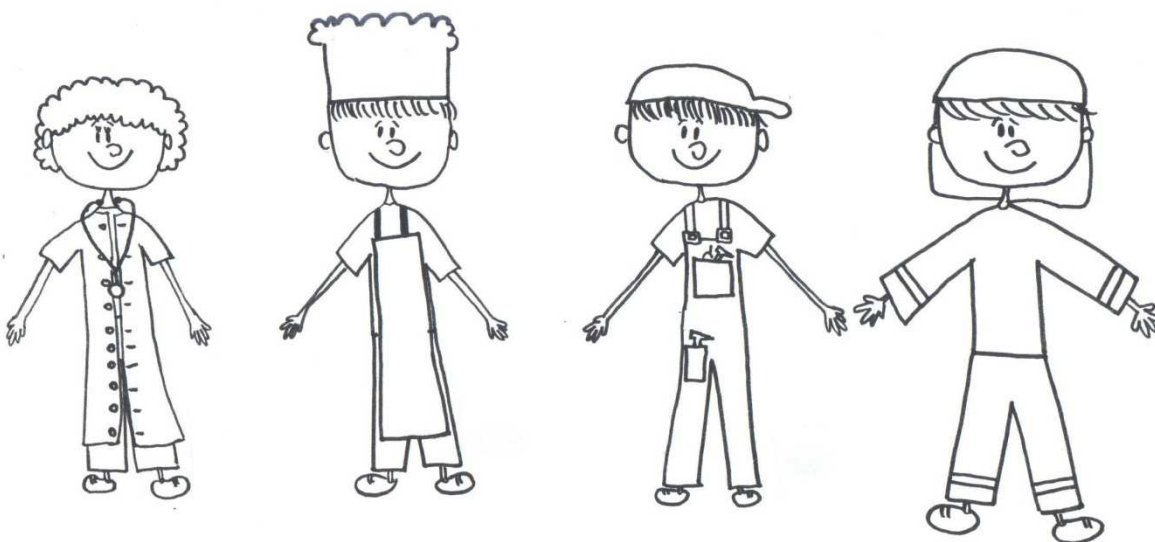








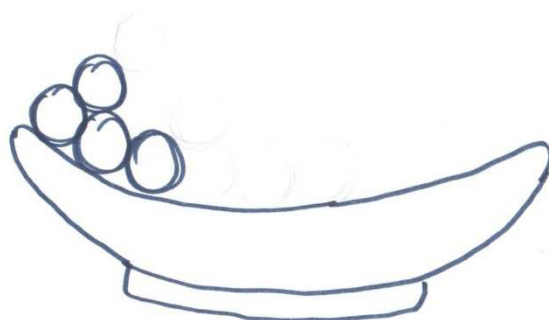
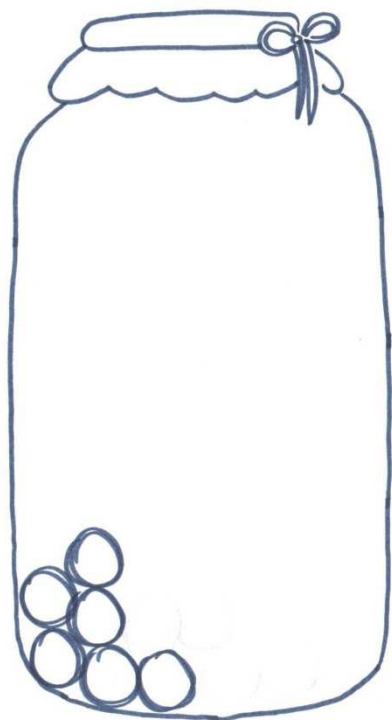
Příloha č. 10: Povolání



Příloha č. 11: Zaměstnání

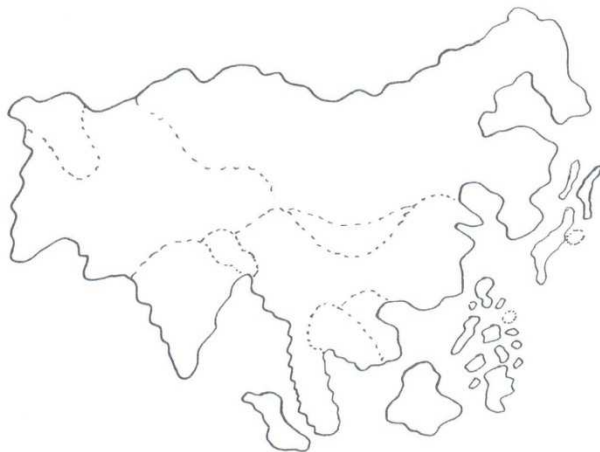
Listonoš	Učitelka
Kadeřnice	Prodavačka
Zahradník	Kominík
Účetní	Číšník
Pekař	Cukrářka
Švadlena	Policista
Lékař	Hasič
Zubař	Zdravotní sestra

Příloha č. 12: Zavařování



Příloha č. 13: Státy

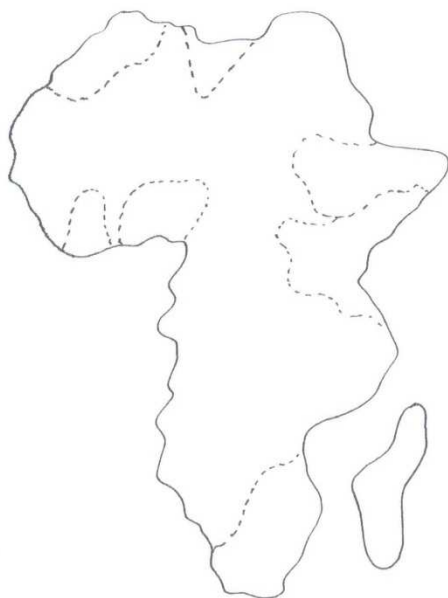
Asie



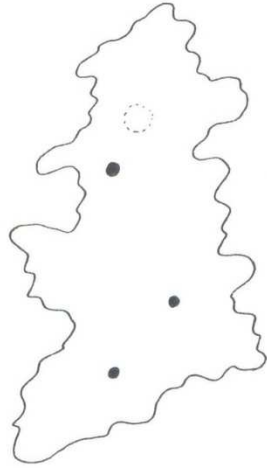
Evropa



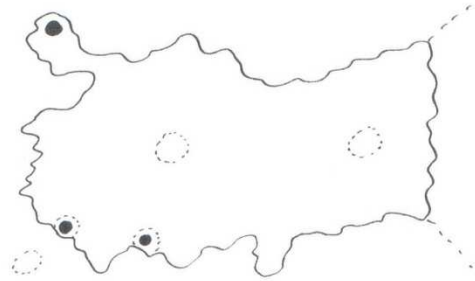
Afrika



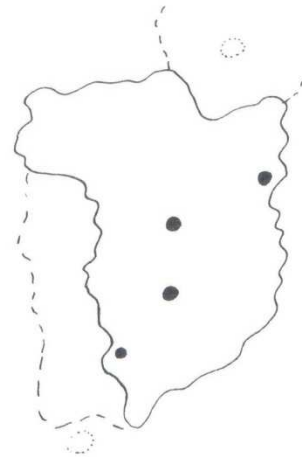
Velká Británie



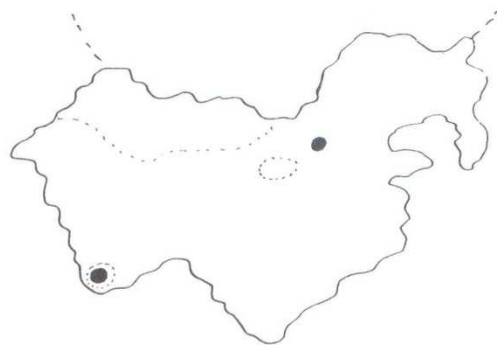
Turecko



Španělsko



Čína

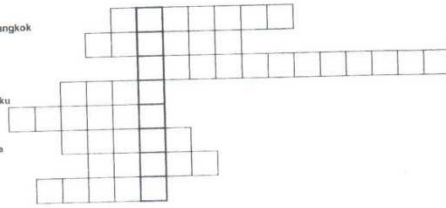


(Vondrová, 2011)

Příloha č. 14: Tajenky

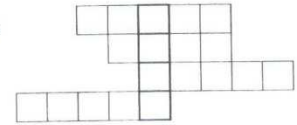
Asie

- Název země, jejíž hlavní město je Bangkok
- Lidé žijící v Asii
- Nejvyšší hora světa
- Jméno země, kde najdete Žlutou řeku
- Nejhlubší jezero v Asii
- Jméno země s nejvyšší horou světa
- Typ krajiny, kterou v Asii najdete
- Země, kde najdete Tádž Mahal



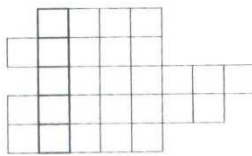
Itálie

- Slavný italský skladatel
- Italské jezero
- Italské město
- Italské jídlo



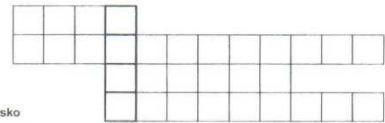
Indie

- Plodina, která se pěstuje v Indii
- Indické město
- Indické město
- Plodina, která se pěstuje v Indii
- Indická řeka



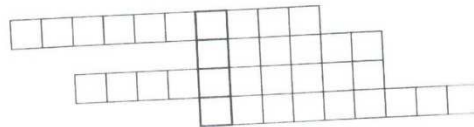
Nizozemsko

- Nizozemské město
- Jazyk v Nizozemsku
- Dřívější peněžní měna
- Jiný název pro Nizozemsko



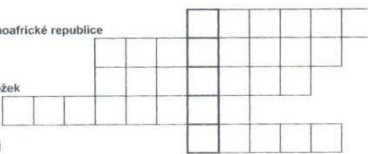
Etiopie

- Hlavní město Etiopie
- Etiopský chléb
- Úřední jazyk
- Státní zřízení Etiopie



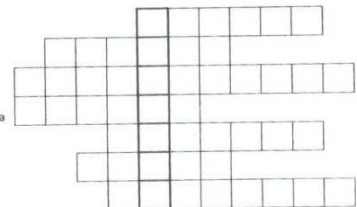
Jihoafrická republika

- Africký kmen žijící v Jihoafrické republice
- Jihoafrická poušť
- Jedna z vývozních položek
- Jihoafrické město
- Africký hudební nástroj



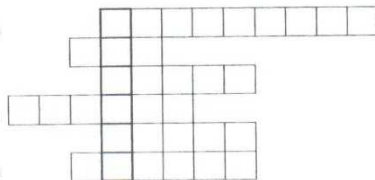
Keňa

- Keňské město
- Africké zvíře
- Úřední jazyk v Keni
- Park pro africká zvířata
- Keňské město
- Africké zvíře
- Keňský kmen



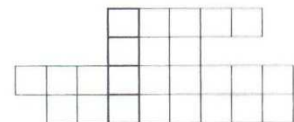
Rusko

- Ruská hračka
- Ruská řeka
- Část Ruska
- Ruské jezero
- Ruská řeka
- Ruské pohoří



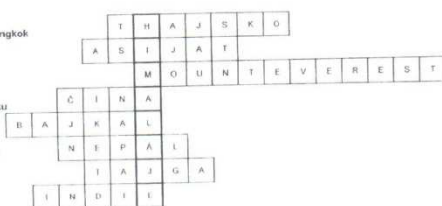
Turecko

- Slavné antické město
- Turecké jezero se slanou vodou
- Jazyk, kterým se mluví v Turecku
- Turecké město



Asie – tajenka

- Název země, jejíž hlavní město je Bangkok
- Lidé žijící v Asii
- Nejvyšší hora světa
- Jméno země, kde najdete Žlutou řeku
- Nejhlubší jezero v Asii
- Jméno země s nejvyšší horou světa
- Typ krajiny, kterou v Asii najdete
- Země, kde najdete Tadž Mahal



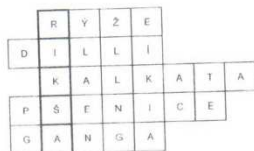
Itálie – tajenka

- Slavný italský skladatel
- Italské jezero
- Italské město
- Italské jídlo



Indie – tajenka

- Plodina, která se pěstuje v Indii
- Indické město
- Indické město
- Plodina, která se pěstuje v Indii
- Indická řeka



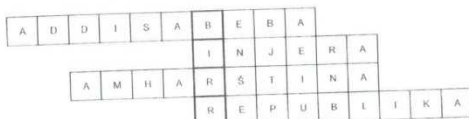
Nizozemsko – tajenka

- Nizozemské město
- Jazyk v Nizozemsku
- Dřívější peněžní měna
- Jiný název pro Nizozemsko



Etiopie – tajenka

- Hlavní město Etiopie
- Etiopický chléb
- Úřední jazyk
- Státní zřízení Etiopie



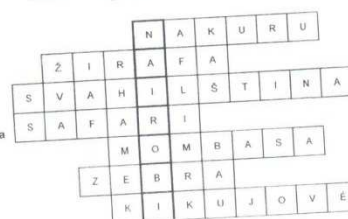
Jihoafrická republika – tajenka

- Africký kmen žijící v Jihoafrické republice
- Jihoafrická poušť
- Jedna z vývozních položek
- Jihoafrické město
- Africký hudební nástroj



Keňa – tajenka

- Keňské město
- Africké zvíře
- Úřední jazyk v Keni
- Park pro africká zvířata
- Keňské město
- Africké zvíře
- Keňský kmen



Rusko – tajenka

- Ruská hračka
- Ruská řeka
- Část Ruska
- Ruské jezero
- Ruská řeka
- Ruské pohoří



Turecko – tajenka

- Slavné antické město
- Turecké jezero se slanou vodou
- Jazyk, kterým se mluví v Turecku
- Turecké město



(Vondrová, 2011)