

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Oddělení praxe

Bakalářská práce

Volnočasové aktivity v Domově pro seniory
Strakonice, Rybniční

Vedoucí práce: Mgr. Helena Machulová

Autor práce: Kristýna Kožnarová

Studijní obor: Sociální a charitativní práce

Ročník: III.

Forma studia: Prezenční

2018

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 28. 3. 2018

.....

Kristýna Kožnarová

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat své vedoucí práce Mgr. Heleně Machulové za její vstřícnost, ochotu, trpělivost a cenné rady.

Také bych chtěla poděkovat sociálním pracovnícům Domova pro seniory Strakonice za spolupráci a v neposlední řadě mé rodině, která mě podporovala během celého studia.

Obsah

Úvod	6
1. Stáří a stárnutí	8
1.1 Vymezení stáří	8
1.2 Změny související se stářím	9
1.2.1 Tělesné změny.....	9
1.2.2 Psychické změny	10
1.2.3 Sociální změny	10
2. Sociální služby a zařízení pro seniory	11
2.1 Základní druhy a formy sociálních služeb	12
2.2 Vymezení a činnosti domova pro seniory.....	13
3. Volnočasové aktivity	14
3.1 Definice volnočasových aktivit	15
3.2 Rozdělení volnočasových aktivit	16
3.3 Smysl volnočasových aktivit	16
4. Standardy kvality sociálních služeb a individuální plánování	17
4.1 Standardy kvality v sociálních službách	17
4.2 Individuální plánování v sociálních službách.....	18
4.3 Klíčový pracovník.....	20
5. Domov pro seniory Strakonice	21
5.1 Popis zařízení.....	21
5.2 Individuální plánování v DS Strakonice	22
5.3 Konkrétní volnočasové aktivity.....	23
6. Výzkumné šetření	27
6.1 Cíl výzkumného šetření.....	27
6.2 Výzkumná otázka.....	27
6.3 Definice použitého dokumentu.....	28
6.4 Metodika.....	28
6.4.1 Metody a techniky sběru dat.....	28
6.4.2 Zkoumaný soubor.....	29
6.5 Výsledky výzkumu	29
6.6 Vyhodnocení hypotézy	33

6.6 Závěr výzkumného šetření	33
6.7 Diskuze.....	35
Závěr.....	36
Seznam použitých zdrojů.....	37
Abstrakt	40
Abstract.....	41

„Nic tak neničí lidské tělo, jako trvalá nečinnost.“

Aristoteles

Úvod

Stáří a stárnutí je nedílnou součástí života. Stárnutí doprovází mnoho změn. Při vážných změnách nebo při spojení změn souvisejících se stářím přichází na řadu sociální služby, jako například domov pro seniory. Odchodem do domova pro seniory se ale nedokážou tyto změny odstranit. Důležité je, aby senioři neztráceli elán do života a stáří prožívali co nejaktivněji. Volnočasové aktivity přispívají k prodloužení aktivního života. V dnešní době existuje spousta činností nabízených v zařízeních a stále nové aktivity přibývají.

Volnočasové aktivity jsou již součástí každé pobytové instituce pro seniory. Nabízí se ale otázka, zdali se poskytované volnočasové aktivity shodují s aktivitami nacházející se v individuálních plánech (dále jen IP) seniorů. V IP proto, že každá služba má povinnost vést IP, ve kterých se mohou vyskytovat volnočasové aktivity, které si klient přeje dělat a tím zajistit činnosti na míru seniora. Podle mého názoru je důležité, aby byly volnočasové aktivity takové, jaké si klient vyžaduje, protože činnosti, které konal celý život, by měl pokud možno konat i nadále.

Cílem této práce je popsat oblast nabízených volnočasových aktivit a jejich souvislost s individuálním plánováním. Cílem výzkumného šetření je zjistit do jaké míry se shodují nabízené volnočasové aktivity s aktivitami nacházejícími se v IP klientů v Domově pro seniory Strakonice, Rybníční (dále jen DS Strakonice).

Bakalářská práce obsahuje 6 kapitol. První oddíl začíná širším tématem a zaměřuje se na popis stáří a stárnutí, kde mimo to popisuje tělesné změny spojené se stářím, psychické změny a sociální změny. Druhá kapitola navazuje na změny spojené se stářím a je zaměřena na sociální služby a zařízení pro seniory. Třetí kapitola se věnuje volnočasovým aktivitám. V tomhle oddíle jsou definovány volnočasové aktivity a je zde popsán jejich smysl. Čtvrtá kapitola se věnuje standardům kvality a IP. Popisem zařízení, určitým individuálním plánováním a konkrétním volnočasovým aktivitám se věnuje pátá kapitola.

Šestá kapitola je zaměřena na obsahovou analýzu dokumentů. Úkolem této konkrétní obsahové analýzy je podrobit zkoumání několik textových souborů. Cílem výzkumného šetření je pomocí obsahové analýzy zjistit, do jaké míry se shodují nabízené volnočasové aktivity v zařízení s aktivitami v IP seniora. Práce ještě obsahuje dílčí otázky, které vedou k dosažení hlavního výzkumné otázky. Na výzkumný cíl práce se pokusím odpovědět v závěru šesté kapitoly.

Bakalářská práce vychází zejména z knihy Péče o seniory v pobytových zařízeních od Evy Malíkové, poté z knihy Individuální plánování a role klíčového pracovníka v sociálních službách od Bickové Lucie a kol. a Vývojovou psychologií od Marie Vágnerové.

1. Stáří a stárnutí

Ve své bakalářské práci se zabývám volnočasovými aktivitami seniorů, tudíž kapitola o stáří a stárnutí je pro mou práci nezbytná. První oddíl je zaměřen na vymezení stáří a stárnutí. Poté popíši změny související se stářím a to jak v oblasti tělesné, psychické, tak i sociální.

Definice stáří a stárnutí existuje opravdu mnoho, uvádí se až okolo tři set. Autoři se shodují na tom, že konečnou etapou života je stáří, zatímco stárnutí je fyziologický proces, kterému se nikdo živý nemůže vyhnout.¹

1.1 Vymezení stáří

Na otázku, kdy je člověk starý není lehké odpovědět. Podle Haškovcové každý člověk stárne jinak. „Proces stárnutí je vždy diskontinuitní (nesouvislý, přerušovaný).“² Znamená to, že člověk stárne v některém období rychleji než v jiných. Proto stárnutí můžeme určit jako přirozený děj.

Pro dělení stáří se nejčastěji používá dělení podle Světové zdravotnické organizace anebo podle Mühlpachra:

a) Dělení stáří podle Světové zdravotnické organizace:

60-74 let – vyšší věk, nebo také rané stáří

75-89 let – stařecký věk neboli senium (vlastní stáří)

90 let a výše – dlouhověkost³

b) Dělení podle Mühlpachra:

65-74 – mladí senioři

75-84 – staří senioři

85 a více – velmi staří senioři⁴

Kalvach uvádí tři skupiny seniorů a jejich specifické problémy.

U **mladých seniorů 65-74 let** je problematika aktivit, penzionování, volného času a seberealizace, zatímco **staří senioři 75-84 let** řeší problematiku adaptace na nové prostředí, specifického stonání, tolerance zátěže a osamělost. U **velmi starých seniorů 85 a více let** vyvstává problematika soběstačnosti a zabezpečení.⁵ Tyto

¹ Srov. PŘIBYL, H. *Lidské potřeby ve stáří*, str. 9.

² HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*, str. 20.

³ Srov. Tamtéž, str. 20.

⁴ Srov. MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*, str. 203.

⁵ Srov. KALVACH, Z. *Geriatric a gerontologie*, str. 47.

specifické problémy se nemusí týkat každého seniora, je to proces spíše individuální.

Období stáří bývá chápáno negativně. Senioři očekávají problémy nebo jimi trpí, jsou omezeni v důsledku ztráty soběstačnosti, ztrátou seberealizace nebo omezení kontaktů s okolním prostředím, ale období stáří přináší i mnoho pozitivních změn. Senioři za svůj život nasbírali mnoho nových zkušeností, ale také zažili spoustu událostí, o kterých by rádi řekli nejen svým potomkům.

Rozlišujeme dva typy stárnutí:

- **Fyziologické stárnutí** – normální součást života, probíhá přirozeně.
- **Patologické stárnutí** – projevuje se několika různými způsoby, například nepoměrem mezi kalendářním a funkčním věkem nebo předčasným stárnutím.⁶

1.2 Změny související se stářím

Proces stárnutí přináší zhoršení tělesného i duševního stavu. Nicméně tělesný a duševní úpadek bývá individuálně variabilní. A to z hlediska času, rozsahu tak i z hlediska závažnosti jednotlivých projevů.⁷

1.2.1 Tělesné změny

Tělesné změny jsou spojeny s pozvolným úpadkem všech funkcí. Zhoršují se zrakové, smyslové ale i sluchové funkce u seniora. Například si můžeme povšimnout nepatrných změn zevnějšku (ve tváři, v gestech, v chůzi), které jsou standardní fyzické změny při procesu stárnutí. Dochází i ke snížení výšky, hmotnosti, svalové hmoty ale i ke změně vzhledu.⁸

Malíková popisuje tělesných změn mnohem více. Mezi další tělesné změny patří například úbytek sexuální činnosti, změny trávicího a vylučovacího traktu a změny v zahřívání organismu.⁹

Během života každý člověk prodělá řadu nemocí, některé z těchto nemocí mají i chronický charakter. **Polymorbidita** je základním znakem nemocnosti ve stáří. Znamená to, že starší lidé často trpí větším počtem různých, většinou chronických onemocnění.¹⁰

⁶ Srov. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, str. 14.

⁷ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*, str. 311.

⁸ Srov. Tamtéž, str. 312.

⁹ Srov. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, str. 18.

¹⁰ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*, str. 312.

Seniory ve stáří netrápí jen tělesné choroby, ale často i psychické potíže, které, nebývají správně diagnostikovány.¹¹

1.2.2 Psychické změny

Na rozdíl od tělesných změn se psychické změny projevují především ve funkcích, které slouží k ukládání, zaznamenávání a využívání informací. Tyto změny mohou být podmíněny biologicky nebo mohou být důsledkem psychosociálních vlivů.¹²

Biologicky podmíněné změny jsou projevem stárnutí, které lze považovat za přirozené. Jde například o obtíže v zapamatování nebo celkové zpomalení. Proces stárnutí může mít za následek i změny mozku (úbytek mozkové tkáně). Mění se i povaha seniora.¹³

Psychosociálně podmíněné změny mohou být změny, které souvisí s postupným poklesem funkčních rezerv a adaptačních schopností. Změny psychických funkcí mohou být ovlivněny tzv. **kohortovou příslušností**. To znamená, že lidé v téže generaci mají podobné vzdělání, podobné názory a v průběhu života se setkali s podobnými traumaty a stresy. Psychické změny také může ovlivnit životní styl a různé návyky během života seniora. Ke změnám mohou přispívat i postoje společnosti a manipulování se starými lidmi, jenž může mít negativní důsledky.¹⁴

1.2.3 Sociální změny

Podle Eriksona je sociálních změn opravdu mnoho. Nejdůležitějším úkolem každého jedince nad 60 let je potřeba dosáhnout celistvosti v pojetí vlastního života. Lidé v tomto období řeší konflikt mezi integritou a beznadějí. Pravdivost, smíření a kontinuita jsou nezbytné k dosažení celistvosti a vedou seniora k tomu, že přijme globálně celý svůj život a akceptuje jeho smysl. Přijme životní chyby, ale i omyly či nesplněná přání, akceptuje sám sebe a odpouští si. To dává člověku svobodně a důstojně žít. Pokud senior tohle téma nezvládne, může ho to postupně vést k psychickým poruchám.¹⁵

¹¹ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 312.

¹² Srov. Tamtéž, str. 316.

¹³ Srov. Tamtéž, str. 315.

¹⁴ Srov. Tamtéž, str. 317.

¹⁵ Srov. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, str. 22.

Sociální změny ve stáří podle Malíkové jsou:

- odchod do penze – odchod do důchodu hůře zvládají muži, kteří nemají žádné koníčky nebo zájmy
- sociální izolace – je ovlivněna z mnoha příčin, mezi sociální izolaci patří například omezení rodinných kontaktů nebo úbytek přátel/vrstevníků z důvodu nemoci či úmrtí
- změna životního stylu – změna životního stylu bývá nutná z důvodu nemoci
- ztráta blízkých lidí – seniorovi umře partner
- osamělost – po ztrátě blízké osoby se seniori bojí osamělosti
- finanční obtíže – tyto problémy mohou začít s odchodem ze zaměstnání do důchodu
- stěhování – odchod do zařízení¹⁶

Tyto změny ve stáří mohou být ovlivněny osobností člověka, jeho sečtelostí, životními zkušenostmi a prostředím ve kterém žije.¹⁷

2. Sociální služby a zařízení pro seniory

Ve stáří probíhá mnoho změn. Stále je více seniorů, kteří bohužel nemohou s přibývajícimi změnami být ve svém přirozeném prostředí. Každý člověk se totiž se změnou ať již psychickou, fyzickou nebo sociální vyrovnává jiným způsobem. Při vážných změnách nebo při spojení změn souvisejících se stářím přichází na řadu sociální služby. Znamená to, že když senior přestane zvládat péči sám o sebe a nezvládne ji ani s pomocí rodiny či terénní služby přichází na řadu pobytové služby.

Poskytnutím sociální služby samo o sobě nedokáže tyto změny odstranit, nýbrž mají člověku napomoci, respektive podporovat klienta žít běžným životem (nakupovat, povídat si s vrstevníky atd.).¹⁸

V této kapitole nyní nastíním základní druhy a formy sociálních služeb, které se týkají každého zařízení, ale především se týkají zařízení pro seniory, jenž se v téhle práci zabývám. Poté tyto zařízení vymezím a uvedu základní poskytované činnosti domova pro seniory, mezi které patří například i pro tuto práci důležité volnočasové aktivity.

¹⁶ Srov. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, str. 18, 22.

¹⁷ Srov. Tamtéž, str. 18.

¹⁸ Srov. BICKOVÁ, L. et al. *Individuální plánování a role klíčového pracovníka v sociálních službách*, str. 16.

2.1 Základní druhy a formy sociálních služeb

Podle Zákona č. 108/2006 Sb. o sociálních službách se služby dělí na:

- „a) sociální poradenství
- b) služby sociální péče
- c) služby sociální prevence“¹⁹

Zmíněný zákon o sociálních službách dělí sociální poradenství na základní a odborné.²⁰

Základní sociální poradenství je nedílnou součástí všech služeb. Poskytuje osobám potřebné informace a přispívá k řešení jejich nepříznivé sociální situace.²¹

Odborné sociální poradenství služeb se zaměřuje na potřeby jednotlivých sociálních skupin, například poradny pro seniory, poradny pro osoby se zdravotním postižením, manželské poradny. Součástí odborného poradenství je i půjčování kompenzačních pomůcek.²²

Služby sociální péče popisuje Malíková jako služby s cílem zabezpečit životní potřeby, které nemohou být zajištěné bez péče jiné osoby.

Služby sociální prevence jsou podle Malíkové takové služby, které pomáhají zabránit sociálnímu vyloučení osob.²³

Sociální služby jsou poskytovány těmito formami:

- **Pobytové služby** – jsou služby spojené s ubytováním po určitou dobu nebo celoročním ubytováním v zařízeních. Tyto pobytové služby jsou pro mou práci podstatné a to proto, že mezi ně patří domov pro seniory.
- **Ambulantní služby** – jsou služby, za kterými osoba dochází nebo je doprovázena rodinným příslušníkem či ošetřovatelem do zařízení sociálních služeb. Tyto služby nenabízí ubytování, mezi ně patří např. denní stacionář.
- **Terénní služby** – jsou služby, které jsou poskytovány v přirozeném sociálním prostředí klienta a pečovatel nebo terénní pracovník dochází za klientem. Mezi tyto služby patří například pečovatelská služba.²⁴

¹⁹ Zákon 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění platné k 01. 10. 2017.

²⁰ Srov. Tamtéž.

²¹ Srov. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, str. 44.

²² Srov. Tamtéž, str. 44.

²³ Srov. Tamtéž, str. 42, 44.

²⁴ Srov. Tamtéž, str. 42.

2.2 Vymezení a činnosti domova pro seniory

Sociální služby pomáhají seniorovi řešit jeho nepříznivou situaci. Cílem služeb je podporování rozvoje seniorů, kteří mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné osoby.²⁵

Do kategorie domova pro seniory můžeme zahrnout domovy důchodců, domovy nebo penziony pro seniory a domovy s pečovatelskou službou. Domovy pro seniory poskytují především dlouhodobé pobytové služby.²⁶

Základní činnosti v Domově pro seniory vymezuje zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách a vyhláška č. 505/2006 Sb., které obsahují tyto **základní činnosti**:

- a) **„poskytnutí ubytování** (patří sem: ubytování, úklid, praní, drobné opravy ložního a osobního prádla a ošacení, žehlení)
- b) **poskytnutí stravy** (patří sem: zajištění celodenní stravy odpovídající věku, zásadám racionální výživy a potřebám dietního stravování, minimálně v rozsahu 3 hlavních jídel)
- c) **pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu** (patří sem: pomoc při oblékání a svlékání včetně speciálních pomůcek, pomoc při přesunu na lůžko nebo vozík, pomoc při vstávání z lůžka, uléhání, změna poloh, pomoc při podávání jídla a pití, pomoc při prostorové orientaci, pomoc při samotném pohybu ve vnitřním i vnějším prostoru)
- d) **pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu** (patří sem: pomoc při úkonech osobní hygieny, pomoc při základní péči o vlasy a nehty, pomoc při použití WC)
- e) **zprostředkování kontaktů se společenským prostředím** (patří sem: podpora a pomoc při využívání běžně dostupných služeb a informačních zdrojů, pomoc při obnovení nebo upevnění kontaktu s rodinou a pomoc a podpora při dalších aktivitách podporujících sociální začleňování osob)
- f) **sociálně terapeutické činnosti** (patří sem: sociálně terapeutické činnosti, jejichž poskytování vede k rozvoji nebo udržení osobních a sociálních schopností a dovedností podporujících sociální začleňování osob)

²⁵ Srov. BICKOVÁ, L. et al. *Individuální plánování a role klíčového pracovníka v sociálních službách*, str. 18.

²⁶ Srov. MATOUŠEK, O. *Sociální služby: legislativa, ekonomika, plánování, hodnocení*, str. 89.

- g) **aktivizační činnosti** (patří sem: volnočasové a zájmové aktivity, pomoc při obnovení nebo upevnění kontaktu s přirozeným sociálním prostředím, nácvik a upevňování motorických, psychických a sociálních schopností a dovedností)
- h) **pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí** (patří sem: pomoc při komunikaci vedoucí k uplatňování práv a oprávněných zájmů)^{27, 28}

3. Volnočasové aktivity

Ze všech základních činností poskytující se v domovech pro seniory, které jsou popsány v předchozí kapitole, popíši především volnočasové aktivity, které jsou klíčovým tématem této bakalářské práce. Právě tyto volnočasové aktivity jsou důležité jak při adaptaci na nové prostředí, tak i k seberealizaci a udržení si soběstačnosti, proto jsou aktivizační činnosti zařazeny mezi základní činnosti, které musí poskytovatel zařízení poskytovat.

Jak potvrzují Kramářová a Tuček, činnosti jako např. zpívání, tanec, poslech hudby či pohybová cvičení podporují zdraví seniora. Aktivita je důležitá k zabránění pocitu izolace, poskytuje nové zážitky a zapojuje seniora do kolektivu.²⁹

Ke každému seniorovi je důležité přistupovat individuálně. Co baví jednoho, nemusí bavit druhého. Velký vliv na výběr aktivit může mít i negativní zážitek z dospělosti nebo již dříve ze špatně vedeného programu.³⁰ Senior může mít strach se aktivity zúčastňovat, proto je dobré nahlédnout do IP seniora nebo se ho zeptat a zjistit, co se seniorovi v dětství stalo nebo v dospělosti a snažit se zvolit aktivitu, ze které nebude mít strach, ale naopak bude z ní nadšený a bude ji rád navštěvovat.

V této kapitole pouze představím volnočasové aktivity a popíši jejich smysl. Definice volnočasových aktivit je pro mou práci velice důležitá, protože se celou touto prací prolínají. Rozhodla jsem se, že konkrétní volnočasové aktivity popíši o dvě kapitoly níže, tj. v páté kapitole, a to proto, že si myslím, že je vhodné je zařadit do této kapitoly z důvodu lepší orientace v téhle práci.

²⁷ MPSV. Vyhláška č. 505/2006 Sb. ze dne 15. listopadu 2006, kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách.

²⁸ MPSV. Standardy kvality sociálních služeb.

²⁹ Srov. KRAMÁŘOVÁ, N., TUČEK, J. *Gerontopsychiatrie*, str. 16.

³⁰ Srov. SUCHÁ, J., JINDROVÁ, I. a HÁTLOVÁ, B. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*, str. 13.

3.1 Definice volnočasových aktivit

Volnočasové aktivity mobilizují psychickou a fyzickou stránku osobnosti seniora. Nečinnost seniora může vést k depresím, ale i k urychlení fyziologického procesu stárnutí a rozpadu osobnosti. Aktivizace v užším slova smyslu se zaměřuje na problematiku osob s ohroženou nebo se ztracenou soběstačností. Jedná se o prevenci imobilizačního syndromu a obnovu soběstačností. V širším slova smyslu se aktivizace zaměřuje na smysluplné a uspokojující trávení volného času či udržování a rozvíjení pohybových aktivit.³¹

Podle Suché aktivity posilují psychickou a fyzickou kondici starého člověka. Aktivity můžeme rozdělit na pracovní, sebeobslužné a zájmové. **Pracovní** aktivity se v důchodovém věku moc nevyskytují. **Sebeobslužné** aktivity dělají Ti, co se dokážou obsloužit. Ovšem na **zájmové** činnosti by senioři neměli zapomínat ani v důchodovém věku, mezi které patří i aktivity volnočasové.³²

V této práci se můžeme setkat i s termínem **aktivizace**, který je de facto stejný jako volnočasové aktivity. Haškovcová definuje aktivizaci jako: „Cílené zvyšování činnosti organismu a tím i výkonu.“³³ Znamená to, že aktivizace zlepšuje kondici seniora.

Mezi další termíny, s kterými se můžeme setkat je i pojem **volný čas**. Ten je definován podle Hofbauera jako činnost, do které člověk vstupuje již s očekáváním a přináší mu příjemné zážitky a uspokojení. Hofbauer uvádí jako hlavní funkce volného času: rozvoj osobnosti, odpočinek a zábavu.³⁴

Mezi nejčastější poskytované volnočasové aktivity v domovech pro seniory patří ergoterapie, muzikoterapie, pohybové a taneční terapie, reminiscenční terapie, trénování paměti a zooterapie.

Jak jsem již zmínila, závěr páté kapitoly bude věnován popisu konkrétním volnočasovým aktivitám nabízených v DS Strakonice.

³¹ Srov. HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D., 2013. *Volnočasové aktivity pro seniory*, str. 34.

³² Srov. SUCHÁ, J., JINDROVÁ, I. a HÁTLOVÁ, B. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*, str. 17.

³³ HAŠKOVCOVÁ, H. *Sociální gerontologie aneb Senioři mezi námi*, str. 49.

³⁴ Srov. HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*, str. 13.

3.2 Rozdělení volnočasových aktivit

V dnešní době se setkáváme s velmi pestrá nabídkou volnočasových aktivit a v posledních letech přibývají nové možnosti a nové poznatky ze zahraničí, jak seniorovi vyplnit volný čas. V téhle oblasti je to jen dobře, jelikož nové poznatky či inspirace ze zahraničí mohou podpořit rozvoj nových volnočasových aktivit. Například v Domově pro seniory Strakonice se nyní aktivizační pracovníci začali školit na novou volnočasovou aktivitu, která se nazývá Zahradní terapie.

V literaturách se objevuje spousta různých rozdělení volnočasových aktivit. Pro mou práci jsem zvolila dělení činností podle Duffkové.

Duffková rozděluje volnočasové aktivity do několika skupin, které obsahují ještě dílčí činnosti:

- a) **kulturní aktivity** – senioři navštěvují koncerty a muzikály.
- b) **sportovní aktivity** – do téhle skupiny se dají zahrnout veškeré nenáročné aktivity vhodné pro seniory, například procházky.
- c) **vzdělávací aktivity** – vzdělávací aktivity jsou spíše záležitostí individuálního přístupu seniora. Senior může navštěvovat různé spolky, kroužky, ale i univerzitu třetího věku.
- d) **sociální aktivity** – zde patří aktivity, které budují a udržují sociální kontakty seniorů. Mezi tyto aktivity patří například posezení v knihovně, v kavárně atd.
- e) **veřejné aktivity** – jedná se o takové aktivity, které souvisí s jakoukoli snahou se podílet na veřejných činnostech.
- f) **rekreační a cestovatelské aktivity** – mezi tyto aktivity patří jakékoli aktivity za účelem odpočinku.
- g) **hobby a manuální aktivity** – jsou aktivity, u kterých se jedná o jeden určitý druh činnosti. Například typickými činnostmi u seniorů jsou rybaření a sběratelství.³⁵

3.3 Smysl volnočasových aktivit

Příchod seniora do domova pro seniory představuje jednu z nejrizikovějších životních událostí. Činnost klienta může pomoci přispět ke zvládnání stresové zátěže

³⁵ Srov. DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*, str. 121.

a k úspěšné adaptaci seniora v zařízení.³⁶ Volnočasové aktivity pro seniory v pobytových zařízeních by měly umožnit každému žít způsobem, který mu vyhovuje.³⁷ Například podle Holczerové a Dvořáčkové znamená pro většinu lidí „něco dělat“ synonymum pro výraz „být naživu“. Lidé pokračují ve vybraných činnostech, dokud nezemrou. Jelikož každý člověk je jedinečný, musí být i program aktivit plánovaný individuálně. K uspokojení potřeby člověka dochází tehdy, když je vyhověno celé škále věcí, které tvoří jeho život. Aby byla aktivita smysluplná, musí splňovat kritéria. Prováděné aktivity v domovech pro seniory musí být příjemné, dělané dobrovolně a mají mít jasný účel.³⁸ Standardy kvality zajišťují respektování těchto základních kritérií.

4. Standardy kvality sociálních služeb a individuální plánování

Od volnočasových aktivit se nyní dostáváme ke standardům kvality, které jsem se rozhodla v této práci více přiblížit. Jelikož ve výzkumné části budu vycházet z IP seniorů, ve kterých se nachází volnočasové aktivity, které budu porovnávat s nabízenými aktivitami v DS Strakonice, je na místě, abych této kapitole věnovala alespoň pár řádků.

Standardy kvality jsou nedílnou součástí sociálních služeb. Standardy neboli obecné normy si kladou za cíl zvýšit kvalitu poskytovaných služeb, zajištění ochrany práv a svobod uživatelů. Podle vyhlášky č. 505/2006 Sb. je 15 standardů, ale v této práci se budu zajímat pouze standardem č. 5- individuální plánování.³⁹

Standardy kvality zaručují určitou míru kvality služby. I když standardy kvality nařizují vést individuální plánování, neznamená to, že služba, která vede individuální plánování je automaticky kvalitní. Jde především o to, jak jsou tyto plány zpracovány a jak klíčový pracovník přistupuje ke klientovi a k jeho potřebám a přáním, které se mohou týkat i volnočasových aktivit.

4.1 Standardy kvality v sociálních službách

V České republice začalo po roce 1989 docházet k zásadním změnám v oblasti sociální práce. Sociální služby procházely neustálým procesem transformace. V roce

³⁶ Srov. KALVACH, Z. *Geriatric a gerontologie*, str. 442.

³⁷ Srov. HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D., 2013. *Volnočasové aktivity pro seniory*, str. 34.

³⁸ Srov. Tamtéž, str. 35.

³⁹ Srov. MPSV. Standardy kvality sociálních služeb. [on-line]. Dostupné z: <<http://www.mpsv.cz/cs/5963>>.

2002 byly vytvořeny týmem odborníků první standardy kvality, které určovaly co je a není kvalitní služba.⁴⁰ Od 1. 1. 2007 se standardy kvality staly závazné pro sociální služby. Kritéria standardů jsou obsahem vyhlášky 505/2006 Sb., prováděcího předpisu k zákonu č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, v platném znění.⁴¹

Hlavním smyslem standardů popsaly Bicková a Hrdinová takto:

„Hlavním smyslem standardů kvality je zajistit, aby poskytování služby respektovalo a chránilo práva jak těch, kteří službu přijímají, tedy uživatelů, tak lidí, kteří ji poskytují, tedy pracovníků. Standardy kvality jsou formulovány obecně, protože se týkají všech sociálních služeb. Jednotlivé standardy jsou rozloženy na kritéria, a to jednak z důvodu srozumitelnosti, ale zejména proto, aby bylo možno posoudit, zda služby požadavek standardu splňují.“⁴²

Podle Horeckého by měly standardy zaručovat určitou úroveň kvality. Může se ale stát, že i při dodržení všech kritérií nemusí být služba kvalitní, a to ze dvou důvodů. První důvod je ten, že standardy jsou určeny pro všechny druhy služeb bez rozdílu. Druhý důvod je v chápání pojmu „kvalita“.⁴³

Jak jsem již zmínila, jedním z těchto standardů je právě i standard číslo 5, který obsahuje kritéria a požadavky individuálního plánování.

Je třeba uvést, že se v zařízeních můžeme setkat s jiným obsahem standardů kvality, avšak jejich kritéria jsou stejná pro všechny.

4.2 Individuální plánování v sociálních službách

Tento pojem přichází do sociálních služeb v roce 2002 v souvislosti s Národními standardy, ale až v roce 2006 byl přijat po schválení zákona o sociálních službách.⁴⁴

Královskou disciplínou sociálních služeb můžeme nazývat individuální plánování služby. V individuálním plánování se zrcadlí poslání organizace, její cíle,

⁴⁰ Srov. BICKOVÁ, L. et al. *Individuální plánování a role klíčového pracovníka v sociálních službách*, str. 54.

⁴¹ Srov. MPSV. Standardy kvality sociálních služeb. [on-line]. Dostupné z: <<http://www.mpsv.cz/cs/5963>>.

⁴² BICKOVÁ, L. et al. *Individuální plánování a role klíčového pracovníka v sociálních službách*, str. 54.

⁴³ Srov. Tamtéž, str. 96.

⁴⁴ Srov. Tamtéž, str. 23.

okruh osob a zásady sociální služby.⁴⁵ Podle Čermákové a Holečkové vytvořením jasných IP prospívá uživatelům i poskytovatelům. IP přispívají ke zkvalitnění sociální práce. Bez individuálního plánování může dojít k situaci, kdy je jednomu senioru věnováno více pozornosti, než ostatním, kteří si pozornost tolik nevyžadují.⁴⁶

Plánováním služby můžeme jednoduše rozumět proces kontaktování. Tento proces obsahuje dva důležité prvky: plán a dojednávání. Pojmu **plán** rozumíme jako umělý postup (opak chaosu) zatímco **dojednávání** je zapojení uživatele služby a pracovníka služby do procesu plánování.⁴⁷ Bicková a Hrdinová definují proces individuálního plánování jako záměrný s účelem poskytovat uživateli podporu v tom, co potřebuje.⁴⁸

Podmínky individuálního plánu

Aby se IP mohl kvalitně zpracovávat, musí služba splnit několik podmínek:

- Materiální a personální podmínky – pracovník potřebuje čas na vytvoření pravidel, předání informací v týmu, ale také potřebuje čas na samotné plánování s uživatelem.
- Nastavení vnitřních pravidel – poskytovatele sociálních služeb si kladou otázku, jak se pravidla mají nazývat. Obvykle záleží na nastavení systému vedení dokumentace v organizaci.
- Vzdělávání klíčových pracovníků – vzdělávání může být zajištěno z vlastních zdrojů (služba má svého podpůrného pracovníka), využití kurzů nebo výcviků.
- Podpora pro klíčové pracovníky – pracovníci se setkávají s těžkostmi, nezdary a nechutí klientů pracovat, proto je vhodné pracovníkům nabídnout supervizi.⁴⁹

Podle Sobka jsou pro kvalitní IP klíčové 3 věci:

- Ujasnit si, proč ve vaší organizaci plánujete
- Orientace na člověka
- Jednoduchost a srozumitelnost

⁴⁵ Srov. BICKOVÁ, L. et al. *Individuální plánování a role klíčového pracovníka v sociálních službách*, str. 23.

⁴⁶ Srov. ČERMÁKOVÁ, K., HOLEČKOVÁ, M. Pojetí sociálních služeb. Standardy kvality sociálních služeb. [online]. Dostupné z: <http://www.mpsve.cz/files/clanky/5966/4_vykladovy_sbornik.pdf>.

⁴⁷ Srov. BICKOVÁ, L. et al. *Individuální plánování a role klíčového pracovníka v sociálních službách*, str. 23.

⁴⁸ Srov. Tamtéž, str. 73.

⁴⁹ Srov. Tamtéž, str. 74-75.

Klíčový pracovník by si měl **ujasnít, proč v organizaci plánuje**. Spousta klíčových pracovníků neví, proč mají plánovat a jaký to má přínos. Odpověď je ta, že individuální plánování pomáhá vnímat seniora jako individualitu. Jeho silné a slabé stránky, jeho zájmy, potřeby a touhy. A právě na tyto zájmy, potřeby a touhy by se měl klíčový pracovník zaměřit a pokusit se seniorovi vyhovět.

Orientací na člověka je myšleno to, že člověk je hlavní osoba plánování. Seniora by měl klíčový pracovník důkladně poznat, pochopit a přemýšlet nad tím, jak mu nejlépe pomoci.

S **jednoduchým a srozumitelným** plánem se pracuje mnohem lépe. Nespočet IP je psáno složitě a zdlouhavě a takové plány leží někde ve skříni, do kterých se nikdo nechce ani podívat.⁵⁰

A právě z kvalitně vedeného IP seniora se můžeme dozvědět i to, co by senior velice rád dělal či navštěvoval. Třeba i volnočasové aktivity, které má rád. Důležitou roli hraje ale přístup klíčového pracovníka, který se seniorem pracuje.

4.3 Klíčový pracovník

Ve své práci často zmiňuji pojem „klíčový pracovník“, proto jsem se rozhodla tuto funkci představit.

Klíčovými pracovníky jsou nazýváni zaměstnanci sociálních služeb, kteří jsou určeni zaměstnavatelem podle zákona o sociálních službách pro individuální plánování a pro hodnocení a plánování osobních cílů. U klíčového pracovníka není podmínkou mít určité výchozí vzdělání. Ovšem měl by pro výkon činnosti splňovat určité kompetence (znalosti IP, schopnosti, dovednosti a postoje).⁵¹

Staňková v časopise sociální práce sestavila typologii klíčového pracovníka v domovech pro seniory. Uvádí, že klíčový pracovník se stává koordinátorem práce týmu, administrátorem individuálního plánu klienta, důvěrníkem nebo partnerem klienta a podporovatelem klienta při plnění jeho konkrétních přání a cílů.⁵²

Jak jsem již uváděla, klíčový pracovník hraje důležitou roli při sestavování IP seniora. Klíčový pracovník by měl důkladně poznat klienta, zjistit jeho potřeby a přání. Při jejich mapování by neměl zapomínat ani na oblast volnočasových aktivit.

⁵⁰ Srov. SOBEK, J. *Individuální plánování, které má smysl*, odborný časopis Sociální služby, str. 42.

⁵¹ Srov. BICKOVÁ, L. et al. *Individuální plánování a role klíčového pracovníka v sociálních službách*, str. 115-117.

⁵² Srov. STAŇKOVÁ, M. *Role klíčového pracovníka v domově pro seniory*, Sociální práce, 3/2011, ISSN: 1213-6204, str. 47.

5. Domov pro seniory Strakonice

V předchozí kapitole jsem popsala standardy kvality služeb a proces individuálního plánování, který vychází právě ze standardu kvality č. 5. Poté jsem popsala klíčového pracovníka, který hraje důležitou roli při sestavování IP, protože právě on by měl poznat svého klienta a zjistit jeho potřeby a přání i co se volnočasových aktivit týče.

Tato kapitola je již předposlední kapitolou téhle práce. Jejím cílem je přiblížit DS Strakonice. Zaměřím se na konkrétní individuální plánování DS Strakonice a vypíši všechny volnočasové aktivity nabízené v zařízení.

5.1 Popis zařízení

Domov pro seniory se nachází v poklidné oblasti jihočeského města Strakonice. Zařízení bylo postaveno v lokalitě Jezárky, která se nachází na dosah od Šumavy. V bezprostřední blízkosti jsou bytové domy, základní škola, restaurace, pošta, prodejna potravin, nákupní zóna i veškerá potřebná infrastruktura. Toto zařízení poskytuje pobytové služby podle zákona č. 108/2006 Sb. o sociálních službách. Služba je poskytována 24 hodin denně, 365 dní v roce. Zřizovatelem tohoto zařízení je město Strakonice. Domov pro seniory sídlí na adrese Rybníční 1282, 386 01, Strakonice.⁵³

Základní činnosti, které DS Strakonice poskytuje, jsou ubytování, praní, úklid, poskytnutí celodenní stravy, pomoc při podávání jídla, ale i pomoc při osobní hygieně, zdravotně-ošetřovatelskou a sociální péči a aktivizační programy.⁵⁴

Domov byl postaven jako náhrada za tehdejší Domov pro seniory ve Štětkni. Po dostavbě nového komplexu byli všichni klienti přestěhováni do bezbariérového moderního domova, který byl slavnostně uveden do provozu 1. 8. 2001.⁵⁵

Cílovou skupinou jsou senioři se sníženou soběstačností a senioři s dlouhodobě nepříznivým zdravotním stavem.⁵⁶

⁵³ Srov. *Domov pro seniory, Rybníční: Základní informace, DS Rybníční* [online]. <<http://www.muss.strakonice.eu/kategorie/domov-pro-seniory-rybni%C4%8Dn%C3%AD>>.

⁵⁴ Srov. Tamtéž.

⁵⁵ Srov. Tamtéž.

⁵⁶ Srov. Tamtéž.

5.2 Individuální plánování v DS Strakonice

V této části se podrobně zabývám konkrétním individuálním plánováním, které se využívá v DS Strakonice, protože každý poskytovatel má ve své službě nastavený svůj vlastní proces individuálního plánování.

V DS Strakonice se začíná plánovat již při příchodu klienta do zařízení. Slouží k tomu Dotazník ke zjištění individuálních potřeb zájemce o umístění do domova pro seniory. V tomto dotazníku se nachází např. jméno, příjmení a datum narození uživatele. Poté se zbytek dotazníku kroužkuje a zjišťují se potřeby klientů. Například zdali klient potřebuje pomoci s chůzí či ne, používání kompenzačních pomůcek, způsob stravování, zájem o kulturní, společenské sportovní a aktivizační programy.

Při příchodu do zařízení začínají klíčoví pracovníci vést IP seniora.⁵⁷

Ten můžeme rozdělit na:

- **Plán péče**
- **Osobní cíl**
- **Ostatní dokumenty spojené s IP**

Plán péče v DS Strakonice slouží jako nástroj k zajištění potřeb klienta. V něm nalezneme vymezení schopností, rizikový plán, záznam a hodnocení péče. Plán péče se hodnotí klíčovým pracovníkem cca 1x za 6 měsíců.⁵⁸

Osobní cíl také zpracovává klíčový pracovník cca 1x za měsíc. Osobní cíl obsahuje několik bodů (pro lepší představu napíšu za jednotlivé body dva příklady):

- **Přání a potřeby klienta** – 1. Chtěl bych vidět vnučku.; 2. Rád bych si poslechl harmoniku.
- **Zdroje a metody ke zjištění** – 1., 2. Z rozhovoru s klientem.
- **Klientovy zdroje** – 1. Klient si může domluvit schůzku s rodinou. Má s nimi kontakt a to je velice důležité.; 2. Klient rád chodil do hospody poslouchat harmonikáře a kontakt s hudbou je pro něj důležitý. Je mobilní.
- **Kroky k naplnění osobního cíle** – 1. Dopomoc s oblečením v případě odjezdu na návštěvu, zajištění stravy v případě propustky, zajištění léků, komunikace s klientem o rodině.; 2. Dopomoc s oblečením v případě příjezdu harmonikáře, zajištění volného sálu.

⁵⁷ Srov. Standard kvality sociálních služeb č. 5 – Individuální plánování sociální služby, Domov pro seniory Strakonice.

⁵⁸ Srov. Tamtéž.

- Osoby k naplnění osobního cíle – 1. Pracovník v sociálních službách, rodinný příslušník, sociální pracovník.; 2. Pracovník v sociálních službách, harmonikář, sociální pracovník.
- Datum a jméno klíčového pracovníka
- Záznamy o realizaci osobního cíle – 1. 8. 12. 2017 Pána navštívila vnučka a vztah s vnučkou má velice dobrý.; 2. 8. 12. 2017 V zařízení proběhla volnočasová aktivita „harmonikáři“.⁵⁹

Do kategorie **ostatní dokumenty spojené s IP** patří adaptace, přání a potřeby, informace (domovní řád), šatní lístek, cenné věci, předání klíče od pokoje a elektrické spotřebiče.⁶⁰

5.3 Konkrétní volnočasové aktivity

Nyní popíši aktivizační programy poskytované klientům v DS Strakonice a vypíši jejich dílčí činnosti. V této kapitole si můžeme povšimnout velké provázanosti jednotlivých volnočasových činností. Mnoho aktivit se vzájemně prolíná.

a) Kulturní aktivity

Do kategorie kulturní aktivity jsem zařadila společenské akce, ale i muzikoterapii. Za seniory často jezdí různé školy, školky, harmonikáři nebo dokonce i z Jihočeského divadla. Nejen, že si při společenských akcích senioři třeba zazpívají, ale také zažijí úchvatné představení, na které by se kvůli svému zdravotnímu stavu jinak nedostali.

Muzikoterapie

Muzikoterapie neboli terapie hudbou je forma zvukové terapie využívající hudbu k navození relaxace, podpoře hojení a navození pocitu pohody. Mezi hlavní formy muzikoterapie podle Dvořáčkové patří poslech hudby, tvorba hudby, zpěv, pohyb při hudbě, hudební a imaginární cvičení.⁶¹

Zeleeiová řadí mezi hlavní cíle muzikoterapie udržení, obnovení a rozvoj zdraví, komunikace a soulad se sebou samým a okolím, podpora sociální interakce, uvolnění a obohacení zkušeností.⁶²

⁵⁹ Srov. Standard kvality sociálních služeb č. 5 – Individuální plánování sociální služby, Domov pro seniory Strakonice.

⁶⁰ Srov. Tamtéž.

⁶¹ Srov. HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. Volnočasové aktivity pro seniory, str. 41.

⁶² Srov. ZELEEIOVÁ, J. Muzikoterapie, s. 38-39.

V DS Strakonice se muzikoterapie poskytuje formou zpívání (individuálně nebo při různých vystoupeních), hraním na kytaru a poslechem hudby.

b) Sportovní aktivity

Pohybové aktivity

Pohybové aktivity mohou u seniorů snižovat negativní důsledky ve stáří. Nečinnost působí na seniora velice negativně a může vést až k úplné nesoběstačnosti či závislosti na péči. Podle Holczerové je „pohyb základním projevem života“.⁶³

Aktivity můžeme rozdělit na individuální a skupinové. Individuální aktivity mají výhodu v tom, že mohou poskytnout takovou péči, jakou senior potřebuje/vyžaduje. Nevýhodu individuálních aktivit může způsobit špatný odhad toho, co senior zvládne a co ne.⁶⁴ Skupinové aktivity mohou být pro seniory zábavnější a přispívají ke komunikaci. Nevýhodou skupinových aktivit může být nezapojení určitých seniorů (introvertů), popř. se nemusí dostat ke slovu.⁶⁵

V DS Strakonice jsou pohybové aktivity běžnou součástí života. Do těchto aktivit se dá zařadit i ta aktivita, kterou senior ani nemusí vnímat jako pohybovou aktivitu. Patří sem například i to, že se senior půjde projít nebo si dojde na ergoterapii (z praxe absolvované v DS Strakonice vím, že senior třeba chodí z jedné strany zařízení na druhou stranu a tím cvičí své nohy). Velký problém nastává při nedostatku pohybu. Podle Holczerové „sedící populace“ má za následek onemocnění jako je diabetes, obezita, ischemické choroby aj.⁶⁶

c) Vzdělávací aktivity

Trénování paměti

Pro paměť je nejhůřší nečinnost. Paměť seniorů, pokud není adekvátně zatěžována, zleniví. Cílem trénování paměti je, aby si senioři lépe zapamatovali informace v běžném životě. Posilovat paměť se dá různými technikami: úlohy pro procvičení dlouhodobé nebo krátkodobé paměti, úlohy na procvičení slovní zásoby či koncentraci pozornosti. Vhodným zpestřením může být i kurz university třetího věku.⁶⁷ Paměť lze také procvičovat i pomocí různých her, například „Kimovy hry“. K těmto hrám stačí běžné

⁶³ HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. Volnočasové aktivity pro seniory, str. 44

⁶⁴ Srov. SUCHÁ, J., JINDROVÁ, I. a HÁTLOVÁ, B. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*, str. 13.

⁶⁵ Srov. Tamtéž, str. 13, 17.

⁶⁶ Srov. HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. Volnočasové aktivity pro seniory, str. 46.

⁶⁷ Srov. SUCHÁ, J. *Trénujte si paměť*, str. 20-21.

předměty, které jsou v dosahu. Poté se tyto předměty zakryjí a senior musí vyjmenovat co nejvíce předmětů, které si zapamatoval. Oblíbenou formou těchto her je i poznávání chutí. Senior se zavázanýma očima ochutnává různé potraviny a nápoje a přes chuťové buňky musí uhádnout, co ochutnal.⁶⁸

Do této kategorie patří například nabízená činnost v DS Strakonice nazývaná cvičení paměti anebo různé přednášky, které domov organizuje.

d) Sociální aktivity

Do této kategorie jsem zařadila aktivity, které nejsou součástí aktivizačních programů, ale klienti si je vytváří sami. Mezi tyto aktivity patří posezení u automatu na kávu nebo posezení v kavárničce, přičemž mohou být doplněny poslechem hudby, sledováním TV či rukodělnou činností (vyšívání, pletení). Tyto aktivity pozitivně působí na psychickou stránku seniora.

e) Veřejné aktivity

Do této kategorie jsem zařadila ergoterapii a reminiscenční terapii z důvodu podílu na veřejné výrobě výrobků. Senioři při ergoterapii, ale i při reminiscenční terapii vyrábějí sezonní výrobky, které poté prodávají. Za vytěžené peníze si opět koupí materiál. Jak jsem ale již uváděla, aktivity se vzájemně prolínají. Proto se ergoterapie, ale i reminiscenční terapie může zařadit i do kategorie Hobby a manuální aktivity.

Ergoterapie

Podle České asociace ergoterapeutů ergoterapie usiluje prostřednictvím smysluplného zaměstnávání o zachování schopností jedince pro zvládnání běžných činností. Ergoterapie podporuje jedince v běžném životě a respektuje jeho osobnost a možnosti. Mezi cíle ergoterapie patří:

- „Podporovat zdraví a duševní pohodu osoby prostřednictvím smysluplné aktivity/ zaměstnávání.
- Pomáhat ve zlepšení schopností, které osoba potřebuje pro zvládnání běžných denních činností, pracovních činností a aktivit volného času.
- Umožnit osobě naplňovat její sociální role.
- Napomáhat k plnému zapojení osoby do aktivit jejího sociálního prostředí a komunity.

⁶⁸ Srov. HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. Volnočasové aktivity pro seniory, str. 62,63.

- Uplatňovat terapii zacílenou na klienta/ pacienta, který je aktivním účastníkem terapie a podílí se na plánování a procesu terapie.
- Posilovat osobu v udržení, obnovení či získání kompetencí potřebných pro plánování a realizaci jejích každodenních činností v interakci s prostředím (zvládnání nároků jak sociálního, tak i fyzického prostředí).
- Usilovat o zachování příležitosti účastnit se aktivit každodenního života všem osobám bez ohledu na jejich zdravotní postižení či znevýhodnění.⁶⁹

V DS Strakonice ergoterapie nabízí mnoho aktivit. Mezi tyto aktivity patří háčkování, pletení, práce s papírem, se dřevem, s látkami atd. Jednoduše řečeno, klienti konají činnosti, které je nejvíce baví.

Reminiscenční terapie

Dvořáčková definuje reminiscenční terapii jako „proces, při kterém je ve skupinách podporováno vzpomínání na příjemné události z minulosti.“⁷⁰ Tato terapie obsahuje soubor různých technik, ale také celkový přístup k seniorům. Je důležité umět seniorům porozumět a pochopit je.⁷¹

Mezi konkrétní reminiscenční aktivity v DS Strakonice patří ruční práce (šití, vyšívání), které se poskytují na ergoterapii, senioři totiž při tom vzpomínají na příjemné události z minulosti. Reminiscenční terapie je také poskytována poslechem hudby nebo kresbou.

f) Rekreační a cestovatelské aktivity

Do této kategorie bych zařadila výlety seniorů do cukrárny. Z praxe absolvované v zařízení mohu napsat, že tato kategorie je nejméně poskytovanou činností v domovech pro seniory a to z několika důvodů. Největší problémem je špatná pohyblivost, ale i nesoběstačnost seniorů. Navíc senioři jsou rádi v blízkosti svého pohodlí.

⁶⁹ RODOVÁ, Zuzana. *Co je ergoterapie* [online]. Dostupné z: <<http://www.ergoterapie.cz/Page.aspx?PageHierarchyID=45&PageIndex=1&PageID=1&node=37&ParentPageID=37>>.

⁷⁰ Srov. HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*, str. 64.

⁷¹ Srov. Tamtéž, str. 64.

g) Hobby a manuální aktivity

Zooterapie

Zooterapie je terapeutická metoda. Tato metoda využívá vycvičené zvíře, které pozitivně působí na člověka v oblasti jak psychické, tak i fyzické.⁷²

V DS Strakonice se využívá canisterapie (terapie psem) a felinoterapie (terapie kočkou).⁷³ Terapeutickými zvířaty mohou být například i morčata, holubi, rybičky, koně a mnoho dalších. Spousta seniorů mělo ve svém životě statek, nebo alespoň nějaká hospodářská zvířata, a proto je tato terapeutická metoda velice oblíbená.

6. Výzkumné šetření

První část bakalářské práce byla zaměřena na popis základních pojmů týkajících se nejen volnočasových aktivit a IP, ale také pojmů s tím související. Nyní se budu věnovat popisu výzkumného šetření. První oddíl začíná definicí cíle výzkumného šetření, poté následují výzkumné otázky a popis použitého souboru. Na to navážou metody a techniky sběru dat, zkoumaný soubor a poté následuje vyhodnocení výzkumu. Pro tento výzkum byla zvolena metoda obsahové analýzy souborů. Závěr výzkumu je věnován diskuzi.

6.1 Cíl výzkumného šetření

Cílem první části bakalářské práce bylo prozkoumat oblast nabízených volnočasových aktivit a aktivit v IP seniorů. Nyní tímto výzkumem chci zjistit, do jaké míry se tyto dvě oblasti navzájem shodují.

6.2 Výzkumná otázka

Pro tento výzkum jsem stanovila **hlavní otázku**, kterou jsem definovala takto:

- 1) Do jaké míry se shodují nabízené volnočasové aktivity s aktivitami objevujícími se v IP seniorů?

Na hlavní otázku navazují **3 dílčí výzkumné otázky**:

- 1) Jaké volnočasové aktivity se v zařízení poskytují?
- 2) Jaký je počet klientů, kteří mají v IP aktivity?
- 3) Jaké aktivity se nachází v IP klientů?

⁷² Srov. Duhová cesta, z. s.,.: *Zooterapie* [online]. Dostupné z: <<http://www.duhovacesta.cz/ZOOTERAPIE.html>>.

⁷³ Srov. Tamtéž.

Současně byly stanoveny dvě **hypotézy**, které se v rámci obsahové analýzy buďto potvrdí nebo vyvrátí:

H1: Nabízené volnočasové aktivity se ve velké míře shodují s aktivitami v individuálních plánech klientů.

H2: V IP klienta se vyskytuje taková aktivita, která se nenachází v nabízených volnočasových aktivitách.

6.3 Definice použitého dokumentu

Dokumenty, ze kterých jsem čerpala informace pro svůj výzkum, byly interními dokumenty DS, které byly vypracovány klíčovými pracovníky. Dokumenty mi byly poskytnuty sociální pracovníci DS Strakonice.

Vzhledem k výzkumným otázkám jsem pracovala se třemi písemnými dokumenty. Prvním typem zkoumaného dokumentu byly **IP**, které jsem již popisovala v teoretické části a v nichž se nachází potřeby a přání klientů, dalším byl **rozcenění volnočasových aktivit** a posledním dokumentem byl **sazebník základních činností**. IP klienta se nacházely v počítači sociální pracovnice a jsou neustále zpracovávány klíčovými pracovníky. Znamená to, že jsou neustále aktualizované. Tento program v zařízení funguje od roku 2008 a nazývá se **informační systém Cygnus**.

6.4 Metodika

6.4.1 Metody a techniky sběru dat

Cíle, které jsem si stanovila, bylo zapotřebí dosáhnout určitými výzkumnými metodami a technikami. V mém výzkumném šetření jsem použila metodu kvantitativního výzkumu s využitím výzkumné techniky obsahové analýzy souborů.

Nevalová popisuje obsahovou analýzu jako „metodu sběru dat, která představuje vyhledávání vhodných dokumentů, z nichž chceme získat informace o daném jevu.“⁷⁴

Analýza dokumentů má za účel zpracovávat materiál a výzkumník si podle svého výzkumného cíle materiál vybírá.⁷⁵ Zdrojem dat podle Miovského jsou nejrůznější typy textů, filmy, nahrávky, stavby, obrazy atd.⁷⁶ Jednoduše řečeno

⁷⁴ NEVALOVÁ, M. *Evaluační nástroje obecně: Analýza dokumentů jako evaluační nástroj* [online]. Dostupné z:

<<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/593/3884/Analýza-dokumentu-jako-evaluační-nástroj>>.

⁷⁵ Srov. MIOVSKÝ, M.. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*, str. 99.

⁷⁶ Srov. Tamtéž, str. 101.

dokumentem je vše, co je výsledkem lidské činnosti.

Vzhledem k tomuto výzkumu, jak jsem již zmiňovala v prvním odstavci, byla zvolena kvantitativní metoda. Schulz definuje kvantitativní obsahovou analýzu jako metodu pro systematický a intersubjektivně (pospolitě) ověřitelný popis dokumentů.⁷⁷

6.4.2 Zkoumaný soubor

Výzkumné šetření se uskutečnilo v Domově pro seniory Strakonice, Rybníční. Jak jsem již uváděla v kapitole 6.3, pracovala jsem vzhledem k hlavní výzkumné otázce a dílčím otázkám se třemi dokumenty - IP klientů, rozvrh volnočasových aktivit a sazebník základních činností. Počet individuálních plánů, ze kterých jsem ve své práci vycházela, bylo 104, tj. 104 seniorů.

Časové období

Důležitou částí výzkumného šetření bylo vymezení časového období. Pro tento výzkum jsem stanovila etapu **červenec-prosinec 2017**, tj. 6 měsíců, ze kterých jsem vycházela ve své práci.

6.5 Výsledky výzkumu

Pro zodpovězení hlavní výzkumné otázky, která zněla: „Do jaké míry se shodují nabízené volnočasové aktivity s aktivitami objevujícími se v individuálních plánech klientů?“ jsem se nejdříve musela zaměřit na dílčí otázky, které poté vedly k zodpovězení té hlavní. Jako první jsem začala dílčí otázkou č. 1, která zněla takto: **Jaké volnočasové aktivity se v zařízení poskytují?**

Jak již výzkumná otázka naznačila, prvním krokem samotné analýzy bylo zjistit, jaké volnočasové aktivity se v zařízení poskytují. U této otázky jsem vycházela ze dvou zdrojů: ze seznamu volnočasových aktivit, který se nacházel na nástěnce na chodbě, a poté jsem vycházela ze sazebníku poskytovaných činností, který byl umístěn v počítači sociální pracovnice a ke kterému jsem měla dovolený přístup. Vypsala jsem si jednotlivé činnosti, které jsem z těchto dvou dokumentů vypátrala a pro lepší přehlednost jsem z nich udělala tabulku.

Jednotlivé nabízené činnosti ilustruje tabulka č. 1.

⁷⁷ Srov. SCHULZ, W., a REIFOVÁ, I. *Analýza obsahu mediálních sdělení.*

Tabulka č. 1

Volnočasové aktivity		
Veřejné aktivity	Ergoterapie	Práce s papírem, se dřevem a látkami
		Roličky z novin
	Reminiscenční terapie	Pletení a vyšívání
		Vzpomínání
Sportovní aktivity	Pohybové aktivity	Rozhovory o minulosti
		1x za měsíc sportovní odpoledne
		Nákupy v centru
Rekreační a cestovatelské aktivity	Výlety	Skupinové cvičení
		Nákupy v centru
Kulturní aktivity	Společenské akce	Vycházky
		Hudební a taneční vystoupení
		Mikulášská nadílka
		Návštěva z divadla
	Muzikoterapie	Bohoslužba
		Hraní na kytaru
Hobby a manuální aktivity	Zooterapie	Poslech hudby
		Canisterapie
	Pečení	Felinoterapie
Sociální aktivity	Kavárnička	
	Posezení u automatu na kávu	
	Skupinové promítání DVD	
Vzdělávací aktivity	Sledování TV	
	Přednášky	
	Cvičení paměti	

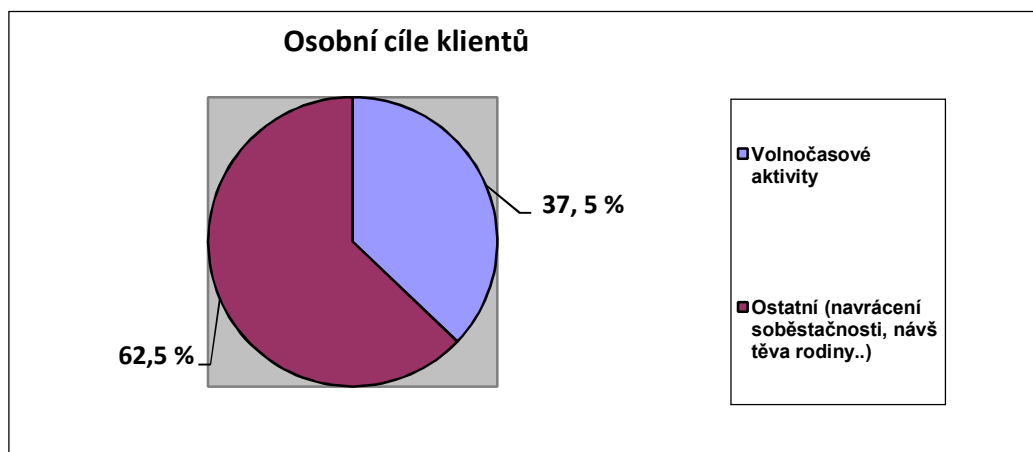
Zdroj: Vlastní

Tabulka ukazuje nabízené volnočasové aktivity v DS Strakonice za měsíce červenec-prosinec. Tyto aktivity se dají rozdělit na ty, které si klienti vytvářejí sami (například kavárnička, posezení u automatu na kávu či sledování TV) a na ty, které jsou vedené především aktivizačním pracovníkem (například ergoterapie, reminiscenční terapie, muzikoterapie, přednášky, zooterapie, skupinové promítání DVD atd.).

Dále jsem sledovala v otázce č. 2: **Jaký je počet klientů, kteří mají v individuálním plánu aktivity?**

Tuto otázku jsem do své práce zařadila z důvodu lepší přehlednosti výzkumu. Myslím si, že je dobré, abych uvedla, kolik klientů vůbec mělo ve svém IP zařazené volnočasové aktivity. Tyto volnočasové aktivity jsem hledala v osobním cíli klienta. Výsledky jsou uvedeny v grafu.

Graf č. 1



Zdroj: vlastní

Zjistila jsem, že počet klientů s volnočasovými aktivitami v osobním cíli je 39 ze 104, tj. 37,5 %. Zbylí klienti mají v osobních cílech převážně navrácení soběstačnosti, návštěvu rodiny, začít chodit atd.

Z předchozího zjištění vyplývá, že volnočasové aktivity má ve svých individuálních plánech více než jedna třetina klientů. Z tohoto počtu klientů jsem tedy vycházela i v této otázce.

Nyní uvedu vyhodnocení poslední dílčí výzkumné otázky, která zněla: **Jaké aktivity se nachází v individuálních plánech klientů?**

U této otázky jsem vycházela z IP každého klienta. Volnočasové aktivity se opět nacházely v osobním cíli.

Jednotlivé nabízené činnosti ilustruje tabulka č. 2.

Tabulka č. 2

Aktivity	Počet klientů
Společenské akce	26
Rukodělné činnosti	6
Přednášky	4
Bohoslužba	2
Stáčení ruliček	1
Cvičení paměti	1

Zdroj: vlastní

Tabulka č. 2 ukazuje, jaké volnočasové aktivity se nachází v IP klientů. Jelikož není omezen počet odpovědí, nacházely se v jednom osobním cíli dvě volnočasové aktivity. Senior, který měl tyto dvě volnočasové aktivity uvedené ve svém IP, si přál

navštěvovat společenské akce, ale také uváděl, že by se velice rád zúčastňoval i přednášek.

Z této tabulky můžeme také zjistit, jaké jsou nejčastější aktivity v osobních cílech klientů. Seniori si nejvíce přáli společenské akce a to celkem 26x. Poté si přalo 6 seniorů rukodělné činnosti tj. ergoterapie, 4 seniori si přáli navštěvovat přednášky, bohoslužby si přáli navštěvovat 2 seniori, 1 klient uvedl, že chce pouze stáčet ruličky z novin a 1 senior uvedl, že by rád cvičil svou paměť pomocí křížovek a sudoku.

Nyní vyhodnotím poslední otázku, hlavní výzkumnou otázku, která zní: **Do jaké míry se shodují nabízené volnočasové aktivity s aktivitami spojenými s individuálními plány klientů?**

V dílčích otázkách jsem zjistila, že ze 104 klientů má pouze 39 klientů uvedeno ve svých individuálních plánech volnočasové aktivity. Musím tedy podotknout, že se tato hlavní výzkumná otázka týká více než jedné třetiny seniorů v zařízení.

Z tabulky č. 2 je patrné, že přesně dvě třetiny, tj. 26 seniorů z 39 seniorů, měli ve svém IP uvedeny pouze jednu volnočasovou aktivitu a tou byla společenská akce. Jedna třetina, tj. 13 seniorů měla zájem o aktivity jako: rukodělné činnosti, přednášky, bohoslužby, stáčení ruliček a trénování paměti.

Pro vyhodnocení této otázky porovnám dílčí otázku č. 1 s otázkou č. 3. Výsledky jsou uvedeny v tabulce č. 3.

Tabulka č. 3

Volnočasové aktivity v IP	Nabízené volnočasové aktivity	Výsledek
Společenské akce	Společenské akce	X
Rukodělné činnosti	Ergoterapie	X
Přednášky	Přednášky	X
Bohoslužba	Bohoslužba	X
Stáčení ruliček	Stáčení ruliček	X
Cvičení paměti	Cvičení paměti	X

Zdroj: vlastní

X – shoduje se; O – Neshoduje se

Dá se tedy říct, že seniori kladou důraz především na jednu volnočasovou aktivitu a to jsou společenské akce. Z porovnání výsledků dílčí otázky č. 1 a dílčí otázky č. 3 vyplynulo, že nabízené aktivity se ve 100 % míře shodují s aktivitami objevujícími

se v IP klientů. Nabídka volnočasových aktivit je ale mnohem širší. Z praxe absolvované v zařízení vím, že aktivity navštěvují i klienti, kteří nemají zmíněné volnočasové aktivity ve svých IP.

6.6 Vyhodnocení hypotézy

Prostřednictvím výzkumu jsem se pomocí obsahové analýzy dokumentů snažila zjistit, do jaké míry se shodují nabízené volnočasové aktivity s aktivitami spojenými s individuálními plány klientů. Po vyhodnocení dílčích a hlavní výzkumné otázky přišla na řadu verifikace na počátku stanovených hypotéz.

Verifikace hypotézy

Hypotéza 1: Nabízené volnočasové aktivity se ve velké míře shodují s aktivitami v individuálních plánech klientů.

Při vyhodnocování dílčích a hlavní otázky se mi tato hypotéza **potvrdila**. Z výzkumu vyplynulo, že mezi nabízenými aktivitami nechybí žádná z aktivit, které jsou v IP klientů, ale celková nabídka je mnohem širší a všechny aktivity jsou navštěvované.

Hypotéza 2: V IP klienta se vyskytuje taková aktivita, která se nenachází v nabízených volnočasových aktivitách.

Při vyhodnocování dílčích a hlavní otázky se mi to hypotéza **nepotvrdila**. Z výzkumu hlavní otázky je patrné, že se neukázaly žádné volnočasové aktivity, které by se nenacházely v nabízených volnočasových aktivitách.

6.6 Závěr výzkumného šetření

Výzkumné šetření bakalářské práce se zabývalo otázkami, které se týkaly jak nabízených volnočasových aktivit, tak volnočasových činností objevujících se v IP seniorů. Výzkum probíhal v Domově pro seniory Strakonice.

Informace jsem zpracovala metodou obsahové analýzy. Cílem bylo zjistit „Do jaké míry se shodují nabízené volnočasové aktivity s aktivitami objevujícími se v individuálních plánech klientů?“ K tomuto cíli jsem si stanovila tři dílčí výzkumné otázky.

První dílčí otázka zněla: „Jaké volnočasové aktivity se v zařízení poskytují?“

Tato otázka zjistila veškeré nabízené volnočasové aktivity v DS Strakonice za období červenec-prosinec. Zjistila jsem, že zařízení poskytuje velkou škálu aktivit, což je pro klienty jen ku prospěchu, protože činnost napomáhá seniorovi nejen zvládat stresové zátěže, ale také napomáhá seniorovi se úspěšně adaptovat do zařízení či udržovat sociální kontakty.

V rámci další výzkumné otázky jsem se zabývala počtem klientů, jenž má ve svém IP uvedené volnočasové aktivity. I přesto, že tato dílčí otázka ukázala malý počet klientů, kteří mají ve svém IP volnočasové aktivity, neznamená to, že klienti nenavštěvují žádné volnočasové aktivity. Bylo to z toho důvodu, že klienti mají ve svých IP takové cíle, jaké si zrovna přejí.

Poslední dílčí otázka č. 3, která zněla: „Jaké aktivity se nachází v individuálním plánu klientů?“ ukázala to, že si klienti nejčastěji přejí navštěvovat společenské akce. Myslím si, že společenské akce nejsou fyzicky náročné a pro seniora jsou nejvíce přijatelné z hlediska zdravotního stavu.

U hlavní výzkumné otázky, která zněla: „Do jaké míry se shodují nabízené volnočasové aktivity s aktivitami spojenými s individuálními plány klientů?“ musím nejdříve poznamenat, že i když se nabízené aktivity naprosto shodovaly s malým počtem aktivit nalezených v IP klientů, tak celková **nabídka volnočasových aktivit je v daném zařízení na velmi vysoké úrovni** a k velikosti zařízení ji považuji za více než dostačující, což potvrzuje tabulka č. 1 v první dílčí otázce. Také jsem zjistila, že volnočasové aktivity navštěvuje reálně mnohem více seniorů, kteří ale nemají v IP volnočasové aktivity. Nabízí se otázka, proč 1/3 klientů má ve svých IP volnočasové aktivity a zbytek ne, a přesto tito zbylí seniori rádi navštěvují různé nabízené činnosti? Neumí se třeba klíčoví pracovníci zeptat a zjistit, jaké aktivity by klient rád navštěvoval? Nevíme, jestli jsou volnočasové aktivity nabízené na míru klientům, protože z toho vyplývá, že zbytek seniorů, tj. 2/3 chodí na takové aktivity, jaké jsou zrovna nabízené.

Výsledky tohoto výzkumu je možné využít jen v rámci této bakalářské práce, neboť mezi seniory bylo malé množství těch, kteří měli v IP napsané volnočasové aktivity.

6.7 Diskuze

V tomto oddíle bakalářské práce je zahrnuta komparace výsledků výzkumného šetření a odborných publikací.

Výzkumné šetření ukázalo, že nabídka volnočasových aktivit je velice pestrá, ale na druhou stranu výsledek poslední dílčí otázky ukázal, viz tabulka č. 2, že si senioři podle IP nejvíce přejí navštěvovat pouze 6 volnočasových aktivit.

Holzerová a Dvořáčková ve své knize uvádějí, že každý člověk je jedinečný, a proto by měly být i volnočasové aktivity plánovány individuálně.⁷⁸ Jak ale ukazuje graf č. 1, ve svých IP má pouze 1/3 seniorů napsané volnočasové aktivity. Přesto z praxe, kterou jsem v zařízení absolvovala, vím, že aktivity navštěvuje mnohem více seniorů. Nabízí se tudíž otázka, zdali klíčoví pracovníci opravdu zjišťují, jaké volnočasové aktivity by senioři rádi dělali/navštěvovali. A zdali zbylé volnočasové aktivity vychází z potřeb seniorů.

Role klíčového pracovníka je velice náročná, ale pro zařízení značně důležitá, protože právě klíčoví pracovníci pracují se seniorem a mohou seniora vnímat jako individualitu. A jak konstatoval Sobek, klíčoví pracovníci by si měli ujasnit, proč v organizaci plánují.⁷⁹

⁷⁸ Srov. HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D., 2013. *Volnočasové aktivity pro seniory*, str. 35.

⁷⁹ Srov. SOBEK, J. *Individuální plánování, které má smysl*, odborný časopis Sociální služby, str. 42.

Závěr

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo popsat oblast nabízených volnočasových aktivit a jejich souvislost s individuálním plánováním. Cílem výzkumného šetření bylo zjistit, do jaké míry se shodují volnočasové aktivity s aktivitami nacházející se v individuálních plánech seniorů v DS Strakonice.

V prvních pěti kapitolách byly objasněny pojmy, které se týkaly především seniora, ale i zařízení ve kterém se nachází. Definovala jsem stáří a stárnutí, změny spojené s procesem stárnutí, sociální služby a zařízení pro seniory. Poté jsem definovala volnočasové aktivity a uvedla jsem standardy služeb a IP. Předposlední kapitola byla celá věnována DS Strakonice.

V šesté kapitole bylo realizováno výzkumné šetření formou kvantitativního výzkumu, které bylo zaměřeno na komparaci volnočasových aktivit seniorů. Ve výzkumném šetření v rámci kvantitativního výzkumu byla použita metoda analýza dokumentů. Ve výzkumném šetření byla stanovena jedna hlavní otázka a tři dílčí otázky, které vedly k objasnění hlavní výzkumné otázky. Zjištěné dílčí výsledky byly analyzovány, vysvětleny a v závěrečné výzkumné otázce porovnány. Současně byly verifikovány nebo falzifikovány stanovené hypotézy. Výzkumný soubor tvořily tři dokumenty.

Cíl bakalářské práce byl splněn. Popsala jsem oblast nabízených volnočasových aktivit a zjistila jsem, že individuální plánování a volnočasové aktivity spolu úzce souvisí. Je důležité, aby volnočasové aktivity vycházely z potřeb a přání klientů. Výzkumné šetření ukázalo na skutečnost, že zařízení poskytuje mnoho volnočasových aktivit. Z výsledku výzkumného šetření se rovněž ukázalo, že vysoká nabídka volnočasových aktivit koresponduje s aktivitami objevující v individuálních plánech seniorů, tudíž se naprosto shoduje.

Výzkumné šetření ale také ukázalo na malý počet klientů, kteří měli ve svých individuálních plánech volnočasové aktivity. Zde bych viděla prostor pro zlepšení tím, že by klíčoví pracovníci více komunikovali se seniory o jejich přáních a potřebách a tím by se mohlo vytvářet více volnočasových aktivit na míru každému klientovi.

Toto téma jsem si pro svou bakalářskou práci zvolila z několika důvodů. Nejenom že lidská společnost neustále stárne a přibývá seniorů, ale proto že je třeba neustále rozšiřovat a zajišťovat kvalitní péči.

Seznam použitých zdrojů

Publikace:

BICKOVÁ, L. et al. *Individuální plánování a role klíčového pracovníka v sociálních službách*. Tábor: Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky, 2011. ISBN 978-80-9046-681-4.

DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008. ISBN 978-80-7380-123-6.

HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

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

HAŠKOVCOVÁ, H. *Sociální gerontologie aneb Seniori mezi námi*. Praha: Galén, 2012. ISBN 978-80-7262-900-8.

HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.

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

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

KRAMÁŘOVÁ, N. TUČEK, J., *Gerontopsychiatrie*. Vydání druhé. České Budějovice: Jihočeská univerzita - ZSF, 2005. 57 s. ISBN 80-7040-829-4.

MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3148-3.

MATOUŠEK, O. *Sociální služby: legislativa, ekonomika, plánování, hodnocení*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-310-9.

MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.

PŘIBYL, H. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf, 2015. Jessenius. ISBN 978-80-7345-437-1.

SCHULZ, W., REIFOVÁ I. *Analýza obsahu mediálních sdělení. 2., přepracované vyd.* Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0827-8.

SUCHÁ, J., JINDROVÁ I. a HÁTLOVÁ B. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0335-3.

SUCHÁ, J. *Trénujte si paměť*. Vydání druhé. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0890-7.

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

ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-237-9.

Časopisy:

SOBEK, J. *Individuální plánování, které má smysl*, odborný časopis Sociální služby, 10/2017, XIX. ročník, ISSN: 1803-7348.

STAŇKOVÁ, M. *Role klíčového pracovníka v domově pro seniory*, Sociální práce, 3/2011, ISSN: 1213-6204.

Internetové zdroje:

ČERMÁKOVÁ, K., HOLEČKOVÁ, M. *Pojetí sociálních služeb. Standardy kvality sociálních služeb – výkladový sborník pro poskytovatele*. Praha: MPSV 2008. [online]. [cit. 2018-01-05]. Dostupné z: <http://www.mpsve.cz/files/clanky/5966/4_vykladovy_sbornik.pdf>.

Domov pro seniory, Rybníční: Základní informace, DS Rybníční [online]. [cit. 2018-02-18]. Dostupné z: <<http://www.muss.strakonice.eu/kategorie/domov-pro-seniory-rybni%C4%8Dn%C3%AD>>.

Duhová cesta, z. s.: Zooterapie [online]. 10. 08. 2017 [cit. 2018-02-20]. Dostupné z: <<http://www.duhovacesta.cz/ZOOTERAPIE.html>>.

NEVORALOVÁ, M. *Evaluační nástroje obecně: Analýza dokumentů jako evaluační nástroj* [online]. 11. 10. 2012 [cit. 2018-02-18]. Dostupné z: <<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/593/3884/Analyza-dokumentu-jako-evaluacni-nastroj>>.

RODOVÁ, Z. *Co je ergoterapie* [online]. 17. 11. 2015 [cit. 2018-02-18]. Dostupné z: <<http://www.ergoterapie.cz/Page.aspx?PageHierarchyID=45&PageIndex=1&PageID=1&node=37&ParentPageID=37>>.

Legislativa:

MPSV. Standardy kvality sociálních služeb. [online] 2016 [cit. 2018-01-05]. Dostupné z: <<http://www.mpsv.cz/cs/5963>>.

MPSV. Vyhláška č. 505/2006 Sb. ze dne 15. listopadu 2006, kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách. [online]. [citováno 2018-03-06]. Dostupné také z: <http://www.mpsv.cz/files/clanky/13639/505_2006_2015.pdf>.

Zákon 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění platné k 01. 10. 2017

Ostatní:

Standard kvality sociálních služeb č. 5 – Individuální plánování sociální služby, Domov pro seniory Strakonice, interní dokument.

Abstrakt

KOŽNAROVÁ, K. Volnočasové aktivity v Domově pro seniory Strakonice. České Budějovice 2018. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Oddělení praxe. Vedoucí práce H. Machulová.

Klíčová slova: senioři, stárnutí, stáří, volnočasové aktivity, individuální plánování, domov pro seniory.

Cílem práce je popsat oblast nabízených volnočasových aktivit a jejich souvislost s individuálním plánováním. Bakalářská práce obsahuje 6 kapitol. První oddíl charakterizuje stáří a stárnutí a změny spojené se stářím. Dále popisuje sociální služby, zmíněné volnočasové aktivity, standardy služeb a individuální plánování. Pátá kapitola se věnuje Domovu pro seniory Strakonice, respektive popisu základních informací, popisu individuálního plánování v DS Strakonice a volnočasovým aktivitám v DS Strakonice.

V šesté kapitole je realizováno výzkumné šetření metodou obsahové analýzy. Cílem tohoto výzkumného šetření je zjistit do jaké míry se shodují nabízené volnočasové aktivity s aktivitami v individuálních plánech seniorů v DS Strakonice. Výzkumné šetření ukázalo, že zařízení poskytuje vysokou nabídku volnočasových aktivit, která se shoduje s aktivitami objevujícími se v IP seniora.

Abstract

Leisure time activities in the Home for the Elderly in Strakonice

Key words: seniors, ageing, old age, free time's activities, individual planning, Home for the Elderly.

The aim of this bachelor thesis is to describe the area of offered leisure activities and their connection with individual planning. The bachelor thesis contains 6 chapters. The first part describes the old age, aging and age-related changes. It also describes social services, the above mentioned leisure activities, quality standards of services and individual planning. The fifth chapter focuses on Home for the Elderly in Strakonice. It presents basic information about this facility, describes individual planning and leisure activities in the Home for the Elderly in Strakonice.

The last chapter is devoted to the research survey us in the method of content analysis. The aim of this research is to find out to what extents the offered free-time activitie correspond with activities in individual plans of seniors in the Home for the Elderly in Strakonice. The research results show that this facility provides a lot of leisure activities that agree with activities described in the IPs of seniors.