

Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrilometodějská teologická fakulta
Katedra křesťanské sociální práce

Bakalářská práce

2020

Natálie Kubíčková

Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrilometodějská teologická fakulta
Katedra křesťanské sociální práce

Sociální pedagogika

Natálie Kubíčková

Aktivizační program pro seniory

Bakalářská práce

vedoucí práce: Mgr. Marcela Fojtíková Roubalová, PhD.

2020

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářský projekt vypracovala samostatně, pracovala podle uvedených parametrů a pracovala pouze s uvedenou literaturou.

V Pavlovicích u Kojetína, dne 10.5.2020

Kubíčková Natálie

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí svého bakalářského projektu, paní Mgr. Marcele Fojtíkové Roubalové, PhD. za všechny cenné rady, které mi během psaní udělila a za velmi vstřícné jednání při konzultacích. Také bych ráda poděkovala paní Mgr. Vladimíře Markové, vedoucí Domova pro seniory U Moravy za informace, které mi poskytla a vlídný přístup.

ANOTACE

Bakalářský projekt nese název „Aktivizační program pro seniory“ a klade si za cíl vytvořit program pro seniory, který by byl využitelný v jakémkoli zařízení domova pro seniory, ale přitom se orientuje přímo na konkrétní zařízení, a to Domov pro seniory U Moravy. V první kapitole se projekt věnuje fenoménu stárnutí a stáří, kde popisuje, jak se stáří člení a jeho aspekty. V kapitole druhé se potom zabývá aktivizací a skutečnostmi s ní spojenými, jako je aktivizační pracovník, jeho kvalifikace, a dále také tvorbou aktivizačního programu a formami aktivizace. Kapitola třetí blíže seznamuje s Domovem pro seniory U Moravy, pro který je projekt určen. Obeznamuje o službách, jež jsou v tomto zařízení poskytovány, o podmínkách přijetí a právech a povinnostech uživatelů. Ve finální, tedy čtvrté části přecházíme k samotnému projektu a seznamujeme se s jeho cíli, personálním zajištěním, financováním, SWOT analýzou a aktivitami, které budou do projektu zařazeny.

Klíčová slova: stáří, stárnutí, domov pro seniory, Domov pro seniory U Moravy, aktivizace

ABSTRACT

The Bachelor's Project is called „Activation program for seniors“ and aims to create a program for seniors, which would be useful in any retirement home. At the same time the project is focused on concrete institution, Domov pro seniory U Moravy. In the first chapter, the project deals with a phenomenon of aging and an oldness, where aspects and divisions of oldness are described. In the second chapter the project is concerned about activation and related things, as activation worker and his qualification, and then creating of activation program and forms of activations. The chapter three acquaints with Domov pro seniory U Moravy, for which the project is intended. It informs about services that are provided, admission conditions, and the rights and obligations of applicants of clients. In the final chapter we are concerned about the project itself and we acquaint his goals, staff, financing. SWOT analysis and activities which are to be added to the project.

Key words: oldness, aging, retirement home, Domov pro seniory U Moravy, activation

Obsah

| | |
|---|----|
| Úvod | 3 |
| 1. Stáří..... | 1 |
| 1.1 Stárnutí a stáří..... | 1 |
| 1.2 Členění stáří..... | 2 |
| 1.3 Aspekty doprovázející stáří..... | 2 |
| 1.3.1 Tělesné aspekty | 2 |
| 1.3.2 Psychické aspekty..... | 3 |
| 1.3.3 Sociální aspekty..... | 3 |
| 2. Aktivizace..... | 4 |
| 2.1 Pojem aktivizace..... | 4 |
| 2.2 Aktivizace u seniorů..... | 4 |
| 2.3 Aktivizační pracovník | 5 |
| 2.3.1 Dispozice k vykonávání role aktivizačního pracovníka | 5 |
| 2.3.2 Kvalifikace aktivizačního pracovníka | 6 |
| 2.4 Tvorba aktivizačního programu | 6 |
| 2.5 Formy aktivizace | 7 |
| 2.5.1 Aktivizace zaměřující se na podporu mentálních schopností..... | 7 |
| 2.5.2 Aktivizace zaměřující se na podporu fyzických schopností..... | 8 |
| 2.5.3 Aktivizace zaměřující se na podporu smyslových schopností | 9 |
| 3 Domov pro seniory | 10 |
| 3.1 Domov pro seniory U Moravy | 10 |
| 3.3 Podmínky pro přijetí uživatele | 11 |
| 3.4 Práva a povinnosti uživatelů..... | 12 |
| 4. Projekt – Aktivizace pro seniory | 15 |
| 4.1 Cíle projektu..... | 15 |
| 4.2 Personální zajištění projektu..... | 15 |
| 4.3 Financování projektu..... | 15 |
| 4.4 SWOT analýza | 16 |
| 4.5 Aktivity a samotná realizace projektu | 19 |
| Závěr | 39 |
| Bibliografie | 40 |
| Přílohy s obrázky..... | 42 |

Úvod

Tento bakalářský projekt se v první řadě zabývá definováním stárnutí a stáří a aspekty doprovázejícími tuto životní fázi. Dále se pokouší zjistit, co je to aktivizace a jaké místo by měla mít v životě seniora pobývajícím v zařízení domova pro seniory. V poslední řadě se snaží o navržení aktivizačního programu pro Domov pro seniory U Moravy, který by odpovídal požadavkům a momentálním podmínkám tohoto domova.

Bakalářský projekt by měl být přínosem pro Domov pro seniory U Moravy v rámci nových nápadů na možné trávení volného času. Aktivizace má pro seniory v zařízeních domovů pro seniory nezastupitelnou funkci, neboť pomáhá klientům uchovat si získané dovednosti a znalosti, podpořit samostatnost a soběstačnost klienta, ale také probudit u seniorů vášeň pro novou věc.

Cílem tohoto projektu je navržení smysluplného a pro praxi použitelného aktivizačního programu pro seniory, ze kterého budou moci čerpat pracovníci při aktivizačních programech v Domově pro seniory U Moravy. Aktivity pro ně budou přínosem a nejen, že klienty ve volném čase zabaví, ale přinesou jim do života radost, kterou v takovém mnohdy neosobním prostředí jako je domov pro seniory velice potřebují.

1. Stáří

1.1 Stárnutí a stáří

Pokud chceme porozumět potřebám seniorů, je potřeba prvně definovat, co je to stáří, abychom vymezili skupinu lidí, již se budeme zabývat. Stáří je jedna z několika životních fází, která je ohraničena dvěma hranicemi. Ta horní je smrt. Dolní hranice však tak určitá není, neboť procesy a jevy, které stáří tvoří, do života přicházejí postupně (Sak, Kolesárová 2012, s. 14). Dolní hranici proto pro potřeby tohoto bakalářského projektu budeme dále postulovat uměle věkem.

Stárnutí je přirozený proces života, který nelze zastavit. Stárneme už od okamžiku našeho narození. O stáří mluvíme jako o poslední etapě lidského života. Stáří vnímáme v souvislosti s příchodem nepříjemných problémů, jako je ztráta soběstačnosti, zhoršení smyslových funkcí a sociálního strádání. S příchodem stáří se člověk dostává do situace, kdy musí opustit zaměstnání a nastupuje do důchodu. Dle Šolcové (2018, s. 617) se jedná o velmi traumatickou situaci. Člověk má po letech práce najednou spoustu volného času, a ne každý ví, jak s ním naložit. Zároveň však narůstá potřeba samoty. Starý člověk si pečlivěji vybírá, s kým se bude stýkat.

Šolcová (2018, s. 617) zmiňuje, že podle Tornstama člověk ve stáří přechází z materialistického pojetí života ke spirituálnímu pohledu na svět. Člověk si díky stárnutí a umírání vrstevníků uvědomuje nestálost a křehkost lidského života a materiální věci tedy ustupují do pozadí. S tím může souviset častější tendence vzpomínat na uplynulé mládí a období produktivního věku.

Dle Malíkové (2010, s. 14) rozlišujeme dva typy stárnutí a to fyziologické, což je přirozená součást lidského života, kdy se jedinec vyvíjí od početí až po vlastní zánik. Druhý typ stárnutí nazýváme patologickým. Ten se projevuje různými způsoby a to např. předčasným stárnutím anebo nepoměrem mezi kalendářním a funkčním věkem. Například lidé, kteří vykonávali dlouhou dobu těžkou fyzickou práci v náročných podmínkách mají zdravotní potíže, které by se jinak projevily až v pozdějším věku.

1.2 Členění stáří

Stáří se dělí hned na několik etap. Malíková (2010, s. 14) upřednostňuje členění stáří dle Světové zdravotnické organizace (WHO). První stupeň se nazývá senescence (časné stáří), do kterého se řadí senioři ve věku 60-74 let. Druhý stupeň, kam se řadí senioři ve věku 75-89 let, nese název kmetství (vlastní stáří). Poslední stupeň se nazývá patriarchum (dlouhověkost) a do této skupiny řadíme seniory nad 90 let.

Malíková (2010, s. 14) také uvádí, že je v současnosti hodně používané členění stáří dle Mühlpachra (2004). Ten dělí seniory podle stáří na mladší seniory, kam spadá věková kategorie od 65 do 74 let a dodává, že pro tyto seniory je stěžejním tématem trávení volného času. Další kategorií jsou dle Mühlpachra staří senioři, jimž je od 75 do 84 let a pro něž je typická problematika poklesu funkční zdatnosti a nestandardní průběh nemoci. Jako poslední Mühlpachr uvádí věkovou skupinu od 85 let výše a ty nazývá velmi starými seniory. Pro tyto seniory uvádí jako typický problém sníženou soběstačnost a problémové zabezpečení základních potřeb.

1.3 Aspekty doprovázející stáří

Jako je každý jedinec individuální, tak i prožívání stáří je různé. Prožívání stáří jedince je velmi ovlivněno aspekty tělesnými, psychickými a sociálními. Často se však tyto stránky navzájem ovlivňují a doprovázejí. Z praxe víme, že špatný průběh jednoho z aspektů negativně ovlivňuje zbývající dva. Při péči tedy nemůžeme zanedbávat ani upřednostňovat žádný z nich.

1.3.1 Tělesné aspekty

Dle Jarošové (2006, s. 22-24) mezi tělesné aspekty patří například celkové snížení výkonnosti všech funkcí a díky tomu vzniklá hormonální nerovnováha, dále celková atrofie. Také se snižuje elasticita orgánů a tkání a dochází ke zvyšování tělesného tuku. Postava se díky zmenšení meziobratlového prostoru a svalové ochablosti zmenšuje. Také se na kůži objevují stařecké skvrny, kůže je suchá, tenká, kožní turgor je snížený. Seniorům šedivěji vlasy. Ochabuje činnost nervového systému. Spousta seniorů také trpí poruchou spánku. Je pro ně obtížné v noci usnout, často se budí a vstávají velmi brzy. U seniorů dále dochází ke zhoršení smyslových orgánů, a to především zraku a sluchu. V tomto období je také častý

výskyt různých nemocí. Knight (2004, s. 7) uvádí, že vlivem celoživotních stresových situací, toxinů a také různých zranění je poté nevyhnutelná nemoc přicházející společně se stářím. Tělo se během života s těmito situacemi zvládá do jisté míry vypořádávat, ale s přibývajícím věkem, kdy je člověk čím dál tím křehčí, je pro jeho tělo složitější se s tím vyrovnat.

1.3.2 Psychické aspekty

Dle Tornstama (2005) je typickým psychickým aspektem stáří narůstající zájem o rodinné předky. Ten se naplňuje vytvářením rodokmenů a zaznamenáváním rodinné historie. Jarošová (2006, s. 24-28) mezi psychické aspekty řadí změny týkající se intelektu, velmi typické jsou prohlubující se psychické rysy, a to většinou ty negativní. Senioři mají také sníženou schopnost paměti, koncentrace nebo také rozpoznávání. Typická je emoční labilita, projevovaná častou změnou nálad. Typickým jevem u seniorů je také citová otupělost až apatie. Senioři ztrácí zájem o své blízké, ale také o koníčky a zájmy, které během svého života rádi vykonávali. Senioři mají problém přizpůsobit se novým věcem a velké životní, ale někdy i drobné změny velmi negativně prožívají.

1.3.3 Sociální aspekty

Dle Tornstama (2005) mezi sociální aspekty patří například ztráta zábran. Senior je velmi přímý, nebojí se cokoli říci. Další sociální aspekt, který doprovází stáří je takzvaný altruistický přístup, a to hlavně k dětem a vnoučatům. Malíková (2010, s. 22) mezi sociální aspekty řadí odchod do důchodu, který se úzce váže k omezení kontaktu se společností. Zvyšuje se závislost na blízkých z důvodu nesoběstačnosti. Senioři se často také setkávají se zhoršenou ekonomickou situací, což je způsobeno především odchodem ze zaměstnání. Velmi nepříjemným, ale bohužel nevyhnutelným sociálním aspektem je smrt životního partnera. A k tomu se váže další sociální aspekt, což je stěhování do domova pro seniory.

2. Aktivizace

2.1 Pojem aktivizace

Nyní si pojd'me vymežit, co rozumíme aktivizací a proč je, obzvláště pro seniory, velmi důležitá. Aktivizace je děj, uvádějící do pohybu. Jedná se o zdokonalení, posílení činnosti (Průcha, Veteška 2014, s. 27). Aktivizaci můžeme pojmut jako zaměření se na lidi, kteří se již nachází ve stavu blížícím se nebo ke stavu úplnému úbytku soběstačnosti s úmyslem zpomalit tento úbytek. Pokud nedochází k aktivizaci člověka, je zde také velká pravděpodobnost, že následně dojde k obrovskému psychickému poklesu člověka, který vede k úzkosti a rychlému stárnutí (Holczerová, Dvořáčková 2013, str. 34). Je zde tedy patrné propojení psychického a fyzického aspektu.

2.2 Aktivizace u seniorů

Aktivizace u seniorů je dle Průchy a Vetešky (2014, s. 27) podněcování schopností, které se snaží přispívat k fyzickému a psychickému zdraví a pohodě. V případě, že jsou vhodně zvolené aktivizační prostředky, je zde velká šance k úspěšnému navrácení seniora do aktivního života. Hlavním cílem aktivizačního plánu je snaha o zachování vědomostí, způsobilostí a také snaha o překonání sociální izolace. Aktivizace pro seniory by měla mít jasně stanovený a vypracovaný plán.

Aktivizace pro seniory by měla být taktéž příjemná a snadno vykonatelná. Seniori by v rámci aktivizace neměli být do ničeho nuceni a mělo by být vyhověno jejich potřebám a možnostem, neboť aktivizace, která je špatně promyšlená či realizovaná může způsobit vážné následky a v nejhorším případě může jedince i poškodit (Holczerová, Dvořáčková 2013, str. 34).

Podle průzkumu (Parnicka a Szyszka 2011) bylo zjištěno, že mezi nejoblíbenější aktivizační metody u seniorů patří rehabilitace (50 %) a dále potom stolní hry (50 %), jako jsou například kostky, domino či šachy. Ženy obecně jeví větší zájem o nabízené aktivity, jelikož pro muže aktivizace typu vaření a pečení, arteterapie, šití a muzikoterapie nejsou příliš atraktivní. Ti raději dávají přednost právě již výše uvedené rehabilitaci, stolním hrám či biblioterapii.

2.3 Aktivizační pracovník

Jen v málokterém zařízení se můžeme setkat s pracovníkem, který vykonává pouze aktivizační činnost. Ve většině zařízení vykonává funkci aktivizačního pracovníka zaměstnanec v sociálních službách, tedy pečovatel či rehabilitační pracovníkem. (Musil et al. 2006). Profese aktivizačního pracovníka se dle Musila et al. (2006) ještě postupně vyvíjí, tzv. „za chodu“. Je tedy otázkou, zda bude profese aktivizačního pracovníka do budoucna jako samostatná pozice nebo zda ji bude vykonávat pracovník zastupující více rolí. V zákoně č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, v paragrafu 116 se aktivizační činnost vykonává pracovník v sociálních službách. Z ekonomického hlediska je dle Musila et al. (2006) pro instituce daleko výhodnější připisovat roli aktivizačního pracovníka zaměstnancům, kteří již v domově pro seniory nějakou úlohu zastupují.

Aktivizační pracovník by měl zajišťovat aktivizační činnosti klientů, které by měl přizpůsobit každému jednotlivci podle jeho zdravotního či psychického stavu. Dále by měl být aktivizační pracovník schopen poskytovat určitou duševní podporu a být uživatelům k dispozici k „přátelskému rozhovoru“. Také by měl být kreativní a využívat veškeré podněty, které mu dané okolnosti nabízí. Zásadní v aktivizační činnosti je schopnost vést klienta k co největší způsobilosti v soběstačnosti a posilování mentálních funkcí, jemné motoriky a taktéž socializaci a podpory myšlení. Aktivizace by měla být pro klienty rozptýlením od stereotypního chodu života v domovech pro seniory (Musil et al. 2006).

2.3.1 Dispozice k vykonávání role aktivizačního pracovníka

Aktivizační pracovník má při aktivizaci s klientem stěžejní úlohu. Je to právě on, kdo by měl být schopen klienty usměrnit, povzbudit, motivovat a empaticky s nimi zacházet (Zrubáková et al. 2019, s. 126). Měl by být schopen cítit psychické, fyzické, sociální a spirituální potřeby klientů. Také by měl zvládat komunikovat s klienty, a to i v případě, kdy nastane nějaký problém včetně neochoty klienta zapojit se k činnosti. Aktivizační pracovník by měl být schopen odborně vést aktivizační činnost a organizovat veškeré aktivizační a animační akce.

Dále je potřebná schopnost navázání kontaktu s klientem (Musil et al. 2006). Proto je nutné nejenom odborné vzdělání pracovníka, ale také zde hrají významnou roli jeho osobnostní předpoklady pro tuto činnost. V rámci osobnostních předpokladů je vždy výhodou

umění se rozhodovat, pohotově reagovat při určitých situacích, zodpovědnost a také umění prosadit se před klientem. Je žádoucí, aby pracovník byl schopen spojit se s rodinou klienta, neboť to nahrává emoční pohodě klienta a efektivitě v práci s klientem.

2.3.2 Kvalifikace aktivizačního pracovníka

Jak už je uvedeno výše, aktivizační pracovník ve většině zařízení není samostatná profese. Dle zákona 108/2006 Sb. o sociálních službách, tuto funkci společně s jinými zastává pracovník v sociálních službách. Pracovník v sociálních službách je ten, který vykonává přímou obslužnou péči klientů v pobytových či ambulantních zařízeních. Pod přímou obslužnou péčí si můžeme představit osobní hygienu, zajišťování stravy, pomoc v procvičování soběstačnosti klienta, pomoc při naplňování sociálních potřeb a v neposlední řadě také aktivizační činnosti.

Pracovník v sociálních službách by měl mít dle zákona o sociálních službách č. 108/2006 Sb. alespoň základní či střední vzdělání současně s akreditovaným kvalifikačním kurzem pro výkon pracovníka v sociálních službách. Kvalifikační kurz nemusí splnit osoby, které již mají vzdělání v ergoterapii, osoby, které mají středoškolské vzdělání v oboru či jsou způsobilí k výkonu sociálního pracovníka. Povinnost absolvovat kvalifikační kurz mají zaměstnanci do 18 měsíců od doby, co nastoupili do zaměstnání. Do doby splnění kvalifikačního kurzu pracuje daný zaměstnanec pod dohledem jiného, již proškoleného zaměstnance.

2.4 Tvorba aktivizačního programu

Za vhodný výběr aktivizace je zodpovědná ta osoba, která danou činnost provádí. Ta musí přesně vědět, které aktivity zvolit, v kterém čase a délce. Dle Mlýnkové (2010) je při tvorbě aktivizačního programu důležité myslet na několik zásadních věcí. V první řadě by aktivity, které volíme pro aktivizaci měly být vhodné pro každého jedince, a to dle jeho individuálních potřeb. Zároveň by však škála aktivit měla být pestrá, aby měl klient možnost procvičit si všechny potřebné oblasti. Také by měla být aktivizace pro seniora užitečná, měla by být pro klienta vždy přínosem a nemělo by se jednat pouze o vyplnění volného času. Aktivita by měla být pro daného jedince splnitelná. Měla by být přímo volena vzhledem ke klientovu stavu jak mentálnímu, tak fyzickému. Měla by být pro klienta co nejvíce bezpečná, a ne příliš náročná.

Také časově musí být splnitelná, a ne moc dlouhá, neboť to pro klienty může být příliš vyčerpávající či nudné.

Dále by se měli stejné typy aktivizací opakovat nejlépe s týdenní pravidelností. Například pracovní aktivity vždy v pondělí, trénink kognitivních funkcí ve středu a podobně. Je potřeba se na postupu aktivizace dopředu domluvit. Pro seniory je důležitý pocit bezpečí a jistoty, a proto je pro aktivizaci vhodné známé prostředí, kde se klient cítí pohodlně a bude pro něj tak vykonání aktivizace o to snazší a radostnější. U kulturních akcí, kde je potřeba dojít na místo konání, je však pochopitelné, že změna prostředí je žádoucí. Neméně důležité je při aktivizaci myslet na to, že každý klient je jedinečná lidská bytost a také si zaslouží, aby se s ním tak zacházelo. Je tedy nepřijatelné, aby se klient během aktivizace cítil, jakkoliv nepohodlně, poníženo, utlačováno ba dokonce týrán. Aktivizace by naopak klientovi měla sebevědomí zvyšovat.

2.5 Formy aktivizace

Aktivizací pro seniory může být hned několik forem. Dle Mlýnkové (2010) můžeme rozdělit aktivizaci na tři oblasti, a to na aktivizaci zaměřující se na podporu mentálních schopností, aktivizaci zaměřující se na podporu fyzických schopností a v neposlední řadě aktivizaci zaměřující se na podporu smyslových schopností. Aktivizace se také mohou dělit na skupinové nebo individuální, a to podle počtu klientů, kteří jsou do aktivizace zapojeni (Mlýnková 2010).

2.5.1 Aktivizace zaměřující se na podporu mentálních schopností

Tento druh aktivizace nesmí chybět v pravidelném režimu, a to ani u osob postižených demencí. Ve stáří jedinci ubývají nervové buňky a zhoršuje se paměť. MUDR. Jana Holmerová z České Alzheimerové společnosti doporučuje cvičení mentálních schopností vždy zařadit až po fyzickém cvičení, jelikož při fyzickém cvičení se prokrví i mozek, a tak je lépe připraven na cvičení mentální (Mlýnková 2010). Nejen aktivizace na podporu mentálních schopností, ale i ostatní druhy aktivizací jsou založeny na dobrovolné vůli klienta se jí zúčastnit. Nikoho tedy nemůžeme psychicky, natož fyzicky nutit zúčastnit se jí.

Aktivizační pracovník musí mít dopředu pečlivě připraven program aktivizace a také se musí s klientem předem domluvit na tom, zda je ochoten takovou aktivizaci vykonávat (Mlýnková 2010). Při tomto druhu aktivizace je důležité, aby klienti ve skupině byli ve stejné

mentální kondici (Zrubáková et al. 2019, s. 65). V případě, že skupina pro procvičování mentálních schopností bude složena nerovnoměrně, může to mít na klienty velice negativní dopad vedoucí k nechuti takovéto aktivizace vůbec využívat.

U jakékoliv aktivizace je na místě aktivizaci řádně ukončit, neboť to vzbuzuje u klientů pocit zadostiučinění z vykonané práce (Zrubáková et al. 2019, s. 65). Klienta k práci nejlépe motivuje pozitivní přístup aktivizačního pracovníka. Ten toho dosáhne příjemným vystupováním a komunikací s klientem, pozitivní motivací, pochvalami a podporováním. Není potřeba s pochvalou otálet, ale chválit klienty i za zdánlivě malé krůčky (Mlýnková 2010). V rámci procvičování mentálních schopností můžeme využívat aktivity jako je kognitivní trénink, procvičování paměti či reminiscenční činnost.

2.5.2 Aktivizace zaměřující se na podporu fyzických schopností

I fyzické schopnosti je v domově pro seniory potřeba rozvíjet a procvičovat. Všeobecně platí, že pravidelný pohyb napomáhá k dobré kondici jedince, a tak snižuje riziko závislosti člověka na pomoci jiné osoby. Potřebu pohybu má každý člověk včetně seniora a v případě, kdy nedochází k pravidelné fyzické činnosti, přichází naproti nějaká patologie (Holczerová, Dvořáčková 2013, str. 144). Pohyb má pozitivní vliv nejen na fyzický stav jedince, ale i psychický. Dle Mlýnkové (2010) pohybová činnost zvyšuje sebedůvěru, snižuje výskyt úzkostí či napomáhá při zvládnání deprese, zlepšuje koncentraci a kognitivní funkce a také napomáhá ke zkvalitnění spánku jedince.

Co fyzické aktivizaci velmi napomáhá je správně zvolená hudba a také motivace, kterou pracovník určitě navodí pomocí pochval a správně zvolené techniky cvičení. Aktivizace zaměřující se na podporu fyzických schopností může mít taktéž několik podob, a to například léčebnou fyzickou činnost, kdy je potřeba dohled lékaře a provádí se v různých zdravotnických či lázeňských centrech. Dále také zdravotní fyzická činnost, která se zaměřuje na jedince, ale i skupiny, kteří trpí nějakým omezením a napomáhá jim se i přes toto omezení udržovat v pohybu právě formou vhodnou pro ně. Také sem můžeme zařadit fyzickou činnost nazývanou jako habituální, kam můžeme zařadit všechny pohybové aktivity denního života. Je známo, že pro udržení si dobré fyzické kondice stačí i obyčejná chůze, nejlépe svižnějším tempem, ale samozřejmě dle možností klienta. Konečně se dostáváme také k rekreačnímu sportu, kam můžeme zařadit cyklistiku, plavání, tenis a jiné sporty převážně venkovního charakteru (Holczerová, Dvořáčková 2013, str. 144). Dle Mlýnkové (2010) můžeme zařadit mezi pohybové aktivity i každodenní péči o vlastní osobu při běžných činnostech, jako je

provádění hygieny, vaření, úklid a jiné domácí práce. Dále i výtvarné činnosti, kdy klient pracuje s nejrůznějším materiálem, z kterého vyrábí, maluje, kreslí, šije apod.

2.5.3 Aktivizace zaměřující se na podporu smyslových schopností

Prostřednictvím těchto aktivizací povzbuzujeme klientovy smysly. Procvičování se dá vykonávat u všech smyslů, takže můžeme provozovat procvičování hmatu, zraku, sluchu, čichu i chuti. Procvičování hmatu většinou probíhá tak, že klient musí pomocí svých prstů poznat o jaký předmět nebo i materiál se jedná. Trénování zraku můžeme provádět pomocí nejrůznějších optických klamů. Při podpoře sluchového vnímání můžeme využít nahrávky s různými zvuky a klienti se potom snaží rozpoznat, o jaké zvuky se jedná. Procvičování čichu je pak dle Mlýnkové (2010) u klientů snad nejoblíbenější. Většinou se zařazují aktivity na rozpoznávání nejrůznějšího koření či potravin, které by měly být nejlépe čerstvé, aby senioři, kteří mají už oslabené čichové buňky tak mohli vůni cítit co nejintenzivněji.

Mlýnková uvádí (2010), že je potřeba pečlivě zvážit, jak často budeme aktivizace zaměřené na smysly klienta realizovat, neboť pro klienty mohou být tyto aktivizace velmi nudné a někdy až dětinské, což může vést k pocitu dehonestace schopností klienta.

3 Domov pro seniory

3.1 Domov pro seniory U Moravy

Domovy pro seniory poskytují pobytovou péči pro osoby se sníženou soběstačností, které si vyžadují systematickou pomoc jiné fyzické osoby (Sociální služby města Kroměříže 2018). Tento bakalářský projekt se konkrétně zaměřuje na aktivizaci a možnosti aktivizace v Domově pro seniory U Moravy, který se nachází v Kroměříži a je součástí příspěvkové organizace, která nese název Sociální služby města Kroměříže. V domově pro seniory U Moravy je kapacita 112 lůžek, z toho 59 pokojů je jednolůžkových, 25 pokojů je dvoulůžkových a také je zde jeden třílůžkový pokoj. Ve všech pokojích mají klienti k dispozici sociální zařízení a také signalizační zařízení. V domově pro seniory je zajištěno ubytování, stravování, pomoc při hygieně a běžných úkonech v péči o vlastní osobu. Také se zde klade důraz na zprostředkování sociálního kontaktu a je zde široká nabídka sociálně terapeutických a aktivizačních činností (Sociální služby města Kroměříže 2018).

Služba je poskytována klientům po podepsání písemné dohody. Klienti si po přestěhování do domova pro seniory volí, zda chtějí ponechat původní adresu trvalého bydliště či adresu nynější, tedy domova pro seniory. Klient domova pro seniory je stále svobodným člověkem, a tudíž není vázán pouze na pobyt na pokoji. V případě, že mu to tedy fyzický stav dovolí, může se klient pohybovat kdekoliv po domově i mimo něj. Návštěvy domova jsou neomezené, ale doporučená hodina ukončení návštěv je v devět hodin večer (Sociální služby města Kroměříže 2018).

Každý týden ve středu, nebo při akutních případech, navštěvuje domov praktický lékař a každé úterý je zde přítomen psychiatr. Opět tedy záleží na klientovi, zda chce zůstat u svého praktického lékaře nebo se přeregistruje k tamnímu. Klienti domova mají možnost dobrovolně se zúčastnit každodenního programu, který je pro ně v domově pro seniory přichystán. Domov nabízí klientům možnost využití místní tělocvičny, pracovní terapie, kaple nebo také bufetu s občerstvením. Také je zde možnost využívat i nových trendů v práci se seniory, a to reminiscenční terapii, snoezelen, canisterapii či muzikoterapii. Domov pro seniory vyjíždí i na různé výlety a zájezdy jak se soběstačnými, tak i méně soběstačnými klienty. V neposlední řadě mohou klienti využívat i zprostředkovaných pedikérských a kadeřnických služeb (Sociální služby města Kroměříže 2018).

3.2 Poskytované služby

V domově pro seniory U Moravy se v souladu se zákonem o sociálních službách č. 108/2006 Sb. poskytují následující služby. Jedná se o pobytové služby určené osobám se sníženou soběstačností především z důvodu věku, jejichž situace si žádá systematickou pomoc jiných osob. V domově pro seniory U Moravy se dle zákona o sociálních službách č. 108/2006 Sb. poskytují činnosti jako je poskytnutí ubytování, zajištěné pravidelné stravování, pomoc a podpora při zvládání každodenních úkonů péče o vlastní osobu, pomoc při provádění osobní hygieny či zajištění podmínek pro osobní hygienu, dále umožnění socializace ve společenském prostředí. Dále se zde uskutečňují sociálně-terapeutické činnosti, aktivizační činnosti a v neposlední řadě podpora při uplatňování vlastních práv a pomoc při zajišťování soukromých záležitostí.

Domov pro seniory U Moravy působí taktéž jako domov se zvláštním režimem. Domovy pro osoby se zvláštním režimem slouží osobám, které pro své chronické duševní onemocnění trpí omezenou soběstačností. Duševním onemocněním je v tomto případě myšlena stařecká Alzheimerova demence, či jiné typy demencí. Kvůli specifickým potřebám jedinců trpících demencí je režim v těchto domovech přizpůsoben na míru tomuto typu onemocnění. Domovy pro seniory a domovy se zvláštním režimem patří mezi služby, které jsou poskytovány za úhradu. Podle zákona o sociálních službách č. 108/2006 Sb. „úhradu nákladů za poskytování sociálních služeb hradí osoba ve výši sjednané ve smlouvě uzavřené s poskytovatelem služby“.

Ve většině případů tedy úhradu za sociální službu platí senioři sami, a to ze starobního důchodu či našetřených financí. Zákon o sociálních službách č. 108/2006 Sb. říká, že se mohou osoby blízké seniorům či jiné fyzické osoby domluvit na společném hrazení úhrady za poskytování sociálních služeb. V případě, že daná osoba, jíž je sociální služba poskytována nemá dostatek financí na úhradu nákladů za služby.

3.3 Podmínky pro přijetí uživatele

Osoba, která chce začít využívat služeb domova pro seniory může požádat přímo u poskytovatele sociálních služeb nebo může požádat obec, ve které má uvedeno místo trvalého bydliště o kontaktu se sociálním zařízením. Klient uzavírá s poskytovatelem sociální služby písemnou smlouvu. Správně zhotovená smlouva by měla obsahovat označení smluvních stran,

druh sociální služby, která se bude klientovi poskytovat, rozsah poskytování sociální pomoci, místo a časový interval poskytování služby, částku, kterou bude klient sociální službě platit a také forma placení a fakturace. Dále by se ve smlouvě měla také nacházet dohoda o respektování interních pravidel určených poskytovatelem sociálních služeb, případné výpovědní důvody a výpovědní lhůty a také dobu, po kterou bude trvat platnost smlouvy.

Poskytovatel sociální služby nemusí vždy souhlasit s umožněním služby, a to v případě, kdy neposkytuje službu, kterou žadatel potřebuje v dané instituci není pro jedince volné místo, zdravotní stav žadatele si nežadá péči dané služby a také v případě, že žádající osoba byla ze služby s podobným zaměřením vyhozena kvůli nedodržování pravidel a povinností. O tomto rozhodnutí musí poskytovatel sociální služby sdělit příčinu svého rozhodnutí.

Před uzavřením smlouvy musí žadatel o poskytování služby předložit lékařský posudek. Zákon o sociálních službách č. 108/2006 Sb. udává, že v případě neschopnosti žadatele samostatně jednat, zastupuje jej zákonný zástupce či opatrovník a v případě, že nemá výše uvedené zástupce, zastává tuto funkci obec s rozšířenou působností dle trvalého pobytu jedince.

3.4 Práva a povinnosti uživatelů

Bydlení v domově pro seniory, ačkoliv by se mělo co nejvíce podobat domácímu prostředí, se neobejde bez striktních pravidel. Klienti tak mají nejen povinnosti, ale i svá práva. Tato práva a povinnosti vystavuje domov pro seniory U Moravy ve svém Domovním řádu. Domovní řád seznamuje klienty s pravidly, která jsou důležitá pro spokojené soužití v domově pro seniory. Dodržováním těchto pravidel se také předchází hrozícímu poškození zdraví klientů, personálu či poškození majetku. Je potřeba dodat, že všichni klienti domova pro seniory mají stejná pravidla a povinnosti. Pravidla a povinnosti musí dodržovat všechny osoby, které se pohybují po areálu domova pro seniory. Co se týče soužití v domově pro seniory, klient má právo, pokud je na pokojí sám, zamykat si pokoj. V jeho nepřítomnosti tam tedy nemůže nikdo vstupovat, samozřejmě pokud se nejedná o krizovou situaci. V případě, že klient bude mít konflikt se svým spolubydlícím, jeho povinností je poslechnout nařízení vedoucího domova k odstěhování se ze svého pokoje do jiného pokoje v rámci domova (Sociální služby města Kroměříže 2017).

Každý klient při vstupu do domova pro seniory získá vlastního klíčového pracovníka, se kterým bude v době svého pobytu v domově řešit individuální plánování. Při podepisování

smlouvy klienti uvedou, jakým způsobem budou hradit pobyt a služby v domově pro seniory. Při přijímání starobního důchodu poté klienti podepíší dokument o tom, že danou částku osobně převzali. O každém klientovi je vedena dokumentace sociálním pracovníkem domova. V této dokumentaci jsou uvedeny pouze věci nezbytně nutné pro poskytování kvalitních služeb. Klient má právo do této dokumentace kdykoliv nahlédnout (Sociální služby města Kroměříže 2017).

Věci, které si klient do domova pro seniory s sebou přinese, zůstávají i nadále jeho majetkem. Cenné věci si klient může uložit k sociální pracovníci, která je řádně zabezpečí. Prádlo klienta musí být při nástupu do domova pro seniory označeno přiděleným číslem klienta, aby se tak prádlo dalo rozeznat, zároveň se také píše evidence prádla špinavého, které se dává k oprání a poté opraného prádla, které se vrátí klientovi zpátky. Označení však nemá být vidět při běžném nošení (Sociální služby města Kroměříže 2017).

Klient má právo stravovat se v domově pro seniory dle individuální diety, ale zároveň má právo doporučenou dietu nedodržovat s tím, že o možných rizicích bude informován od svého ošetřujícího lékaře a personálu domova. Při osobní hygieně mají klienti právo uplatňovat vlastní požadavky. Hygiena je klientům prováděna vždy v soukromí s ohledem na důstojnost klienta. V případě, kdy uživatel není schopen stanovit si sám požadavky na osobní hygienu, je mu poskytována dle standardů sociální péče (Sociální služby města Kroměříže 2017).

Každý klient má právo kdykoliv opouštět domov pro seniory bez uvedení důvodu a také má právo zúčastňovat se nejrůznějších akcí i mimo domov. V případě potřeby zajišťuje pracovník domova pro seniory, dle svých možností, klientovi doprovod na tyto akce. Klient má také právo účastnit se jakékoliv činnosti v rámci domova pro seniory. Budovu domova pro seniory odemyká personál, který zrovna vykonává službu, každé ráno v pět hodin a je otevřen po celý den, avšak z důvodu bezpečnosti jej o půl osmé večerního času zamyká vrátňý. V případě, že se klienti budou chtít vrátit do domova později, zazvoní si na zvonek a vrátňý jim odemkne. Jak už je výše zmíněno, klienti by se měli v domově pro seniory cítit jako doma, a proto je možné přijímat návštěvy kdykoliv a v kteroukoliv denní dobu. Návštěva samozřejmě nesmí omezovat ostatní uživatele domova pro seniory a musí respektovat chod zařízení (Sociální služby města Kroměříže 2017).

Klienti si v rámci domova pro seniory volí své zastupitele, kteří se jednou měsíčně schází s vedením personálu a společně se domlouvají na záležitostech týkajících se společného soužití v domově. V případě, kdy klienti nejsou s některými záležitostmi týkajícími se domova spokojeni, mají právo podat stížnost, a to jak písemnou či ústní formou.

Stížnost by však v žádném případě neměla být důvodem k diskriminaci klienta z řad personálu ani vyloučení z domova pro seniory (Sociální služby města Kroměříže 2017). V rámci zajištění bezpečnosti mají klienti domova pro seniory zakázán vstup do místností určených personálu, jako je kuchyně, prádelna, dílny, kotelny a garáže (Sociální služby města Kroměříže 2017).

V situaci, kdy klient hrubě porušuje domovní řád, se postupuje tak, že klient je seznámen s tím, jak může celou situaci napravit a také se určí datum, do kdy má klient tak učinit. V případě, že tak klient neučiní, klientovi je určen termín, kdy je povinen opustit domov pro seniory. Každé takové porušení domácího řádu, je pečlivě zaznamenáno. Tímto hrubým porušením domovního řádu je myšleno fyzické napadení personálu či klienta. Dále také krádež osobního majetku jiných klientů či majetku zařízení. Vědomé ničení majetku jiného klienta či majetku domova pro seniory bez nápravy svého jednání, a to náhradou způsobené škody. Opakované agresivní chování a porušování práv zapříčiněné požitím alkoholu či jiných návykových látek. A také opakované kouření na místech, která pro to nejsou určená i přes několikáté konfrontování k této věci (Sociální služby města Kroměříže 2017).

4. Projekt – Aktivizace pro seniory

4.1 Cíle projektu

Cílem tohoto projektu je navržení smysluplného trávení volného času seniorů, který je potřeba vyplnit takovými aktivitami, které jsou pro seniory přínosné a pomohou jim v rozvíjení jejich schopností a dovedností, jako je kreativita, paměť, verbální dovednosti, myšlení, koncentrace, intelekt, senzomotorické schopnosti, socializace v rámci domova pro seniory, asertivita a také osobnostní rozvoj a sebepoznání. Tento projekt neslouží pouze jako návod k vyplnění volného času, ale měl by také pomoci klientům v navození psychické rovnováhy.

Projekt je navržen pro věkovou kategorii obyvatel domova pro seniory a bere zřetel na omezené možnosti, které klientům přináší jejich zdravotní a psychický stav. I když ve věku seniorů přichází mnohá omezení, není to ovšem důvod ke stagnaci. Hlavním úkolem je předejít pasivitě ze strany klientů a podpořit jejich touhu žít plnohodnotně i v pokročilém věku.

4.2 Personální zajištění projektu

Projekt je navržen tak, aby vedení jednotlivých aktivit zvládl i personál, který není speciálně vyškolen. Jedná se tedy o pracovníky v sociálních službách. Podmínky pro vykonávání pozice pracovníka v sociálních službách byly specifikovány již výše. Při některých aktivitách je žádoucí, aby zde byli přítomni alespoň dva pracovníci a nedošlo tak ke komplikacím. U některých aktivit v rámci projektu je potřeba, aby se personál důkladně připravil a nastudoval postup pro úspěšné splnění aktivizace.

4.3 Financování projektu

Potřeby na aktivizace financuje domov pro seniory ze svého rozpočtu. Domov pro seniory U Moravy jako součást Sociálních služeb města Kroměříže podporuje v roce 2020

Krajský úřad Zlínského kraje, a to konkrétně pro účely podpory dosažitelnosti sociálních služeb a na podporu odlehčovacích služeb, dále také Město Kroměříž, které přispívá za účelem podpory provozu. Na provoz dále přispívají také obce Zdounky, Bystřice pod Hostýnem, Horní Moštěnice, Slušovice, Morkovice-Slížany, Tlumačov, Hulín, Přerov, Ludslavice a Koryčany (Sociální služby města Kroměříže 2018).

4.4 SWOT analýza

| Silné stránky | Slabé stránky |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Reborn terapie pro klienty s demencí - Pec na keramické výrobky - Virtuální prohlídky města - Mše svaté v místní kapli a svátosti smíření - Dobrovolnictví - Vzdělávání pracovníků podle Naomi Fail a jiné semináře - Dostupný park blízko areálu domova - Blízkost MHD, autobusového a vlakového nádraží - Strava vařená v domově pro seniory - Reminiscenční koutky k posezení na chodbách - Praxe studentů - Bohaté volnočasové vyžití | <ul style="list-style-type: none"> - Absence venkovních prostor - Absence terapeuta vykonávajícího canisterapii - Mše svaté nebývají v neděli - Nesplnění cíle navýšení dobrovolníků - Omezená parkovací místa pro návštěvy |

| Příležitosti | Hrozby |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Pořádání akcí pro rodiny seniorů - Zařazování nových trendů do chodu domova - Zvýšení mezd zaměstnanců - Nárůst rozpočtu - Větší spolupráce s městem - Vývoj pokrokových metod usnadňující práci o seniory - Nový personál z řad studentů docházejících na praxi | <ul style="list-style-type: none"> - Úprava legislativy - Odchod personálu - Zdražení služby |

| Vize organizace |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Mezigenerační setkávání s mateřskou školou - Nalezení nového pracovníka canisterapie - Navýšení dobrovolníků |

Silné stránky

Mezi silné stránky Domova pro seniory určitě patří nový projekt Reborn terapie, při kterém jsou panenky dávány klientům s různými typy demencí, což u nich vyvolává vzpomínky na doby rodičovství. Další silnou stránkou domova je pec na vypalování keramických výrobků, která tak zajišťuje možnost širšího výběru aktivit v rámci arteterapie či pracovní terapie. V Domově pro seniory U Moravy nyní také využívají virtuálních prohlídek města, kdy se klienti můžou virtuálně procházet po centru Kroměříže. Pro více zdatnější jedince je zde také možnost využít při prohlídce rotoped. Pro klienty v domovech pro seniory je také velice důležitý duchovní rozměr, a proto je další silnou stránkou domova pravidelná mše svatá každý čtvrtek i s možností svátosti smíření či duchovní konzultace s knězem. Do domova pro seniory docházejí pravidelně dobrovolníci z humanitární organizace Adra, která

poskytuje pomoc pro lidi v nouzi. Domov pro seniory U Moravy také myslí na vzdělávání personálu, který v minulém roce absolvoval kurz validace podle Naomi Fail, který je orientován na klienty s demencí. Pro venkovní aktivity je jisté pozitivum to, že se blízko areálu domova nachází park a za pár minut chůze se dá dostat i do Podzámecké zahrady. V blízkosti domova se nachází zastávka MHD a vlakové i autobusové nádraží, což je velké pozitivum ať už pro návštěvy klientů, tak i pro samotný domov pro seniory, který nádraží využívá k příležitostem dopravit se na výlety. Domov pro seniory U Moravy má také vlastní kuchyni, což je veliké plus, jelikož je jídlo pro klienty čerstvé a nemusí se dovážet odjinud. Na chodbách mohou klienti využít posezení v reminiscenčních koutcích, které tvoří nábytek, na který jsou senioři zvyklí ze svých domovů. Do domova pro seniory dochází praktikanti jak ze Střední zdravotnické školy Kroměříž, tak i z Vyšší odborné školy pedagogické a sociální a Střední pedagogické školy Kroměříž. V domově pro seniory mají také bohaté volnočasové využití během celého roku, a to jmenovitě například taneční dopoledne pro klienty, pálení čarodějnic ve spojení s opékáním špekáčků, besedy na různá témata, procházky po okolí, vystoupení dětí z mateřských škol a další (Sociální služby města Kroměříže 2018).

Slabé stránky

Ke slabým stránkám Domova pro seniory U Moravy patří absence vlastních venkovních prostor, kde by klienti mohli pěstovat rostliny a mohli by se zde konat volnočasové aktivity. Tuto funkci teď nahrazují venkovní terasy, které ovšem na některé aktivity svou rozlohou nestačí. V domově pro seniory momentálně chybí terapeut, který by mohl docházet na canisterapie. Ačkoliv mše svaté bývají pravidelně, bohužel zde nejsou v neděli, kdy je sváteční den. Další slabou stránkou v rámci domova pro seniory je nesplnění cíle, který si v minulém roce domov pro seniory kladl, a to je navýšení dobrovolníků docházejících do domova. Pro návštěvy klientů potom může být překážkou omezené parkování před budovou zařízení (Sociální služby města Kroměříže 2018).

Příležitosti

Příležitosti, které by mohl domov pro seniory využít jsou například akce, které by se mohly pořádat pro rodiny klientů, aby klienti trávili příjemný čas s rodinou a rodina by tak

viděla více z chodu zařízení. Další příležitosti jsou zařazení nových trendů z řad péče o seniory, které ulehčují a zkvalitňují práci se seniory. Jako zajímavá příležitost se také může jevit spolupráce s městem a podílení se domova na různých městských akcích. Dále také studenti, jež docházejí na praxi ze střední či vyšší odborné školy mohou být potencionálními novými zaměstnanci a doplnit tak v budoucnu řady personálu.

Hrozby

Chod domova by určitě zasáhl odchod z řad personálu, což v tomto odvětví, kde bývá častý syndrom vyhoření není nic ojedinělého. Může také dojít ke zdražení služby díky zvyšujícím se nákladům.

Vize organizace

Domov pro seniory U Moravy má do budoucna cíl mezigeneračního setkávání s dětmi z mateřské školy, což je momentálně v zahraničí velice populární záležitost. Klienti by mohli dětem předčítat pohádky a děti by jim na oplátku přinesli radost a novou energii do života. Další vizí je také nalezení pracovníka na canisterapii. Poslední vizí je navýšení dobrovolníků. Je možnost vyvěsit plakáty na středních či vyšších odborných školách po Kroměříži či okolí.

4.5 Aktivity a samotná realizace projektu

Jak už je psáno výše, při aktivizaci je vhodná časová stálost jednotlivých aktivit. V praxi by to mohlo vypadat například tak, že by se v pondělí vždy realizovala aktivita, která se zaměřuje na trénink paměti a kognitivních funkcí, v úterý aktivita zaměřená na pohybovou aktivizaci, tedy cvičení či sport, ve středu aktivita, která se zaměřuje na pracovní činnosti či arteterapii a v pátek řízená relaxace či aktivita na sebepojetí. Jelikož Domov pro seniory U Moravy prokládá klasické aktivizace aktivitami jednorázovými, není zde uveden plán aktivit na konkrétní dny, ale pouze aktivity seřazené podle druhů, které by se daly využít na dané dny podle možností domova. Aktivity, které jsou níže popsány by se daly realizovat téměř

v každém období, ale některé jsou navrženy přímo tak, aby se dali využít v období podzimu a zimy.

Aktivity na procvičení paměti a kognitivních funkcí

1. Přesmyčky-rostliny (Bílková 2016, s. 180)

Typ aktivity: Kognitivní trénink

Cíl: Cílem této aktivity je trénování kognitivních funkcí a verbálních dovedností, kterou si klient procvičí díky řešení cvičení.

Časová náročnost: 30 minut

Pomůcky: Papír s vytištěnou aktivitou, tužka

Postup: Klienti, se kterými budeme spolupracovat se usadí v místnosti určené pro skupinové aktivity. Klientům rozdáme papíry a seznámíme je s obsahem cvičení. Na papíře budou názvy rostlin, ale s přeházenými písmeny, např. meduňka zde bude uvedena jako mudekňa, rakytník jako kníkaryt apod. Takových názvů rostlin bude na papíře kolem dvaceti. Úkolem klienta je přijít na to, jaká rostlina se skrývá pod přeházenými písmeny.

Hrozby: Je zde riziko, že klienti nebudou schopni pod písmenky rozpoznat původní rostlina a tato aktivita jim bude dělat problém.

Příležitosti: Místo rostlin lze do této aktivity dosadit i jiné věci, a to například české řeky, hrady a zámky, česká města apod. Také lze ke každému názvu rostliny připojit i obrázek, který by mohl klientům napomoci při rozpoznávání. Poté, co klienti dokončí práci si můžeme popovídat o rostlinách. Jaké rostliny mají rádi, jaké jim voní apod. Tuhle aktivizaci je vhodné zařadit v kteroukoliv roční dobu.

2. Procvičení koncentrace

Typ aktivity: Kognitivní trénink (Bílková 2016, s. 32)

Cíl: Cílem této aktivity je procvičení kognitivních funkcí, a to konkrétně procvičením koncentrace.

Časová náročnost: 30 minut

Pomůcky: Papír s vytištěným cvičením, tužka, pastelka

Postup: Klientům budou rozdány papíry s připraveným cvičením. Na papíře bude vytištěno několik tabulek, kde v první části tabulky bude vytištěna číselná řada náhodných čísel nebo náhodná písmena a ve spodní části bude totožná řada, ale některá čísla či písmena tam budou

jiná. Úkolem klienta je porovnávat spolu vrchní a spodní řadu čísel a písmen a přijít na to, která čísla či písmena jsou jiná. Ty potom musí zvýraznit pastelkou či zakroužkovat tužkou.

Hrozby: U této aktivity hrozí, že nesoustředění klienti nebudou schopni nalézt rozdíl mezi vrchní a spodní částí tabulky. Také je možné, že čísla půjdou klientům hůře přečíst kvůli oslabenému zraku vlivem stáří.

Příležitosti: Číslice a písmena lze v této aktivitě také nahradit například znaky.

3. Co mají společného tato slova? (Suchá 2013, s. 81, 147)

Typ aktivity: Trénink paměti

Cíl: Cílem aktivity je procvičit paměť, zopakovat si své vědomosti a poznatky a příjemně se při tom zabavit.

Časová náročnost: 30 minut

Pomůcky: Pro tuto aktivitu budeme potřebovat pracovní list a tužku

Postup: Nejdříve seznámíme klienty s průběhem aktivity. V pracovním listě je několik cvičení. V každém cvičení je několik slov, která mají něco společného. Cílem klienta je přijít na to, co mají společné. Například slova Paříž, Berlín, Madrid, Řím – hlavní města evropských států, dále také třeba Zlaté hory, Hostýn, Dub nad Moravou, Velehrad, Svatý Kopeček – poutní místa v České republice. Hádat se dá jakákoliv skupina slov. Druhé cvičení je podobné, ale přesně obráceně. Klienti mají na papíře uvedenou kategorii, např. slovenská města nebo prezidenti Československa a oni musí do řádků vypsát co nejvíce názvů vázajících se k tématu, co je napadá.

Hrozby: Při této aktivitě hrozí například neúspěch některého z klientů při rozpomínání si na to, co kategorie slov znamená nebo mylné rozluštění cvičení.

Příležitost: Na závěr si můžeme popovídat o tématech, která jsou uvedena v pracovním cvičení. Třeba výše uvedená hlavní města evropských států. Můžeme s klienty zavzpomínat, která evropská města navštívili a co vše viděli.

4. Zapamatování slov (Suchá 2013, s. 82)

Typ aktivity: Trénink paměti

Cíl: Cílem aktivity je procvičení recentní paměti

Časová náročnost: 30 minut

Pomůcky: Pracovní list, tužka

Postup: Nejdříve seznámíme klienty s aktivitou, kterou budou vykonávat. Klienti si dvakrát po sobě přečtou celkem patnáct slov na jedné straně papíru. Jejich úkolem je zapamatovat si

co nejvíce slov. Po přečtení slov klienti papír otočí a napíšíou všechna slova, která si zapamatovali. Slova nemusí být napsána v pořadí, ve kterém byla uvedena na druhé straně.

Hrozby: V případě nízkého počtu zapamatovaných slov si klient v porovnání s ostatními může připadat méněcenný.

Příležitosti: Tato aktivita se dá praktikovat i více interaktivní metodou, kdy si například klienti musí zapamatovat několik věcí, ty se poté zakryjí pod utěrkou a klient musí zapsat či nahlas říct co nejvíce věcí, co si zapamatoval.

5. Vzpomínání na vánoční tradice a zvyky v rodině

Typ aktivity: Vzpomínková terapie, reminiscenční terapie

Cíl: Cílem této aktivity je procvičení dlouhodobé paměti u klientů.

Časová náročnost: 1 hodina

Pomůcky: Cd s koledami

Postup: Vhodná místnost pro tuto aktivitu je reminiscenční místnost, kde se vejde skupina několika klientů. Pro navození příjemné vánoční atmosféry si k této aktivitě můžeme připravit cukroví a nějaký teplý nápoj a do pozadí pustit koledy. Pomocí předem přichystaných otázek vedeme vzpomínkovou terapii nějakým směrem. Nejdříve si řekneme o tom, kdy klienti začínali se zdobením stromečků. Lze při tom využívat i interaktivních metod, kdy si ukážeme nějaké ozdoby na stromeček z let minulých. Každému klientovi dáváme prostor pro vyjádření a kontrolujeme, aby si klienti navzájem neskákali do řeči a opravdu každý dostal prostor. Dále se pobavíme o štědrovečerní večeři. Co nesmělo chybět na štědrovečerním stole? Jedl každý člen rodiny rybu? Měli pod talířem klienti kapři šupinky? Následovalo po štědrovečerní večeři házení botou, krájení jablíčka, pouštění lodiček či jiná tradice? Poté se pomyslně přesuneme k vánočnímu stromečku. Raději klienti dostávali nebo dávali dárky? Zpívali před rozbalováním dárků koledy? Chodívali na půlnoční mši? Klienti se postupně rozpomínají a my do toho zasahujeme v případě, kdy už je na čase pohnout se z místa k jinému tématu. Nakonec klientům poděkujeme za pěknou spolupráci a můžeme si na závěr zazpívat oblíbenou vánoční koledu.

Hrozby: Klienti mohou díky rozpomínání na minulost pociťovat stesk či úzkost, mohou být také plačtiví. Také je možné, že se někteří klienti díky tomu nebudou chtít příliš zapojovat do diskuse. Opačný problém může nastat v případě, kdy se bude chtít klient vyjádřit obsáhleji a nebude chtít pustit jiné klienty ke slovu.

Příležitosti: Je možné si s klienty o tomto tématu také promluvit individuálně, některým tato forma bude vyhovovat více.

Pracovní terapie, arteterapie

1. Podzimní tvoření – Ježek (Talandová 2015, str. 45) ukázka viz příloha č. 1

Typ: Pracovní terapie

Cíl: Cílem této aktivity je nácvič motorických dovedností a procvičení kreativity. Seniori se při této aktivitě naladí na podzimní období, budou se plně soustředit na činnost a tím dají odpočinout přemýšlení. Výrobkem je možné ozdobit společenské prostory či vlastní pokoj klienta.

Časová náročnost: Tato aktivita může trvat 1 hodinu až 1 a půl hodiny

Pomůcky: Mech, seno, slabý drátek, kleště, větší kůru ze stromu, nůžky, jeřabiny, pepř (jako oči), kaštiny, snítka z modřínu i se šiškami, tavná pistole s náplněmi, špejle, listy z dubu, buku nebo javoru, dekorativní malá jablíčka a jiné přírodní materiály na dozdobení

Postup: Klienti se usadí do společenské místnosti ke stolům. Nejdříve je seznámíme s plánovanou aktivitou a jejím postupem. Vyrábět se bude následovně. Vezmeme seno či mech a vytvoříme tělo ježka, ve tvaru kapky, které potom obvážeme slabým drátkem. Ježek by měl být veliký asi jako spojené dlaně. Dále si nalámeme špejle na čtvrtinu a zapichujeme je jako bodliny do základu a pokryjeme jimi celé tělo ježka. Dále postupujeme vytvořením čumáku, na který použijeme kaštan. Ten, přilepíme ke špičce ježkova těla pomocí tavné pistole. Rovnou si nalepíme i oči, na které můžeme použít jeřabiny nebo pepř. Výtvar můžeme dozdobit tím, že na bodliny napícháme listy, přilepíme dekorativní jablíčka, šišky, či další přírodniny, co nás napadnou. Ježka potom přilepíme na dřevěnou kůru, a ještě dozdobíme mechem a jinými přírodninami.

Hrozby: Hrozeb může být v tomto případě hned několik. Může se stát, že nějaký klient odmítne spolupracovat. Práce s přírodním materiálem může být někdy náročná, jelikož materiál může být nepoddajný. Také je zde riziko popálení se tavnou pistolí. Ztíženou aktivitu mohou mít také ti klienti, kteří nevidí dobře na blízko. S drobnými materiály jako je například pepř se klientům nemusí pracovat lehce, a proto bude potřeba asistence od přihlížejícího personálu.

Příležitosti: Pokud klient odmítne spolupracovat, tak samozřejmě nemusí, protože veškeré aktivity jsou na dobrovolné bázi. V případě, že se nedaří klientovi práce s nějakým z materiálů, může mu jiný klient či aktivizační pracovnice nabídnout svou pomoc.

2. Pečení koláčů k svatováclavskému hodování (Česká televize 2007)

Typ aktivity: Pracovní terapie

Cíl: Cílem aktivity je procvičení domácích prací, zapojení jemné motoriky a tradiční příprava na svátek sv. Václava.

Časová náročnost: 1 hodina

Pomůcky: pár misek, vařečka, stěrka, lžička, plech, mašlovačka; na kvásek: 250 ml mléka, 80 g cukru, 20 g vanilkového cukru, 2 lžíce hladké mouky, 30 g droždí; na těsto: 250 g polohrubé mouky, 250 g hladké mouky, lžička soli, 100 ml másla, 100 ml oleje, 1 vejce, 4 žloutky, citronová kůra, 2 lžíce rumu; na náplň: tvarohová náplň – 500 g tvarohu, 2 žloutky, citronová kůra, 20 g vanilkového cukru, cukr krupice; povidlová náplň: 500 g povidel, 120 g cukru krupice, 2 lžíce rumu; sypání na koláče: 50 g másla, 120 g cukru krupice, 100 g mouky; mandle na ozdobení; vejce na potření

Postup: Na přípravu svatováclavských koláčů půjdeme s klienty do kuchyňky, kterou v domově pro seniory mají k dispozici. Začneme tím, že si v teplém mléku rozmícháme droždí společně s cukrem a moukou. Až vyběhne, přidáme do něj polohrubou a hladkou mouku, sůl, máslo, olej, žloutky, citronovou kůru a dvě lžíce rumu. Všechny ingredience smícháme dohromady a vypracujeme těsto. Když je těsto hotové, dáme ho na dvě hodiny kynout. V průběhu kynutí je potřeba jej dvakrát promíchat. Poté, co jej dáme kynout si připravíme obě náplně. Tvarohovou i povidlovou náplň připravíme tak, že jednoduše smícháme všechny věci, co do ní patří dohromady a pořádně promícháme. Poté připravíme sypání na koláče a to tak, že smícháme dohromady máslo, které by mělo být teplé, společně s cukrem a moukou. Až těsto vykyne, budeme si postupně uždibovat kousky, které vypracujeme v kolečko, do kterého vložíme tvarohovou náplň a zabalíme ji dovnitř. Na povrch koláče potom vložíme povidlovou náplň a vložíme na předem vymazaný plech. Než koláče vložíme do trouby potřeme je vejcem. Na ozdobení a pro dodání ještě lepšího požitku z chuti posypeme koláče drobenkou a mandlemi. Budeme je péct v předem vyhřáté troubě, dokud nezezlátnou. Poté podáváme.

Hrozby: Při pečení si musíme dávat pozor na to, aby byly použity všechny ingredience a to správně. Také je potřeba je sledovat v průběhu pečení, aby se nespálily. Také musíme dodržovat bezpečnost klientů, a tak jim dáváme jen ty úkoly, kterých jsou vzhledem ke svému stavu schopni.

Příležitosti: Se svatováclavskými koláči můžeme pro klienty udělat společné hodování u čaje či kávy. I diabetici si můžou pochutnat. Místo cukru a vanilkového cukru jim však do koláčů přimícháme umělé sladidlo.

3. Vyšívání ubrousku (Kubišová 2013, str. 24-26) ukázka viz příloha č. 2

Typ aktivity: Pracovní terapie

Cíl: Cílem této aktivizace není jen procvičení jemné motoriky, ale také odreagování a potěšení z práce, která přinese hmatatelné výsledky v podobě krásného ubrousku. Tato aktivizace také napomáhá procvičení koncentrace a kreativity.

Časová náročnost: Tato aktivizace zabere 1 a půl hodiny

Pomůcky: Ubrousek, jehlu, nitě, tužku

Postup: Tuto aktivizaci ocení spíše ženská část obyvatelstva domova pro seniory, ale samozřejmě jsou vítáni i muži. V první řadě si na připravený ubrousek namalujeme tužkou obrázek, který potom budeme vyšívat, v tomto případě se bude jednat o květinu. Nejdříve použijeme čárkový steh, a to na obšití lístků, stonku a květu. Tento steh se vyšívá tím způsobem, že vyšíváme tam a zpět stehy stejné délky. Na vyplnění okvětních lístků poté použijeme steh, který nese název látačí. U vyplňování lístků je potřeba, aby se stehy pokládaly řádek vedle řádku. Dále na vyplnění zelených lístků použijeme takzvaný kapradinový styl stehu. Ten se provádí tím způsobem, kdy z jednoho bodu vybíhají stehy na okraj lístečku. Nakonec vyplníme střed rostliny pomocí stehu nesoucím název hrot šípů, kdy z jednoho bodu vychází do obou stran šikmé stehy. Když je práce hotová, klienti se navzájem pochlubí svými výtvary, které si každý samozřejmě může odnést a ozdobit si s ním pokoj.

Hrozby: Při této aktivizaci hrozí, že klienti budou mít nesnáz při samotné manipulaci s jehlou. A to zvláště ti klienti, kterým se třesou ruce kvůli zhoršenému zdravotnímu stavu. Také zde může nastat problém u slabozrakých jedinců, kteří by s touto aktivitou mohli mít problém.

Příležitosti: Pro slabozraké jedince můžeme využít lupu na šití a také speciální jehlu. Tato aktivizace má obzvláště u žen velký úspěch, a proto je možné, aby se ženy této aktivitě věnovaly i mimo řízenou aktivizaci ve svém volném čase a využívali jej tak smysluplně a kreativně.

4. Malování na sklo (Hátleová 2009, s. 38) ukázka viz příloha č. 3

Typ aktivity: Arteterapie

Cíl: Cílem této aktivity je procvičení jemné motoriky a kreativity. Klienti si odnesou pěknou ozdobu na vyzdobení svého pokoje.

Časová náročnost: 1 hodina

Pomůcky: Skleněná miska či váza, síťka od pomerančů, vypalovací barvy a černá kontura, štětec, voda, papírové ubrousky, lepicí páska

Postup: Klienti si usednou pohodlně ke stolu. Poté je seznámíme s postupem, jak bude aktivizace probíhat. Nejdříve očistíme a odmastíme skleněnou vázu či misku. Až bude skleněný předmět odmaštěn, přiložíme k váze síťku od pomeranče a tu obkreslíme pomocí vypalovací černé kontury. Tu je potřeba před dalším postupem, nechat dobře zaschnout. Mezíčky mezi jednotlivými černými čárkami můžeme vybarvit dle chuti nejrůznějšími barvami. Je možné nechat některé mezírky nevyplněné, jak budou klienti vázu vybarvovat záleží čistě jen na jejich kreativitě. Když jsou výrobky hotové, společně se s klienty podíváme, jak si kdo vedl. Samozřejmě se za práci všichni pochválíme a můžeme si i zatleskat. Skleněné výrobky se poté nechají vypálit a klientům už nic nebrání v tom, aby si pomocí nádherných dekorací vyzdobili pokoj.

Hrozby: Práce se síťkou se může zdát pro některé klienty příliš náročná. Když s manipulací nastane nějaký problém, personál klientovi může pomoci, ale stále v mezích zachování samostatnosti klienta. Jelikož je sklo křehké, musíme si dát pozor na to, aby se výrobek nerozbil a neporanil některého z klientů či personálu.

Příležitosti: Pokud se klienti budou chtít trošku oddálit od tématu, nemusí využít síťku, ale mají naprosto volnou ruku v zapojení své vlastní kreativity. S výrobky klientů je možné udělat po vypálení drobnou výstavu pro ostatní klienty a zbývající personál.

5. Vyrábění misky z keramiky (Franz 2009, str. 37-61)

Typ aktivity: Arteterapie

Cíl: Cílem této aktivity je procvičení jemné motoriky, rozptýlení mysli a vytvoření pěkného produktu na ozdobení pokoje.

Časová náročnost: 1 hodina

Pomůcky: hlína, hrnčířský kruh, nádoba s vodou, mycí houba, plochá destička, dlátko, glazura

Postup: S klienty se přesuneme do keramické dílny a seznámíme je s tím, co se bude následně dít. Každému klientovi rozdělíme kus hlíny, který mu vystačí na zhotovení misky. Hlínu si před samotným tvarováním pořádně propracujeme, aby byla více tvárná. Po propracování ji vytvarujeme do podoby kužele. K hrnčířskému kruhu si postavíme nádobu s vodou a pomocí houby si navlhčíme vnitřek hrnčířského kruhu, což pomáhá na udržení hlíny uvnitř. Při navlhčování hrnčířského kruhu jej pomalu roztočíme. Po navlhčení už můžeme vložit hlínu přesně doprostřed kruhu a pomalu jím roztočit. Dále si navlhčíme houbu,

kteřou budeme mít celou dobu práce s hlinou u sebe, abychom ji mohli pravidelně zvlhčovat a můžeme otočit kruhem. Když se kruh točí, umístíme ruce doprostřed kruhu a snažíme se naformovat hlinu. Palce vložíme na horní část hlíny a snažíme se je tlačit dovnitř, abychom mohli vytvořit tvar misky. Nesmíme zapomínat na udržování hlíny zbylými prsty uprostřed kruhu, aby se nám neposunula. Poté zatlačíme dlaněmi dovnitř hlíny a ta by se měla začít pomalu podobat tvaru misky. Pokračujeme tak, že levá ruka tlačí doprostřed misky, ale ne příliš hluboko, aby se v misce nevytvořila díra. Pravá ruka tlačí na okraj hrnce směrem ven při pomalém otáčení kruhu. Pokračujeme držením mísy po okrajích všemi prsty. Díky namáčení hlíny mokrou houbou se občas může stát, že v misce se nahromadí spousta vody. S tou si poradíme tak, že ji pomocí houby nasajeme a vylijeme mimo misku. Takto bychom měli postupovat zhruba třikrát, aby mísa dosáhla tvaru, jaký má mít. Je potřeba misku tvarovat rovnoměrně tak, aby se dole zužovala a na vrchu mírně rozšiřovala. Na vrchu by měla být ohraničená. Nyní chytíme misku jednou rukou vevnitř a druhou zvenku a při pomalém otáčení kruhu ji ještě pomalu tvarujeme zdola směrem nahoru. Poté pomocí mokré houby uhladíme vnější část mísy. Dno mísy zarovnáme při pomalém točení kruhu, pomocí ploché destičky a až bude dno mísy zarovnáme, ještě ho uhladíme houbou. Pokud chceme dodat misce na estetice, můžeme prsty přidržet při točení mísy houbu na dně, postupně od malých kroužků po větší směrem ven. Vytvoří se nám tak krásná jemná spirála. Pomocí dlátka pak na vnitřní straně navrchu misky vyryjeme dekorativní pruh, který potom vyhladíme navlhčenou houbou. Zvenku očistíme pomocí dlátka přebytečnou nahromaděnou hlinu na spod mísy. Všechno provádíme za pomalého otáčení kruhu. Kruh zastavíme a hotovou mísu z něj poté sejmem pomocí drátku, který taháme směrem k sobě. Když je mísa hotová, necháme ji alespoň jeden den uschnout. Když je mísa hotová, dáme jí do pece na keramiku. O to se postará personál, není třeba aby jej dávali péct klienti, i když samozřejmě pod dohledem personálu nějaký dobrovolník tak může učinit. Až jsou mísy vypálené, klienti si je naglazují barvou, jakou budou sami chtít. Mohou nechat misky jednobarevné, ale klidně je mohou i nazdobit podle svého vkusu. S hotovými výrobky můžeme udělat výstavu na chodbě domova po dobu pár dní, a poté si může každý klient odnést vlastní výrobek a ozdobit si s ním pokoj.

Hrozby: Ačkoliv se jedná o nejjednodušší možný způsob práce na hrnčířském kruhu, i tak se jedná o práci velice náročnou, a ne každému klientovi se může dařit. Je proto potřeba klienty i přes to podporovat a v případě velkých potíží jim i pomoci.

Příležitosti: V případě, kdy klienti nebudou mít zájem vyrobit si misku, ale i tak se budou chtít zúčastnit práce v keramické dílně, mohou si vyrobit jakýkoliv výrobek dle vlastních nápadů.

Pohybová cvičení, sportovní hry

1. Mölkky (Mölkky 2020)

Typ aktivity: Sportovní hra

Cíl: Cílem aktivity je procvičení těla a strávení alespoň nějakého času na čerstvém vzduchu.

Časová náročnost: Hra může trvat od 15 minut do 1 hodiny a 30 minut, podle toho, jak klienty zaujme a kolikrát ji budou chtít opakovat

Pomůcky: 12 kuželek, kolík na házení, list na zapisování výsledků

Postup: Jak už je uvedeno výše, Domov pro seniory u Moravy bohužel nemá vlastní venkovní prostory. Nedaleko domova je však park, kde by se tato aktivita dala realizovat. Přesuneme se tedy s klienty na toto místo. Je vhodné předem klienty upozornit jaké je venku počasí, aby věděli, jak se obléknout, aby se venku cítili dobře. Tato aktivita je vhodná pro dva a více hráčů. Tato hra se hraje tak, že nejdříve se rozmístí kuželky do tvaru, který je nakreslený na příručce ke hře. Poté náhodně rozdělíme pořadí, ve kterém klienti budou při hře postupovat. Toto pořadí však platí pouze pro první hru, při dalších hrách vždy začíná ten, který předchozí hru prohrál a tímto způsobem hráči postupují od nejhoršího po nejlepšího hráče v předchozím kole. Vyznačíme čáru, za kterou si klienti stoupnou a budou házet. Čára by měla být tři až čtyři metry dál od kuželek. Hru tedy rozehrává první hráč, který si stoupne za vyznačenou čáru a snaží se strefit kuželky. Kuželky, které byly shozeny se opět postaví, ale na tom místě, kde spadly. Ty kuželky, které jsou sice spadené, ale opírají se o jinou kuželku anebo o házecí kolík se nepočítají jako shozené. Výsledek hodu daného klienta odpovídá číslu na kuželce. Pokud tedy shodí více kuželek, jeho výsledek je sečtený počet ze všech jeho spadených kuželek. Ten hráč, který po dobu tří kol hry nezíská ani jeden bod, vypadává a stává se z něj zapisovač výsledků ostatních hráčů. Konec hry nastává ve chvíli, kdy jeden z hráčů dosáhne přesně padesáti bodů. V případě, že nezíská přesně padesát, ale přes padesát bodů, výsledek se mu strhne na dvacet pět bodů.

Hrozby: Během této aktivity může hrozit, že se klientům nebude dařit shodit kuželky ani jednou ze tří kol. V případě špatného postavení těla při hodu, si klient může způsobit pozdější nepříjemnosti se zády.

Příležitosti: I přes nezdar se snažíme klienta motivovat. Hra se může hrát několikrát po sobě, a tak existuje šance, že se klientovi přece jen zadaří kuželky shodit. Co se týče případných

zdravotních komplikací, je potřeba dopředu seznámit klienty s co nejlepším způsobem hodů kolíkem.

2. Cvičení na míči na procvičení vzpřimovačů trupu (Jarkovská 2011, s. 36-44)

Typ aktivity: Pohybové cvičení

Cíl: Cílem aktivity je procvičit si s klienty vrchní část těla, konkrétně vzpřimovače trupu. Toto cvičení velice přispívá ke správnému držení těla, které může být díky stálému sezení ohroženo.

Časová náročnost: 45 minut

Pomůcky: Gymnastický balón, sportovní oděv

Postup: Klienti se usadí na gymnastický balón, pracovník, který bude aktivizaci s klienty provádět, bude střídavě předcvičovat a střídavě sledovat klienty a směřovat je ke správnému postupu cvičení. První cvik, kterým cvičení započneme provedou klienti tak, že dají ruce podél míče a s nádechem otočí rameny dopředu. Tento cvik několikrát zopakujeme. Při dalším cviku zůstaneme u procvičování paží a zároveň se zapojí zádové svaly. Při sedu na míči zvedneme ruce nahoru tak, aby dlaně směřovali před něj, zároveň by se však neměla ramena zvedat moc vysoko. Nohy by měly být na zemi roztažené do šíře boků. Z této pozice upažíme pravou ruku a levou ruku přitom ohneme a předpažíme. Tento cvik vystřídáme na obou stranách. Následuje cvik, který provedeme tak, že nohy zůstanou pevně přitíštěné k zemi celou svou délkou a my opět natáhneme ruce nad hlavu tak, aby dlaně směřovaly před nás a z tohoto cviku ruce pomalu přitáhneme ke středu těla. Z této pozice se opět vrátíme do pozice původní, a tak to několikrát opakujeme. Další cvik opět začínáme klasickou pozicí, tedy natažením rukou nad hlavu s dlaněmi směrem před sebe, a nohy pevně uzemněnými. Poté se pomocí jedné ruky dotkneme lokte u natažené ruky a obráceně. Takto se cvik několikrát opakuje. Poté roztáhneme nohy do délky boků a uzemníme chodidla po celé jejich délce. Ruce položíme za hlavu a při výdechu se nakloníme doprava. Je potřeba, aby se hlava nepředkláněla a lokty zůstaly co nejvíce otevřené. Při nádechu se vrátíme do začáteční pozice a s výdechem opět pokračujeme, ale tentokrát na druhou stranu. Tento cvik několikrát opakujeme. Díky tomuto cviku jsme přešli na posílení svalů břicha. Vrátime se k procvičení krční páteře a dalším krokem cvičení bude sed na středu míče s nohama pevně na zemi a rukami podél těla, které budou opřeny o míč. Pomalu budeme naklánět hlavu na jednu stranu, poté zpět do původní pozice a na stranu druhou. V původní pozici zůstaneme a z ní budeme postupovat předkloněním hlavy doprovázejícím výdechem a vrácením se do zpáteční pozice s nádechem. Bederní část zad procvičíme tak, že si sedneme opět do středu míče a ruce dáme

podél těla tak, aby se míče dotýkaly. Při výdechu zatneme hýždě a míč zapřeme o paty. Při nádechu se vrátíme do původní pozice. Dále provedeme podobný cvik, ale tím způsobem, že při výdechu vysadíme pánev a posuneme míč od pat. S nádechem se vrátíme do původní pozice. Tento cvik několikrát opakujeme. Pánevní dno procvičíme tak, že při sedu na míči a s nohama pevně přiloženými k zemi budeme pomocí hýždí posouvat míč z levé strany na stranu pravou. Několikrát opakujeme. Nakonec zůstaneme u procvičování pánevního dna a v původním sedu přiložíme ruce dlaněmi k sobě a pomocí hýždí pohybujeme míčem doprava a doleva. Na závěr cvičení se všichni zaslouží potlesk, neboť cvičení si vyžaduje větší dávku energie a poslouží nám to jako motivace k dalšímu cvičení.

Hrozby: U této aktivity hrozí například pád z míče, špatné postupování při cvičení a tím způsobené zdravotní komplikace. Také je možné, že se klienti budou v případě neúspěchu vykonání nějakého cviku cítit frustrovaně či méněcenně.

Příležitosti: Klienty je potřeba při cvičení hlídat a případně opravovat, aby se cvičení řídilo správným směrem a opravdu pomáhalo, nikoliv škodilo. Při neúspěších některých klientů vykonat daný cvik, klienty povzbuzujeme a můžeme například vymyslet lehčí a snáze proveditelný cvik.

3. Pétanque (Pétanque-czech 2020)

Typ aktivity: Sportovní hra

Cíl: Cílem této aktivity je protažení těla spojené s příjemně stráveným pobytem na čerstvém vzduchu. Cílem této aktivity může být také socializace, neboť ji hraje více hráčů.

Časová náročnost: 1 hodina

Pomůcky: Míček zvaný Jack, koule

Postup: Tato hra je uzpůsobena pro venkovní prostředí, je tedy potřeba nejprve klienty seznámit s tím, jaké je venku počasí a jaký mají zvolit oděv a obuv. Při příchodu na stanoviště, kde se bude hra konat podrobně seznámíme klienty s tím, jak hra probíhá. Tato hra se hraje po dvou skupinkách, a to buď po dvou nebo třech hráčích. S tímto faktem je tedy potřeba počítat, a tak na aktivitu vzít pouze daný počet klientů, nebo početnější skupinu s tím, že se klienti postupně prostřídají. V případě, že v každém týmu hrají dva hráči, obdrží každý z nich dvě koule a v případě, že jsou tři hráči v každém družstvu, obdrží každý klient dvě koule. O tom, který tým hru začíná rozhoduje hozená mince. Libovolný hráč z vítězného družstva vyznačí startovní místo, kde nakreslí kruh, ze kterého bude hrát. Dále hráč hodí Jackem do délky šesti až deseti metrů. Následovně už hráč hází jednou ze svých koulí co nejvíce k Jacku. Hráč nesmí přešlápnout vyznačený kruh jinak je hod neplatný. Nyní se do

kruhu postaví hráč z druhého týmu a stejně jako hráč před ním se snaží hodit svou kouli co nejbliže k Jacku. Je dovoleno srazit soupeřovu kouli i Jacka. Při této hře se nepostupuje dle posloupnosti, ale hraje vždy to družstvo, které prohrává, a to do doby, než si zlepší skóre anebo vypotřebuje všechny své koule. Pokud se tak stane, hrají už jen hráči z druhého družstva. Když už i toto družstvo hodí všechny své koule začínají se sčítat body. Skupina, která vyhrála dostává bod za každou kouli, která je blíže u Jacka než ta nejbližší z druhé skupiny. Další kolo začíná tak, že hráč z výherního družstva hází Jacka z místa, kde skončil v předchozí hře. Hra končí v momentě, kdy jedno z družstev získá celkový počet třinácti bodů.

Hrozby: Pétanquové koule jsou těžké, a tak je potřeba dávat si pozor, aby při hodů nebyl žádný z klientů v místě dopadu koule.

Příležitosti: Klienti musí být seznámeni se správným vrhem koule tak, aby neublížili sobě ani druhým. Před začátkem samotné hry se můžeme s klienty protáhnout a rozehrát, aby se jim tak hrálo lépe a byli na hru lépe připraveni.

4. Cvičení na ruce (Suchá a Holmerová 2019, str. 45-46)

Typ aktivity: Jednoduché pohybové cvičení

Cíl: Cílem tohoto cvičení je posílení a procvičení svalů rukou a páteře.

Časová náročnost: 45 minut

Pomůcky: Činky na ruce, nejlépe o hmotnosti 0,5 – 1 kg, či PET lahve naplněné vodou

Postup: Pro cvičení využijeme místní tělocvičnu. Připravíme si pomůcky pro každého klienta, a to buď činky, které by neměly být moc těžké, nejlépe 0,5 – 1 kg, pokud jich bude nedostatek, pěkně nám poslouží a účel taktéž splní naplněné PET lahve s vodou. Klienti si u tohoto cvičení zvolí individuálně pozici, ve které se jim bude lépe cvičit, a to buď v sedě či ve stoje. Je potřeba klienty vhodně edukovat o správnosti dýchání během cvičení a postupně na něj také upozorňovat. Cvičení začínáme tím, že si zohneme lokty a činkami či PET lahvemi se dotkneme ramen. Poté vrátíme lokty do původní pozice. Tento cvik každý zopakuje dle vlastních možností, nejlépe však pětkrát až desetkrát. Cvik, který bude následovat provedeme tak, že držíme činky na kolenou, otočíme dlaněmi směrem k sobě a pomalu přitáhneme činky k sobě a zase zpátky na kolena. Tento cvik provádíme opět podle možností, ale nejlépe pětkrát až desetkrát. Poté klienti předpaží s dlaněmi dolů a pohybují s rukami střídavě nahoru a dolů. Cvik opět provádíme pětkrát až desetkrát. Nezapomínáme pravidelně dýchat. Při dalším cviku dáme ruce podél židle a následně upažíme nahoru. V této pozici chvíli zůstaneme a poté se vrátíme do původní pozice. Několikrát opakujeme. Dáme si pozor na to, abychom moc

nezvedaly ramena. V předpažení potom přejdeme ve „stříhání nůžek“. Tento pohyb se pokusíme udělat alespoň patnáctkrát. Dále dáme ruce před sebe a pokusíme se rukami kmitat směrem nahoru a dolů, opět opakujeme alespoň patnáctkrát. K dalšímu cviku budeme opět potřebovat ruce natažené před sebou, ale tentokrát budeme otáčet dlaněmi nahoru a dolů, alespoň patnáctkrát. U dalšího cviku necháme ruce jen tak volně podél těla a budeme jimi volně kmitat sem a tam. Opakujeme patnáctkrát. Při dalším cviku se nakloníme nejdříve na pravou stranu, kde vedle sebe odložíme činku, to samé uděláme na straně druhé. Jakmile se opět nakloníme na stranu pravou, činku si vezmeme, a to samé opět učiníme i na straně druhé. Tento cvik opakujeme desetkrát. Při závěrečném cviku ruce upažíme a poté je ohneme do pravého úhlu, přičemž pohybujeme rukami před sebe tak, aby se lokty dotkly, vrátíme se zpátky a tento cvik opakujeme alespoň desetkrát. Na závěr se protáhneme a navzájem se pochválíme za úspěšně vykonané cvičení.

Hrozby: U této aktivity je třeba dbát na správné držení těla, aby si klienti místo příjemného procvičení nezpůsobili nějakou vadu na zdraví. Je třeba je při cvičení kontrolovat a upozorňovat na případné chyby.

Příležitosti: Klienti, kterým bude cvičení s činkami činit veliký problém mohou cvičit i bez nich. Cvičení je účinné i tak.

5. Cvičení s overballem (Muchová a Tománková 2010, str. 56-69)

Typ aktivity: Jednoduché pohybové cvičení

Cíl: Cílem aktivity je procvičit si s klienty různé části těla pomocí overballu.

Časová náročnost: 45 minut

Pomůcky: Overbally

Postup: Nejvhodnější místo pro vykonání této aktivizace je tělocvična. Klienti se rozestoupí, aby měli prostor a navzájem se neomezovali při cvičení. Dnešní cviky budeme provádět ve stoje, a proto není potřeba podložka. Začneme pár cviky na procvičení koordinace.

Předpažíme a míček vložíme mezi dlaně. Otáčíme dlaněmi směrem nahoru a dolů. Tento cvik pomalu opakujeme alespoň desetkrát. Další cvik provedeme tak, že si přehazujeme míček z jedné strany na druhou přes hlavu. Cvik opakujeme alespoň desetkrát. Pokračujeme v procvičování koordinace, opět předpažíme s míčkem v obou dlaních. Míček vyhodíme do vzduchu, přetočíme ruce a míček chytáme na hřeb ruky. Znovu jej vyhodíme do vzduchu a tentokrát jej chytáme opět do dlaní. Tímto způsobem provádíme cvik alespoň desetkrát.

Upažíme s míčkem v jedné ruce a ten si za zády předáváme do ruky druhé. Opět upažíme a opět si za zády míček předáme z jedné ruky do druhé. Tímto způsobem pokračujeme alespoň

desetkrát. Následuje cvik velmi podobný tomu předchozímu, ale tentokrát si z upažení předáváme míček z jedné ruky do druhé nad hlavou. Tento cvik provádíme desetkrát. Opět cvik velmi podobný předchozím dvěma cvikům, míček si nyní předáváme z upažení z jedné ruky do druhé pod kolena. Provádíme desetkrát. Nyní se zaměříme na procvičení zádových svalů. Upažíme s míčkem v jedné ruce a při vydechnutí otočíme trupem na jednu stranu. S nádechem se vrátíme do původní pozice, předáme míček do druhé ruky, tam kde se budeme nyní otáčet a s výdechem otočíme trup na druhou stranu. Na procvičení bicepsů budeme potřebovat každý dva míčky. Připažíme a s výdechem přisouváme míčky pomalu k tělu. Opakujeme desetkrát. Vnitřní stehna procvičíme tak, že vložíme míček mezi kolena a při výdechu stlačíme kolena k sobě. S nádechem pak přijde uvolnění. Tento cvik opakujeme desetkrát. U stehen zůstaneme, ale tentokrát se zaměříme na procvičení jejich zadních částí. Cvik provedeme tak, že si míček vložíme do kolenní jamky, přičemž nohu máme pokrčenou dozadu. Při výdechu se snažíme stisknout míček co nejvíce k sobě a při nádechu uvolníme. Cvik opakujeme desetkrát. Při dalším cviku se zaměříme opět na posílení přední části stehen. Jednou nohu stlačíme míček ležící na zemi a druhou nohou stojíme pevně na zemi. Míček vždycky stlačujeme s výdechem, s nádechem uvolňujeme. Opakujeme s každou nohou desetkrát. Klenbu nožní procvičíme tak, že při výdechu míček sevřeme jednou nohou prsty, zatímco druhá noha stojí pevně na zemi. Při nádechu uvolníme. Cvik provádíme s každou nohou desetkrát. Další cvik je velmi podobný tomu předchozímu jen s tím rozdílem, že při sevření míčku mezi prsty jej pomalu zvedneme nahoru. Opakujeme každou nohou pětkrát. Nakonec procvičíme horní části trapézu a to tak, že si míček přiložíme ke spánku na levé straně, pravou rukou. Při výdechu se nakloníme na pravou stranu a míček si pevně přitiskneme ke spánku. S nádechem se vrátíme do výchozí pozice. Na každé straně provedeme tento cvik alespoň pětkrát. Míček dáme za hlavu, tu otočíme doprava a pravou rukou při výdechu pevně tiskneme k hlavě, kterou se snažíme co nejdříve přitisknout bradou ke hrudi. Opakujeme na obou stranách alespoň pětkrát. Cvičení je za námi, a tak nezapomeneme klienty pochválit a poděkovat za spolupráci, aby byli motivováni i na další lekci cvičení.

Hrozby: Cvičení je vhodné spíše pro klienty z řad fyzicky zdatnějších. Klienti, kteří nejsou tak zdatní mohou mít u cvičení problémy.

Příležitost: Pokud klient nevydrží při cvičení dlouho stát, některé cviky lze provést i v sedě. Může střídat polohu v sedě a ve stoje.

Cvičení na sebepojetí a relaxace

1. Procházka do Podzámecké zahrady spojená se smyslovou relaxací (Greenberg 2019, 71-73 str.)

Typ aktivity: Relaxace

Cíl: Cílem této aktivity je příjemné odpočínutí v přírodě spojené s relaxací a procházkou.

Časová náročnost: 2 hodiny

Pomůcky: Pro tuto aktivizaci nejsou potřeba žádné speciální pomůcky

Postup: S klienty se přesuneme do Podzámecké zahrady, což je asi deset minut pěší chůze od domova pro seniory. V Podzámecké zahradě si vyhlédneme nějaké pěkné místo, nejlépe s lavičkami či jiným druhem posezení, neboť na zemi by se seniorům nesesedělo moc pohodlně. Až se usadíme, může začít samotná relaxace, která bude vedená slovy personálu.

Rozhlédneme se kolem sebe a vnímáme zrakem, jaké jsou kolem barvy, materiály, tvary, zkrátka smažeme se co nejlépe prozkoumat okolí. Až se pořádně rozhlédneme je jen na nás, abychom si vybrali jednu jedinou věc, kterou vidíme a soustředili celou naši pozornost na tuto věc. Může se jednat o nějakou rostlinu, strom, vodní plochu, hmyz, cokoli, co kolem sebe vidíme. Tuhle věc se snažme co nejlépe prozkoumat. Jakou má barvu? Jaký má tvar? Co je na ní pěkného nebo naopak co na ní pěkného není? Nyní se zaměříme na to, co slyšíme. Slyšíme jen zvuky samotné přírody nebo jde slyšet i něco jiného? Například plačící dítě, které maminka veze v kočárku na procházku. Který zvuk se nám nejvíce líbí? Zkusme se zaměřit na jeden jediný zvuk a vnímejme všechny jeho stránky. Jaká je intenzita toho zvuku? Zesiluje, zeslabuje nebo zůstává pořád stejný? Nyní přejdeme k dalšímu smyslu, a to je čich. Co momentálně cítíme? Cítíme vůbec něco? Je vůně kolem nás intenzivní nebo skoro nejde cítit? Zkusme se opět zaměřit na jednu vůni a všimějme si jí ve všech jejích detailech. Jako další se zkusme zaměřit na náš hmat a povrch našeho těla. Co cítíme na kůži? Je nám teplo nebo zima? Cítíme, jak na nás fouká vítr? Jaký povrch cítíme pod nohama? Je tam hlína, tráva? Je měkký, tvrdý? Nyní se zaměříme na to, co cítíme uvnitř našeho těla. Bolí nás něco? Je nám příjemně? Cítíme se teď lépe než před touto relaxací? Po relaxaci můžeme ještě chvíli sedět a pozorovat krásy přírody. Také si o této relaxaci a pocitech z ní můžeme popovídat. Samozřejmě ve svobodě, ne každý klient chce dávat najevo své pocity. Po aktivitě se pomalu vracíme do domova.

Hrozby: Je možné, že někteří klienti přecení své síly a nebudou moci do Podzámecké zahrady dojít. S tímto faktem můžeme dopředu počítat a vzít s sebou invalidní vozík.

Příležitosti: Klienti, kteří se nebudou chtít zúčastnit relaxace můžou jen tak sedět a pozorovat okolí nebo se jít po Podzámecké zahradě samostatně projít. I to je jistý druh uvolnění se.

2. Jacobsonova progresivní relaxace

Typ aktivity: Relaxace

Cíl: Cílem této aktivity je psychické a tělesné uvolnění klienta vedoucí k načerpání nových sil, nového životního elánu, předcházení stresu.

Pomůcky: Židle

Postup: Klienti se pohodlně usadí na židli, popř. více pohybliví klienti si mohou lehnout v tělocvičně na podložky. Klienti zavrou oči a pustí se příjemná relaxační hudba, ne úplně hlasitě. Jacobsonova progresivní relaxace se provádí postupným procházením jednotlivých svalů. Ty se vždy zatnou a až je napětí velmi intenzivní, svaly se uvolní. Při uvolnění je potřeba vždy vydechnout a prožít ten pocit náhlého uvolnění z napětí. Začíná se stisknutím pěstí, poté uvolnění. Pokračujeme ohnutím paží a napětím bicepsů, následuje uvolnění. Dále klienti natáhnou ruce před sebe, napnou svaly a poté opět uvolní. Tímto stylem se pokračuje směrem k obličejí. Následuje čelo, obočí, víčka, čelisti, jazyk přitlačený k patru a vždy když je již napětí velmi silné, přijde uvolnění. Dále směrem ke krku, předklonění hlavy a následné uvolnění vrácením hlavy do své pozice. Pokračujeme lopatkami, které přitáhneme k sobě, zádovkami svaly, napnutím břišních svalů, hýždí, stehen, lýtek a po každém jednotlivém svalu následuje uvolnění. Nakonec se zaměříme na náš dech, který při hlubokém nádechu na chvíli zadržíme a až nebudeme stačit s dechem opět vydechneme. Nakonec už si jen uvědomujeme vlastní dech při hlubokých nádeších a výdeších. Po relaxaci dáme klientům ještě chvíli čas, aby si odpočinuli a pozvolna se dostali zpět do „reality“.

Hrozby: Hrozby v tomto případě mohou být takové, že se klient nebude plně soustředit na pokyny, nebude tak plnit zadání a neprožije kvalitně relaxaci.

Příležitosti: V případě, že relaxace sklídí u klientů úspěch, je možné provádět ji i několikrát týdně, neboť je to dobrý základ pro zdravou psychiku, od které se odvíjí vše pozitivní.

3. Relaxace – Imaginace (Davis 2008, s. 148-149)

Typ aktivity: relaxace

Cíl: Cílem této aktivity je ztišení se a uvolnění v běžném dni a pomoc od neustálých vtíravých, nepříjemných myšlenek, které trápí každého z nás.

Časová náročnost: 45 minut

Pomůcky: pro tuto aktivizaci není potřeba žádných pomůcek, až na příjemné posezení pro klienty

Postup: Klienti se pohodlně usadí a jsou seznámeni s konáním dnešní aktivizace.

Postupujeme tak, že si zavřeme oči a pod vedením si pomalu začneme představovat. Zhluboka dýcháme a soustředíme se na hlas pracovníka, který relaxaci vede. Ten pronáší věty, které by měly klienty přivést k relaxaci. „Představte si nějaké pěkné místo, kde byste teď nejraději byli. Může se jednat o hluboký les, zarostlou louku či písčnou pláž u šumícího moře, je to na každém z vás. Představte si, že si na tomto místě pohodlně lehnete ať už tedy do trávy či do písku. Pomalu a spokojeně dýcháte do břicha a užíváte si toho klidu a krásného prostředí. Teď si na chvíli představte vaše obavy, úzkosti, strachy, všechno to, co vás trápí a zkuste se na to podívat s odstupem. Jako by se na vaše problémy díval někdo úplně jiný. Zkuste se soustředit na všechno to, co kolem sebe vidíte, slyšíte, cítíte. Zkuste se věci kolem vás dotýkat. Zkuste se do hlasů kolem sebe zaposlouchat. Zkuste pozorovat všechno, co se kolem vás děje. Můžete se cítit naprosto bezpečně, nic vám tam nehrozí. Jste tam jen vy a krásné věci kolem, které máte pod kontrolou. Vyhlédněte si tam místo, které vás něčím okouzlí, které vás upoutá. Až si takové místo vyhlédnete, zkuste se k němu nějakým způsobem dostat. Ve své představě vstaňte a vydejte se na místo. Zkuste se soustředit na to, co cítíte pod nohama. Zkuste se rozhlédnout všude kolem sebe. Pod nohy, nad hlavu, doprava, doleva. Až dojdete na vyhlédnuté klidné a krásné místo, zkuste se zaměřit na to, co zde cítíte, co vidíte, co slyšíte. Pořádně to tam prozkoumejte. Zkuste se dotýkat věcí, které máte kolem sebe. Z jakého jsou materiálu? Jsou příjemné na dotek? Rozhlédněte se, zda jsou kolem vás nějaké tužky, pera, pastelky nebo písek či hlína do kterých byste mohli prstem psát. Chopte se jich a využijte je jako prostředky k tomu, abyste zaznamenali své myšlenky, nápady či emoce. Nastal čas, abyste si na vašem vyhlédnutém místě sedli či lehli a snažili se všemi svými smysly vychutnávat jeho atmosféru. Uvědomte si, že tady vám nehrozí žádné nebezpečí. Jste naprosto v pořádku a uvolnění. Zkuste si pět minut uvědomovat, jak moc jste zrelaxováni, jak moc je vám dobře a jak pokojně se cítíte. Pamatujte si, že na toto krásné místo se můžete kdykoliv vrátit. Zapamatujte si proto pozorně cestu, kudy se sem jde. Věci, které jsou teď kolem vás. A řekněte si pro sebe, že toto je místo, kam se můžete kdykoliv vrátit a odpočívat. Nyní už můžete vaše oči otevřít. Ještě ale chvíli ležte nebo pohodlně sed'te, zhluboka dýchejte a nechávejte dobíhat myšlenky z vaší relaxace.“ Když se všichni klienti znovu proberou, je relaxace u konce a mohou se pomalu vrátit zpět do „reality“.

Hrozby: U této aktivity hrozí neschopnost klientů uvolnit se a dostat se do klidného stavu, který by měl u relaxace nastat. Také může nastat problém se špatnou obrazotvorností, kdy klient nebude schopen představit si danou situaci.

Příležitosti: Pro klienty, kteří mají problém s uvolněním je vhodnější relaxací Jacobsonova progresivní relaxace.

4. Cvičení na sebepojetí (Soják 2018)

Typ aktivity: Osobnostní a sociální rozvoj

Cíl: Cílem této aktivity je, aby klienti poznali sami sebe v kontextu místa, kde žijí, aby objevili své skryté tužby, aby si uvědomili sami sebe a přijali se takoví, jací jsou.

Časová náročnost: 1 hodina

Pomůcky: židle, pracovní list

Postup: Klienti se v místnosti určené pro společné aktivity usadí kolem stolu tak, aby na sebe všichni viděli. Cvičení se skládá z několika částí. Aby se klienti naladili na celou činnost, řekneme jim, aby si zavřeli oči a při tom pustíme ne moc hlasitě, ale přece relaxační hudbu. Klienti si zavřou oči a při řízeném uvolnění si budou uvědomovat sami sebe. Budou si uvědomovat své tělo, v jaké je pozici, jak sedí na židli či vozíku, kde se zrovna nachází, uvědomí si, jak jsou pomocí noh uzemnění. Dále si začnou uvědomovat to, co slyší, co cítí, svůj dech, a nakonec se zamyslí nad tím, jakou zrovna mají náladu, jak se cítí. Poté otevřou oči a následuje další část cvičení. Klienti na základě předchozí aktivity řeknou své křestní jméno a místo pravého příjmení řeknou momentální náladu, např. Jarmila Nervózní, František Veselý, Anežka Klidná apod. Poté je vhodné si s klienty popovídat, samozřejmě zcela svobodně, proč se zrovna prožívají takové emoce a jak jim můžeme pomoci. Poté následuje aktivita, která nese název Reportéři. Klienti se rozdělí do dvojic podle toho, jak sedí. Rozdáme jim papíry s otázkami, na které se budou sebe navzájem ptát. Příklady otázek: Co vás dělá nejvíce šťastným? Dostali jste se během života na nějaké zajímavé místo? Jaká je nejlepší kniha, co jste kdy četli? Co je vaše největší přednost? Jakého člověka nejvíce obdivujete? Co máte nejraději na vlastní rodině? Je možné odpovědi nakonec prezentovat před celou skupinou, ale v tomto případě, kdy nám jde o to, aby klienti poznali především sami sebe, není potřeba veřejné prezentace. Na závěr si všichni zatleskáme a každý, zcela svobodně může říct, jak se mu dnešní aktivita líbila, popř. co se o sobě dozvěděl nového.

Hrozby: Při této aktivitě hrozí stud klientů vyjádřit své pocity, názory, prezentovat sám sebe. Je potřeba pracovat s otázkami a také reakcemi tak, aby se klienta negativně nedotkly. Tato

aktivita nemusí být vhodná pro slabé povahy, a proto je potřeba klienty dopředu upozornit, že aktivita je zcela dobrovolná a pokud se jim nebude chtít zúčastnit se či pokračovat, nemusí.

Příležitosti: Klient si díky této aktivitě může uvědomit některé věci, týkající se jeho života a na základě toho je může sdělit svému klíčovému pracovníkovi a společně na nich pracovat.

5. Relaxace-nezaujaté pozorování svého těla (Novák 2004, str. 111)

Typ aktivity: Relaxace

Cíl aktivity: Cílem této aktivity je příjemné odpočinutí, vypnutí toku myšlenek a načerpání nových sil a životního elánu.

Časová náročnost: 45 minut

Pomůcky: Podložka

Postup: Relaxaci je vhodné provádět v nějaké příjemné místnosti. Pohodlně si sedneme či lehne a zavřeme oči. Zhluboka dýcháme a jen tak posloucháme zvuky, které k nám doléhají. Moc se jimi nezabýváme, jen je přijímáme a opět od nich upouštíme. Poté se zaměříme na své tělo. Pozorujeme svůj dech a vnímáme, jak se naše tělo dotýká země pod námi. Za normálních okolností svému tělu moc pozornosti nepřikládáme, nyní se však snažme vnímat jej ve všech jeho detailech. Snažme se od něj odosobnit a dívat se na něj z dálky, jako by to ani nebylo naše tělo. Po nějaké chvíli začneme opět vnímat vlastní myšlenky. Opět se na ně díváme tak, jako by se nás osobně vůbec netýkaly. Nezabýváme se tím, jestli jsou špatné nebo dobré, necháme je jen tak volně plynout. Všechno je takové, jaké být má. My nemusí nic měnit. Nemusíme mít vše pod kontrolou. Ještě chvíli zhluboka dýcháme a pozorujeme myšlenky. Poté svou relaxaci pomalu ukončíme. Zhluboka se nadechneme, vydechneme a už s otevřenými oči se pomalu protáhneme. Poselství, které si z této relaxace odnášíme je to, že v našem životě ne vždy můžeme hrát hlavní roli, a ne vše musíme brát tak vážně. Proč se trápit něčím, co nemůžeme změnit. A proč se trápit něčím, co změnit lze? Zkusme se dívat na náš život z dálky. Jako obyčejný pozorovatel.

Hrozby: Musíme si dát pozor na citlivější povahy, kterým takové relaxace nemusí dělat dobře. Pokud se relaxace přece jenom zúčastní, upozorníme je, že není problém kdykoliv přestat.

Příležitosti: Na závěr si můžeme s klienty, samozřejmě ve svobodě, popovídat o tom, co si během relaxace uvědomili. Jestli je něco, co díky této relaxaci konečně hodili za hlavu a už to jen nechávají volně plynout.

Závěr

Cílem tohoto projektu bylo dle získaných poznatků o seniorech a jejich potřebách, navrhnout aktivizační program využitelný v domovech pro seniory. Snaha projektu byla vytvořit inovativní program, který by byl přesto realizovatelný. V začátcích projektu bylo cílem napsat program na konkrétní dny tak, aby se aktivizace vždy opakovaly v pravidelných intervalech a klienti tak věděli s čím mohou počítat. Jelikož má ale Domov pro seniory U Moravy během roku i spoustu jiných aktivit, které by zasahovaly do projektu a ten by poté neseděl na jednotlivé dny, projekt byl sepsán dle kategorií, do kterých jednotlivé aktivity patří, aby si personál domova pro seniory snadno vybral aktivitu, kterou má daný den momentálně plnit.

Aktivizační program není navržen nijak zvlášť náročně, aby byl vhodný na využití při běžném denním režimu a mohla by jej s klienty provádět pracovnice v sociálních službách. Aktivity zároveň nejsou náročné na finance, neboť většina z nich nepotřebuje k realizaci žádné zvláštní pomůcky, které by domov pro seniory již nevlastnil. V projektu se odráží snaha napravit slabé stránky či využít stránek silných, o kterých jsme se dozvěděli ve SWOT analýze.

Bibliografie

- BÍLKOVÁ, Jana, 2016. *Kognitivní trénink pro třetí věk*. 100 cvičení pro rozvoj koncentrace, kreativity, paměti a verbálních dovedností. Praha: Grada. 32, 180 s. ISBN 978-80-271-0067-5.
- Česká televize, 2007. *Posvícenské koláčky*. [online]. Kluci v akci. [cit. 23.4.2020]. Dostupné z: <https://www.ceskatelevize.cz/porady/10084897100-kluci-v-akci/1137-recepty/347-posvicenske-kolacky/>
- DAVIS, Martha, Elizabeth ROBBINS ESHELMAN and Matthew MCKAY, 2008. *The relaxation & stress reduction workbook*. Oakland: New Harbinger Publications. 148-149 s. ISBN 1458719545.
- FRANZ, Linda, 2009. *Basic pottery making*. All the skills and tools you need to get started. Pennsylvania: Stackpole Books. 37-61 s. ISBN 0811735311.
- GREENBERG, Melanie, 2019. *Jak lépe zvládat nepříjemné situace a konflikty*. Cesta k odolnější a vyrovnanější mysli. 71-73 s. ISBN 978-80-271-2584-5.
- HÁTLEOVÁ, Karla, 2009. *Malujeme na sklo*. Praha: Grada. 38 s. ISBN 978-80-247-2676-2.
- HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.
- JARCOVSKÁ, Helena, 2011. *264 cvičení na velkém míči*. Zásobník posilovacích a protahovacích cviků pro každého. Praha: Grada. 36-44 s. ISBN 978-80-247-3820-8.
- JAROŠOVÁ, Darja, 2006. *Péče o seniory*. Ostrava: Ostravská univerzita. 12.s. ISBN 80-7368-110-2.
- KNIGHT, Bob G., 2004. *Psychotherapy with Older Adults*. Thousand Oaks: Sage Publications. 7 s. ISBN 978-0761923732.
- KUBIŠOVÁ, Miroslava, 2013. *Vyšívání*. 50 vyšívacích stehů. Praha: Grada. 24-26 s. ISBN 978-80-247-4503-9.
- MALÍKOVÁ, Eva, 2010. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Praha: Grada Publishing, a.s. 328 s. ISBN 978-80-247-3148-3.
- MLÝNKOVÁ, Jana. *Pečovatelství: učebnice pro obor sociální péče-pečovatelská činnost*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3185-8.
- Mölkky*, © 2020 [online]. [cit. 23.4.2020]. Dostupné z: https://www.molkky.com/wp/please-translate-in-cs_cz-regler/
- MÜHLPACHR, Pavel, 2004. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita. 204 s. ISBN 978-80-210-5029-7.

- MUCHOVÁ, Marta a TOMÁNKOVÁ, Karla, 2010. *Cvičení s měkkým míčem*. Praha: Grada. 56-69 s. ISBN 978-80-247-3115-5.
- MUSIL, Libor, Kateřina KUBALČÍKOVÁ a Olga HUBÍKOVÁ. *Kvalifikační potřeby pracovníků v sociálních službách pro seniory: závěrečná zpráva výzkumu*. Praha: VÚPSV, výzkumné centrum Brno, 2006. ISBN 80-87007-41-7.
- NOVÁK, Tomáš, 2004. *Jak bojovat se stresem*. Praha: Grada. 111 s. ISBN 80-247-0695-4.
- PARNICKA, Urszula a SZYSZKA, Maciej, 2011. Activation of seniors at the day care centre. *Polish Journal of Sport & Tourism*. Warsaw: Sciendo. 18 (1), 90-93.
- Petanque-czech*, © 2010-2020 [online]. [cit. 6.5.2020]. Dostupné z: <http://www.petanque-czech.cz/pravidla-hry/>
- PRŮCHA, Jan a Jaroslav VETEŠKA. *Andragogický slovník*. 2., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4748-4.
- SAK, Petr a KOLESÁROVÁ, Karolína, 2012. *Sociologie stáří*. Sociologie stáří a seniorů. Praha: Grada Publishing, a.s. 14 s. ISBN – 978-80-247-3850-5.
- Sociální služby města Kroměříže*, © 2018 [online]. [cit. 24.2.2020]. Dostupné z: <https://www.sskm.cz/>
- Sociální služby města Kroměříže, © 2018. *Výroční zpráva 2019*. [online]. [cit. 6.5.2020]. Dostupné z: <https://sskm.cloud/soubory/disk/VZ%202019%20.pdf>
- SOJÁK, Petr. *Osobnostní a sociální rozvoj*. Aneb Strom, mozaika a vzducholod'. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0342-3.
- SUCHÁ, Jitka, 2013. *Trénink paměti pro každý věk*. Praha: Portál. 81, 82, 147 s. ISBN 978-80-7367-438-0.
- SUCHÁ, Jitka a HOLMEROVÁ, Iva, 2019. *Praktický rádce pro život seniora*. Trénink paměti, cvičení, aktivity, prevence nemocí... Praha: Edika. 45-46 s. ISBN 978-80-264-2709-4.
- ŠOLCOVÁ, Iva, 2018. *Gerotranscendence: Jiný pohled na stáří*. Československá psychologie. Úvahy. Praha: Psychologický ústav AV ČR. 62 (6), 616-621. ISSN 1804-6436.
- TALANDOVÁ, Jana, 2015. *Tvoření z přírodních materiálů*. „Za pár kaček“. Praha: Grada. 45 s. ISBN 978-80-247-5605-9.
- TORNSTAM, Lars, 2005. *Gerotranscendence*. Springer Publishing Co Inc. 224 s. ISBN 9780826131348.
- Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách.
- ZRUBÁKOVÁ, Katarína, BARTOŠOVIC Ivan a kolektiv, 2019. *Nefarmakologická léčba v geriatrii*. Praha: Grada. 65, 126 s. ISBN 978-80-271-2207-3.

Přílohy s obrázky

Příloha č. 1 – Ježek



Příloha č. 2 – Vyšívání ubrousku



Příloha č. 3 – Malování na sklo

