

# **Bakalářská práce**

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra psychologie

**Bakalářská práce**

**AKTIVIZAČNÍ ČINNOSTI V ZAŘÍZENÍCH SOCIÁLNÍCH  
SLUŽEB - DOMOV PRO SENIORY „MÁJ“, DOMOV DŮCHODCŮ  
„DOBRÁ VODA“**

Vedoucí práce: PhDr. Jitka Ivanková

Autor práce: Monika Běčáková

Studijní obor: Sociální a charitativní práce

Ročník: III.

Forma studia: Kombinovaná

2011

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 (v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Teologickou fakultou) 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 31.3. 2011

.....  
Monika Běčáková

### **Poděkování**

Ráda bych touto cestou vyjádřila upřímné a srdečné poděkování své vedoucí práce, paní PhDr. Jitce Ivankové za odborné vedení, věnovaný čas, trpělivost a cenné rady, kterých si velice vážím, a díky kterým dostala bakalářská práce svoji konečnou podobu. Mé díky patří i respondentům, kteří se účastnili mého šetření.

Zvláštní poděkování věnuji všem blízkým, kteří mě při psaní práce podporovali.

# Obsah

<b>ÚVOD</b> .....	6
<b>1 Demografie</b> .....	7
1.1 Společenské důsledky stárnutí obyvatelstva .....	7
1.1.1 Ekonomické důsledky .....	8
1.1.2 Sociálně zdravotní důsledky .....	8
1.1.3 Sociologické a sociálně psychologické důsledky .....	8
<b>2 Stárnutí a stáří</b> .....	8
2.1 Kalendářní stáří .....	10
2.2 Sociální stáří.....	10
2.3 Biologické stáří .....	11
2.4 Změny ve stáří.....	11
2.4.1 Tělesné změny ve stáří.....	11
2.4.2 Psychické změny ve stáří.....	12
2.4.3 Sociální změny ve stáří .....	13
2.5 Potřeby ve stáří.....	13
2.6 Adaptace na stáří.....	14
2.7 Komunikace se seniory .....	15
<b>3 Sociální služby</b> .....	15
3.1 Kategorizace sociálních služeb .....	16
3.2 Služby sociální péče.....	16
3.3 Úhrada nákladů za sociální služby .....	17
3.4 Příspěvek na péči.....	18
3.5 Standardy kvality sociálních služeb .....	18
3.6 Domovy pro seniory.....	19
3.6.1 Charakteristika Domova důchodců Dobrá Voda .....	19
3.6.2 Charakteristika Domova pro seniory Máj.....	20
<b>4 Aktivizační činnosti</b> .....	21
4.1 Význam aktivit pro adaptaci seniora v instituci .....	21
4.2 Úvodní vyšetření, testování.....	22
4.3 Jednotlivé aktivizační činnosti .....	23
4.3.1 Zooterapie .....	23
4.3.2 Arteterapie .....	25

4.3.3	Muzikoterapie .....	27
4.3.4	Kognitivní trénink a kognitivní rehabilitace .....	28
4.3.5	Reminiscenční terapie.....	28
4.3.6	Ergoterapie.....	29
<b>5</b>	<b>Metodika</b> .....	<b>31</b>
5.1	Cíl práce .....	31
5.2	Charakteristika výběrového souboru.....	31
<b>6</b>	<b>Výsledky rozhovorů</b> .....	<b>33</b>
6.1	Shrnutí rozhovorů.....	51
<b>7</b>	<b>DISKUZE</b> .....	<b>54</b>
<b>8</b>	<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>59</b>
<b>9</b>	<b>POUŽITÁ LITERATURA</b> .....	<b>60</b>
<b>10</b>	<b>SEZNAM PŘÍLOH</b> .....	<b>65</b>
10.1	Přílohy.....	66
	<b>ABSTRAKT</b> .....	<b>107</b>
	<b>ABSTRACT</b> .....	<b>108</b>

## ÚVOD

K tématu této bakalářské práce „Aktivizační činnosti v zařízeních sociální péče - Domov pro seniory „Máj“, Domov důchodců „Dobrá Voda“ mě inspirovalo mé dosavadní zaměstnání. Již během svého studia na střední zdravotnické škole jsem začala do domova pro seniory docházet na brigády a následně jsem tam poté zůstala pracovat. V průběhu své práce v sociálním zařízení jsem se přesvědčila o tom, že je důležité, aby senioři prožívali stáří co možná nejaktivněji a jejich elán do života se zcela nevytratil.

Zákon č. 108/2006 Sb. nařizuje, že každé sociální zařízení musí bezplatně poskytovat aktivizační činnosti. Ty mají vliv, jak na fyzickou stránku zdraví, tak i na psychické prožívání seniora.

Teoretická část bakalářské práce je rozdělena do čtyř základních okruhů. V prvním z nich popisují demografii a společenské důsledky stárnutí obyvatelstva, které dále rozděluji do třech podkapitol. Okruh druhý se týká stárnutí a stáří, které rozděluji na kalendářní, sociální a biologické. Dále se zabývám tělesnými, psychickými a sociálními změnami, které se ve stáří mohou vyskytovat. Také se v této kapitole věnuji potřebám a adaptaci ve stáří a v neposlední řadě se zmiňuji o důležitosti komunikace se seniory. Třetí okruh je zaměřen na sociální služby a ve čtvrtém okruhu se zabývám aktivizačními činnostmi a jejich významem pro adaptaci seniora v zařízení. Hlavními autory, o jejichž literární zdroje se v bakalářské práci opírám, jsou Kalvach, Zadák, Dlabalová a Klevelandová.

Výzkumná část bakalářské práce probíhala v Domově pro seniory „Máj“ a v Domově důchodců „Dobrá Voda“. Ve výzkumu bylo použito kvalitativního výzkumného šetření, které bylo uskutečněno technikou hloubkového rozhovoru.

Zjistit, zda senioři využívají možnosti aktivizačních činností nabízených v zařízeních v Domově pro seniory „Máj“ a v Domově důchodců „Dobrá Voda“ je cílem mé bakalářské práce. Tato práce je dále postavena i na dalších zajímavých skutečnostech, které jsem v průběhu mého výzkumu od dotazovaných respondentů získala.

# 1 Demografie

Demografie je nauka o obyvatelstvu a má za úkol zkoumat jeho pohyb a složení, které je výsledkem jeho pohybu a reprodukčních dlouhodobých procesů. Věkové složení je významnou charakteristikou obyvatelstva.<sup>1</sup>

Z demografického hlediska se rozeznává absolutní stárnutí. Jinými slovy to znamená, že klesá úmrtnost ve středním věku a více lidí se dožívá stáří. V tomto období klesá úmrtnost, protože se lidé dožívají vyššího věku. Je důležité zmínit mimořádně silné poválečné ročníky, které po roce 2010 vstoupily mezi seniory. Relativním stárnutím rozumíme nízkou porodnost s klesajícím podílem věku 85 a více let.<sup>2</sup>

V České republice obyvatelé stárnou velmi rychle. Je pravděpodobné, že se v naší zemi do roku 2050 zvýší průměrný věk ze současných 39 let na 54. Český statistický úřad varuje, že lidstvo dosáhne takové hodnoty, která se vymyká jakékoli dosavadní situaci kterékoli země světa. V ČR je situace komplikovaná, protože rok od roku klesá počet uzavíraných manželství a snižují se i počty narozených dětí. Počet lidí starších 60 let už v roce 2001 převážil nad počtem dětí do 14 let. Podle údajů zveřejněných Českým statistickým úřadem vzrostla v období let 1987-2002 naděje dožití při narození u mužů z 67,9 na 72,0 roku a u žen ze 75,1 na 78,5 roku. Průměrný věk žijících obyvatel se v letech 1993-2000 zvýšil o 2 roky a při extrapolaci takového stárnutí by se do roku 2050 zvýšil o dalších 15 let, tedy zhruba na 54 let.<sup>3</sup>

## 1.1 Společenské důsledky stárnutí obyvatelstva

Stárnutí a stáří není jen záležitostí individuální, ale i společenská, kdy stárnutí obyvatelstva, má mnoho společenských důsledků. Tyto důsledky dělíme na ekonomické, sociálně zdravotní důsledky a na sociologicko-sociálně psychologické důsledky.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Srov. ZAVÁZALOVÁ, H. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*, s. 11-12.

<sup>2</sup> Srov. KALVACH, Z., ONDERKOVÁ, A. *Stáří, pojetí geriatrického pacienta a jeho problémů v ošetrovatelské praxi*, s. 8.

<sup>3</sup> Srov. VURM, V. et al. *Vybrané kapitoly z veřejného a sociálního zdravotnictví*. s. 113-115.

<sup>4</sup> Srov. PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*, s. 25.



### **1.1.1 Ekonomické důsledky**

Ekonomické důsledky se spatřují v ekonomickém zajištění osob, které se již narodily a v budoucnu dosáhnou důchodového věku. Mladá generace nebude schopna tolik vyprodukovat, aby uživila staré lidi. Upozorňuje se na velmi závažný problém vzniku velké ekonomicky stárnoucí skupiny se specifickými potřebami a životním stylem v oblasti bydlení a spotřeby zdravotní péče. S tím bude souviset zvýšená spotřeba specifické péče a služeb, které potřebují především lidé starších věkových skupin.<sup>5</sup>

### **1.1.2 Sociálně zdravotní důsledky**

Z pohledu sociálně zdravotních důsledků se zvyšujícím se věkem roste přítomnost více chorob u jednoho jedince. Nemocnost u obyvatelstva je tak velmi vysoká již od začátku vyššího věku. Nad 85 let již prakticky není nikdo bez nějaké chronické nemoci a logicky roste jejich počet.<sup>6</sup>

### **1.1.3 Sociologické a sociálně psychologické důsledky**

Sociologické a sociálně psychologické důsledky demografického stárnutí se projevují měnícími se postoji a chováním obyvatelstva, změnami v charakteru ekonomické aktivity a změnami v charakteru bydlení, rodiny, vzdělanosti, či životní a kulturní úrovni. Proto je zapotřebí vytvořit příznivou společenskou atmosféru a politické klima pro uspokojování a chápání potřeb, životních problémů starší generace. Klademe také důraz na individuální přípravu potenciálního seniora na stárnutí a stáří, přičemž jeho hlavním životním zázemím musí i do budoucna zůstat fungující rodina.<sup>7</sup>

## **2 Stárnutí a stáří**

Stárnutí je univerzální proces postihující živou hmotu, který probíhá kontinuálně od početí. Za jeho skutečný projev je ale teprve považován pokles funkcí, který nastává po dosažení sexuální dospělosti. Jde o složitý komplex dějů, které se vzájemně podmiňují a prolínají na molekulární, subcelulární, celulární, orgánové i celostní úrovni. Primární

---

<sup>5</sup> Srov. VURM, V. et al. *Vybrané kapitoly z veřejného a sociálního zdravotnictví*, s. 116.

<sup>6</sup> Srov. JAROŠOVÁ, D. *Péče o seniory*, s. 20-21.

<sup>7</sup> Srov. Tamtéž, s. 21.

biologické změny se v projevech a důsledcích několikanásobně kombinují s reparačními, adaptačními, obrannými, regulačními mechanismy, navíc s vlivy prostředí, životního způsobu a s různými patologickými ději. Výsledkem stárnutí je stáří (senium).<sup>8</sup>

*„Stárnutí je dosud ne zcela prozkoumaný proces involuce s charakteristickými příznaky zhoršování zrakového a sluchového vnímání, hybnosti, často i paměti a pružnosti myšlení.“<sup>9</sup>*

Etapa stáří je stejně důležitá jako každá jiná a zaslouží si stejný důraz na rozvoj jako mládí a dospělost. Období stáří trvá 30-40 let, a proto by mu měla být pozornost věnována nejenom ze strany samotného seniora, ale také ze strany pomáhajících profesí. V neposlední řadě by mu měl být věnován zájem i ze strany státní zdravotní a sociální politiky.<sup>10</sup>

Stáří je vývojová etapa, která s sebou nese řadu možností a úkolů. Záleží na tom, aby senior včas poznal, že má předat mladším svou funkci v zaměstnání nebo správu rodinného majetku. Stáří má ale i kladnou stránku. Pro mnohé je nejšťastnější životní etapou, ve které převažuje klid a radost. Odstup od životního shonu a velká zkušenost dodávají někdy těmto lidem moudrou laskavost, trpělivost naslouchat mladým a v neposlední řadě mít v sobě schopnost umět poskytnout citovou oporou.<sup>11</sup>

Ve stáří jde o projev a důsledek involučních změn funkčních i morfologických, které probíhají druhově specifickou rychlostí s výraznou interindividuální variabilitou a vedoucích k typickému obrazu označovanému jako stařecký fenotyp. Ten je modifikován vlivy prostředí, zdravotním stavem, životním stylem, vlivy sociálně ekonomickými a psychickými včetně aspirace, sebehodnocení, adaptace a přijetí určité role. Mnohočetnost a individuálnost příčin, projevů, heterochronie, vzájemná podmíněnost i rozpornost jsou příčinou obtížného vymezení a členění stáří. Často ho proto rozlišujeme na kalendářní, sociální a biologické.<sup>12</sup>

---

<sup>8</sup> Srov. KALVACH, Z., ZADÁK, Z. et al. *Geriatric a gerontologie*, s. 67

<sup>9</sup> NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*, s. 391.

<sup>10</sup> Srov. KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 11.

<sup>11</sup> Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, s. 276.

<sup>12</sup> Srov. KALVACH, Z., ZADÁK, Z. et al. *Geriatric a Gerontologie*, s. 47.

## 2.1 Kalendářní stáří

Kalendářní stáří označuje dobu, jak dlouho je člověk na světě. Je tedy vymezené datem narození, ale nepostihuje zcela interindividuální rozdíly. Za počátek stáří považujeme věk 65 let a o vlastním stáří hovoříme od věku 75 let.<sup>13</sup> Dle Kalvacha můžeme kalendářní stáří rozdělit do tří skupin:

- 65-74 let - mladí senioři,
- 75-84 let - staří senioři,
- 85 a více let - velmi staří senioři.<sup>14</sup>

## 2.2 Sociální stáří

Za počátek sociálního stáří je obvykle považován vznik nároku na starobní důchod či skutečné penzionování.<sup>15</sup>

V souvislosti se sociálním stářím můžeme hovořit o sociální periodizaci života, která zjednodušeně člení lidský život do čtyř velkých období.

- **První věk** označujeme jako předproduktivní. Zahrnuje období dětství a mládí, charakterizované růstem, vývojem, vzděláváním, profesní přípravou, získáváním zkušeností a znalostí.<sup>16</sup>
- **Druhý věk** je produktivní, neboli období dospělosti. Zde již dochází k zakládání rodiny a k sociální, především pracovní produktivitě.<sup>17</sup>
- **Třetí věk** je věkem stářím. Představuje pokles zdatnosti a odpočinku, ale především fáze bez produktivní přínosnosti. Zde je nebezpečné východisko k podceňování a diskriminaci.<sup>18</sup>
- **Čtvrtý věk** bývá někdy používán k označení fáze závislosti. Toto označení je ale nevhodné, vzniká totiž dojem, jako by nesoběstačnost byla stejně zákonitá jako obecně

---

<sup>13</sup> Srov. MARTINEK, M. *Praktická teologie pro sociální pracovníky*, s. 93.

<sup>14</sup> Srov. KALVACH, Z. et al. *Úvod do gerontologie a geriatrie*, s. 22.

<sup>15</sup> Srov. KALVACH, Z., ZADÁK, Z. et al. *Geriatric a gerontologie*, s. 47.

<sup>16</sup> Srov. MUHLPACHR, P., STANIČEK, P. *Geragogika pro speciální pedagogy*, s. 10.

<sup>17</sup> Srov. Tamtéž, s. 9.

<sup>18</sup> Srov. Tamtéž, s. 9.

přijímaná stádia předchozí. To odporuje konceptu úspěšného stárnutí a představě, že zdravé stáří zůstává až do nejpokročilejšího věku samostatné.<sup>19</sup>

### 2.3 Biologické stáří

Biologické stáří je hypotetické označení konkrétní míry involučních změn (atrofie, pokles funkční zdatnosti, změny regulačních a adaptačních mechanismů), obvykle těsně propojených se změnami způsobenými těmi chorobami, které se vyskytují s vysokou frekvencí převážně ve vyšším věku. Pokusy o určení biologického stáří se nezdařily, a proto se stanovení jeho dílčích variant nepoužívá. Tím tak stále chybí objektivizace zjevné skutečnosti, že lidé stejného kalendářního věku se významně liší mírou involučních změn a funkční zdatnosti.<sup>20</sup>

### 2.4 Změny ve stáří

Stárnutí představuje komplexní a dynamický proces zahrnující vzájemně propletené procesy biologického, psychologického a sociálního stárnutí.<sup>21</sup> U seniora dochází k celkovému zhoršení zdravotního stavu, kdy úbytek fyzických sil se odráží i na psychické stránce seniora, jejíž biologické změny jsou podmíněné normálním vývojem nebo procesem, který je vyvolaný konkrétní nemocí. Dochází k celkovému zhoršení zdravotního stavu, kdy může být senior upoután na lůžko a tím nekompromisně odkázán na pomoci druhé osoby.<sup>22</sup>

#### 2.4.1 Tělesné změny ve stáří

Změny u **pohybového systému** se projevují snižováním tělesné výšky, kdy se meziobratlové ploténky oplošťují a vysychají. S úbytkem svalové hmoty klesá svalová síla, která je udržitelná cvičením a tréninkem. Úbytkem kostní denzity<sup>23</sup> vzniká osteoporóza a zvyšuje se lámavost kostí. Involuce oběhového systému se projevuje sklonem k bradykardii.<sup>24</sup>

---

<sup>19</sup> Srov. MUHLPACHR, P., STANÍČEK, P. *Geragogika pro speciální pedagogy*, s. 10.

<sup>20</sup> Srov. Tamtéž, s. 10.

<sup>21</sup> Srov. SÝKOROVÁ, D., CHÝTIL, O. et al. *Autonomie ve stáří*, s. 126.

<sup>22</sup> Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*, s. 16.

<sup>23</sup> Kostní denzita je kostní hustota.

<sup>24</sup> Bradykardie je pomalá, zpomalená srdeční činnost.

Dalšími projevy můžou být závratě, ztráta vědomí, neschopností zrychlit tepovou frekvenci v zátěži.<sup>25</sup>

U **dýchacího systému** se snižuje funkce plic. Starý člověk přijímá z prostředí méně kyslíku, z důvodu menších pohybů hrudního koše.<sup>26</sup>

**Vylučovací systém** ztrácí očišťovací a koncentrační schopnost ledvin. Snižuje se elasticita močové trubice a klesá u ní síla svalových svěračů. Močová inkontinence postihuje 15-30 procent osob starších 60 let. Dochází k poklesu pohlavní činnosti. U žen končí menstruace a trpí poklesem dělohy. Muži ztrácí potenci a objevují se problémy se zbytněním prostaty. **Trávicí systém** má menší množství trávicích šťáv, proto se potrava pomaleji rozkládá a vstřebává. Játra a slinivka břišní jsou méně výkonné. Snížená svalová síla zapříčiňuje pokles tlustého střeva, což se projevuje chronickou zácpou a bývá to i příčinou časté bolesti v bederní oblasti páteře. **Kůže** ztrácí na pružnosti a ztenčuje se. Tvoří se na ni vrásky, vlasy řidnou a šedivějí. Objevuje se zvýšená pigmentace, to znamená, že kožní barvivo se ukládá do určitých okrsků a kůže způsobuje zhnědnutí. Nebo naopak v určitých částech těla úplně chybí.<sup>27</sup>

U **periferního nervového systému** se zpomaluje nervové vedení, chůze je méně pružná a zpomalená. U **centrální nervové soustavy** je schopnost učení zachována, je nutné vícečetné opakování. Klesá schopnost nacházení nových řešení a rychlé reagování na situace.<sup>28</sup>

#### 2.4.2 Psychické změny ve stáří

S ohledem na pestrost a složitost změn psychických funkcí ve stáří jsou rozděleny na ty, které se týkají jednotlivých dílčích funkcí, a změny v kognitivní (intelektové a myšlenkové) činnosti.<sup>29</sup>

Změny v dílčích psychických funkcích jsou patrné v oblasti vidění, projevující se změnou zrakové ostrosti a cití barev. Dochází k odlišnému vnímání akustických podnětů (nedoslýchavost), vůní, pachů, chutí, dále řeči a spánku. V kognitivní oblasti se mění intelektové oblasti inteligence.<sup>30</sup> U paměti se snižuje schopnost vštípení a

---

<sup>25</sup> Srov. KOMAČEKOVÁ, D. Involution organismu. *Sestra*. 2010, č. 6, s. 66-67.

<sup>26</sup> Srov. KOMAČEKOVÁ, D. Involution organismu. *Sestra*. 2010, č. 6, s. 66-67.

<sup>27</sup> Srov. KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. Motivační prvky při práci se seniory, s. 20-21.

<sup>28</sup> Srov. Tamtéž, s. 21.

<sup>29</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie nemoci*, s. 140-142.

<sup>30</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie nemoci*, s. 140-142.

vybavení, kdy více bývá postižena schopnost využívat krátkodobou paměť. Staří lidé si například nepamatují, jestli si ráno vzali lék. Je však možné, že si vzpomenou na období svého dětství.<sup>31</sup>

Mění se i životní orientace, kdy se musí starý jedinec nejen vyrovnat s minulostí a žítím v přítomnosti, ale i realisticky pohlížet do budoucnosti. Emocionální aktivita seniorů ztrácí na intenzitě. Mnohé životní události prožívají poměrně méně bezprostředně, jako by se jich to netýkalo. Oblast kreativity dosahuje vrcholných výkonů v umělecké, filosofické a duchovní sféře právě v období stáří.<sup>32</sup>

### 2.4.3 Sociální změny ve stáří

Sociální stárnutí provází několik změn. První z nich je odchod do starobního důchodu, kdy se u seniora mění sociální role. Pracovní role končí a nastává většinou role prarodiče. Odchod do důchodu hůře prožívají muži než ženy. Ženy mají možnost pokračovat v některých návycích, týkající se práce v domácnosti nebo nakupování. Změny v ekonomickém zajištění po odchodu ze zaměstnání často omezují seniora v zažitých společenských a kulturních aktivitách. Přináší s sebou rizika, jako je ztráta životního programu, osamělost, nadbytek volného času, změna společenského postavení a špatná adaptace na penzionování.<sup>33</sup>

S postupujícím věkem a poklesem psychických a fyzických funkcí závislost seniora narůstá. Samota a sociální izolace mohou však také zpětně vést k nejrůznějším bolestem a potížím somatického rázu. Strach z osamělosti a opuštěnosti se ve stáří zvyšuje a může být ovlivňován ovdověním nebo fyzickým a psychickým stavem. Senior je také vystaven tak zvané generační osamělosti, kdy se musí smířovat se smrtí svých vrstevníků. Nejtěžší je vyrovnat se se ztrátou životního partnera. Prevencí osamělosti a izolace jsou kvalitní mezilidské vztahy a především funkční rodina seniora.<sup>34</sup>

## 2.5 Potřeby ve stáří

Potřeba je něco, co živá bytost nutně potřebuje pro svůj vlastní vývoj a život. Každý jedinec má uspořádaný svůj hierarchický systém motivů, který se mění

---

<sup>31</sup> Srov. SKORUNKOVÁ, R. *Úvod do vývojové psychologie*, s. 63.

<sup>32</sup> Srov. SKORUNKOVÁ, R. *Úvod do vývojové psychologie*, s. 63.

<sup>33</sup> Srov. JAROŠOVÁ, D. *Péče o seniory*, s. 29-31.

<sup>34</sup> Srov. Tamtéž, s. 31.

v závislosti na životních situacích<sup>35</sup>. Některé potřeby starší lidé téměř nepocítují. Vzácně si říkají o pití, což může vést i k tragickým následkům.<sup>36</sup>

Nejrozšířenější a nejvíce akceptovaná je hierarchie podle názorů představitele humanistické psychologie Maslowa, který vytvořil hierarchickou teorii potřeb, kdy **Fyziologické potřeby** jsou zcela základní a jsou umístěny na nejspodnějším stupni pyramidy. Neuspokojení jedné z nich se může odrazit na našem celkovém zdraví a stavu. Další je **potřeba bezpečí** ve fyzické, psychické a sociální oblasti. Následují **sociální potřeby**, kdy člověk nemůže žít dlouho sám. Potřebuje lásku, informace o světě nebo se vyjádřit či být vyslechnut. Následující **potřeba autonomie** se týká smyslu být svobodný, být sám sobě zákonem a rozhodovat sám za sebe. Součástí autonomie je uznání, vážnosti a pocit užitečnosti. **Potřeba seberealizace a rozvoje vlastní činnosti** stojí na nejvyšším stupni pyramidy potřeb. Člověk touží po seberealizaci a po nalezení smyslu svého života, spojené s rodinou nebo prací.<sup>37</sup>

Stejně jako každý z nás, i staří lidé potřebují uspokojovat všechny lidské potřeby. Nejsou důležité jen fyziologické potřeby, ale také potřeby psychologického rázu ve smyslu pocitu bezpečí, udržování vztahů, nezávislosti a smyslu života. Všechny výše zmíněné potřeby tvoří celek, který spojuje fyzickou, psychickou a sociální stránku člověka, jež jsou od sebe neoddělitelné.<sup>38</sup>

## 2.6 Adaptace na stáří

Od okamžiku, kdy si člověk poprvé uvědomí, že stárne, začíná jeho reakce a adaptace na stáří. Někomu se může dařit lépe, jinému zase hůře překonávat sérii zátěží a krizí, které se stářím nesporně souvisejí, například odchod do důchodu, ztrátu životního partnera, změnu společenského statutu. Významná je osobnost jedince v průběhu celé životní dráhy. Jedinci, kteří „dovedou držet krok“ mají zpravidla schopnost vytěžit ze situací svého předcházejícího života co nejvíce. Lidé, kteří se naopak v mládí hůře přizpůsobovali, trpí špatnou adaptací i ve stáří a první zážitek stárnutí po ně bývá stresovou situací.<sup>39</sup>

---

<sup>35</sup> Srov. SKORUNKOVÁ, R. *Úvod do vývojové psychologie*, s. 32.

<sup>36</sup> Srov. PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*, s. 35.

<sup>37</sup> Srov. HANS, K. *Přehled psychologie*, s. 56.

<sup>38</sup> Srov. PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*, s. 41.

<sup>39</sup> Srov. MINIBERGEROVÁ, L., DUŠEK, J. *Vybrané kapitoly z psychologie a medicíny pro zdravotníky pracující se seniory*, s. 120.

Lze rozlišit dvě hlavní linie teorií adaptace na stárnutí. První představují teorie aktivního stáří, kdy podle těchto teorií spočívá dobrá adaptace na stáří v rozvíjení a udržování přiměřených aktivit. Druhá linie teorií představuje uvolňování z aktivit a její propagátoři říkají, že jedinec se připraví nejlépe na stáří postupným uvolňováním ze svých aktivit.<sup>40</sup>

## 2.7 Komunikace se seniory

Komunikace je přenos nejrůznějších informačních obsahů v rámci různých komunikačních systémů za použití různých komunikačních médií prostřednictvím jazyka či sdělování.<sup>41</sup>

*„Komunikace se vytváří jako vztah mezi minimálně dvěma subjekty, které o sobě vědí a společně subjektivně prožívají, sdílejí a zaujímají stanovisko k určité objektivní situaci. Objektem komunikace je potom to, jak na tuto situaci reflektují, jak ji řeší a jak na ni společně reagují.“<sup>42</sup>*

Senior potřebuje, aby se pracovník v sociálních službách zastavil na správném místě, v pravý okamžik a dokázal tak darovat svůj čas a naslouchat jeho životnímu příběhu. Především se očekává dávka pozornosti a zájem jeho steskům. Někdy si pracovník možná ani neuvědomí, že uživatele především léčí svou osobností a způsobem naslouchání. Seniorům pomáhá, když někomu sdělí, co je trápí. Jsou situace, kdy jedinec nepotřebuje, aby mu druhý radil, dával poučení a rozhodoval o tom, co měl a neměl udělat. Jde hlavně o to mít potvrzeno, že pro druhého člověk něco znamená, a ten druhý respektuje jeho požadavek na způsob řešení konkrétní situace.<sup>43</sup>

## 3 Sociální služby

Celý systém sociálních služeb v uplynulém desetiletí prošel změnami. Mnohonásobně se zvýšil se objem poskytovaných služeb. Vznikly nové metody a formy práce s klienty a typy zařízení. Význam sociálních služeb nespočívá v tom, že je

---

<sup>40</sup> Srov. MINIBERGEROVÁ, L., DUŠEK, J. *Vybrané kapitoly z psychologie a medicíny pro zdravotníky pracující se seniory*, s. 121.

<sup>41</sup> Srov. POKORNÁ, A., *Komunikace se seniory*, s. 12.

<sup>42</sup> POKORNÁ, A. *Efektivní komunikační techniky v ošetrovatelství*, s. 9.

<sup>43</sup> Srov. KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 94.



potřebuje mnoho lidí, ale proto, že bez jejich působení by se významná část občanů nemohla podílet na všech stránkách života společnosti.<sup>44</sup>

Sociální služby jsou za dávkami druhou základní formou sociální péče. Zákon č. 108/2006 Sb. definuje sociální služby jako činnost nebo soubor činností, zajišťujících podporu a pomoc osobám za účelem sociálního začlenění nebo prevence sociálního vyloučení.<sup>45</sup>

### 3.1 Kategorizace sociálních služeb

S novým zákonem o sociálních službách přichází i nová kategorizace sociálních služeb, která je do určité míry převzatá z německé právní úpravy. Sociální služby se tedy podle právní úpravy rozlišují na tři základní druhy sociálních služeb:

- sociální poradenství,
- služby sociální péče,
- služby sociální prevence.

Zákon dále obsahuje rovněž dělení forem, v jakých se mohou tyto služby poskytovat.

Jsou to služby:

- pobytové,
- ambulantní,
- terénní.

Tyto formy a jednotlivé druhy sociálních služeb definuje zákon ve svém ustanovení §33.<sup>46</sup>

### 3.2 Služby sociální péče

Tento druh sociální péče má pomoci osobám se zajištěním, popřípadě obnovením jejich fyzické a psychické soběstačnosti. Cílem je umožnit klientům zapojit se v co největší míře do běžného života společnosti. V případech, kdy to jejich stav vylučuje, jim zajistit důstojné zacházení a prostředí. Do služeb sociální péče řadíme: osobní asistence (terénní služba), pečovatelská služba (terénní nebo ambulantní služba), tísňová

---

<sup>44</sup> Srov. KOZLOVÁ, L. *Sociální služby*, s. 17.

<sup>45</sup> Srov. KAHOUN, V. *Sociální zabezpečení*, s. 354.

<sup>46</sup> Srov. MATOUŠEK, O. et al. *Sociální služby*, s. 43.

péče (terénní služba), průvodcovské a předčitatelské služby (terénní nebo ambulantní služby), podpora samostatného bydlení (terénní služba), služby v centrech denních služeb (ambulantní služby), služby v denních stacionářích (ambulantní služby), služby v týdenních stacionářích (pobytové služby), služby v domovech pro osoby se zdravotním postižením (pobytové služby), služby v domovech pro seniory (pobytové služby), služby v domovech se zvláštním režimem (pobytové služby), chráněné bydlení (pobytová služba) a sociální služby poskytované ve zdravotnických zařízeních ústavní péče (pobytové služby). Podrobnější vymezení obsahu uvedených služeb stanovuje zákon č. 108/ 2006 Sb. v ust. §39 až §52.<sup>47</sup>

### **3.3 Úhrada nákladů za sociální služby**

Klientům se sociální služby poskytují buď bezplatně nebo za částečnou či plnou úhradu. Výše úhrady za poskytovanou službu je stanovena ve smlouvě o poskytnutí služby. Pokud nepostačuje příjem oprávněné osoby k úhradě služby, tak se na ní mohou podílet další osoby (manžel/ka, rodiče nebo děti oprávněné osoby), a to po dohodě s poskytovatelem.<sup>48</sup>

Bez úhrady nákladů jsou poskytovány: sociální poradenství, raná péče, telefonická krizová pomoc, tlumočnické služby, krizová pomoc, služby následné péče, sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi, sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením, terénní programy, sociální rehabilitace, sociální služby v kontaktních centrech a nízkoprahových zařízeních pro děti a mládež, služby sociálně terapeutických dílen.<sup>49</sup>

Ostatní služby jsou poskytovány za finanční poplatek. Mezi tyto služby řadíme pobytové služby v týdenních stacionářích, domovech pro seniory, domovech se zvláštním režimem, domovech pro osoby se zdravotním postižením, chráněné bydlení a zdravotnické zařízení ústavní péče. V těchto zařízeních platí uživatel za ubytování, stravu a poskytovanou péči. U pobytových služeb musí uživateli po uhrazení za ubytování a stravu zůstat alespoň 15 procent jeho příjmu. Výjimku tvoří uživatelé služeb v týdenních stacionářích, kterým musí zůstat minimálně 25 procent jejich příjmu. Pokud se jedná o úhradu za péči při poskytování pobytových služeb, platí, vyjma

---

<sup>47</sup> Srov. KAHOUN, V. *Sociální zabezpečení*, s. 356.

<sup>48</sup> Srov. Tamtéž, s. 359.

<sup>49</sup> Srov. MATOUŠEK, O. et al. *Sociální služby*, s. 76-77.

týdenních stacionářů, že její výše se stanoví ve výši příspěvku na péči, přiznaného uživateli. V případě využívání pobytových služeb týdenních stacionářů se platba za péči stanoví maximálně ve výši 75 procent přiznaného příspěvku na péči. Maximální peněžní výši stanoví vyhláška č. 505/ 2006 Sb.<sup>50</sup>

### 3.4 Příspěvek na péči

Dalším zásadním opatřením, které má měnit podobu sociálních služeb a zejména postavení uživatele do této služby je příspěvek na péči. Podstata a účel příspěvku na péči spočívají v přispění osobám, které jsou pro svou nepříznivou situaci závislé na pomoci druhé osoby, na zajištění potřebné pomoci, zejména prostřednictvím služeb sociální péče.<sup>51</sup>

O příspěvku na péči rozhoduje obecní úřad obce s rozšířenou působností, který je označován také jako „obec III. typu“, který příspěvek na péči vyplácí a zároveň kontroluje jeho správné využití.<sup>52</sup>

Výplata výše příspěvku je závislá na věku klienta a jeho stupni závislosti. Za kalendářní měsíc pro osoby starší 18 let činí výše příspěvku:

- I. stupeň (lehká závislost), 2000Kč,
- II. stupeň (středně těžká závislost), 4 000Kč,
- III. stupeň (těžká závislost), 8 000Kč,
- IV. stupeň (úplná závislost), 12 000Kč.<sup>53</sup>

### 3.5 Standardy kvality sociálních služeb

Standardy kvality v sociálních službách slouží jako nástroj k zajištění kvality při jejich poskytování. Jsou souborem měřitelných a do jisté míry i ověřitelných kritérií. Jejich cílem má být umožnit relativně zřetelným způsobem posouzení kvality služeb jako celku, ale i kvality jednotlivé poskytované služby.

---

<sup>50</sup> Srov. KAHOUN, V. *Sociální zabezpečení*, s. 360.

<sup>51</sup> Srov. MICHALÍK, J. *Smluvní vztahy v sociálních službách*, s. 13.

<sup>52</sup> Srov. KAHOUN, V. *Sociální zabezpečení*, s. 353

<sup>53</sup> Srov. MICHALÍK, J. *Smluvní vztahy v sociálních službách*, s. 16.

Obsah a rozsah standardů kvality v sociálních službách uvádí vyhláška Ministerstva práce sociálních věcí č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách. (viz. Příloha č. 1).<sup>54</sup>

### 3.6 Domovy pro seniory

V České republice do roku 2006 existovaly tyto typy rezidenčních služeb: domovy důchodců, domovy s pečovatelskou službou a domovy - penziony pro důchodce. Nová legislativa všechny tyto typy služeb zahrnuje do kategorie domovů pro seniory. Domovy pro seniory jsou pobytovou službou s celoročním provozem, která je určena pro seniory se sníženou soběstačností a s potřebou pravidelné pomoci v komplexní péči. Tato služba je především určena pro osoby, které vzhledem ke své neschopnosti postarat se o sebe, nemohou dále setrvávat ve svém přirozeném sociálním prostředí.<sup>55</sup>

Do tohoto typu pobytového sociálního zařízení (domov pro seniory) mohou být přijaty osoby, které splňují podmínky uvedené v §49 zákona o sociálních službách.<sup>56</sup>

V domově pro seniory jsou poskytovány tyto základní činnosti:

- ubytování,
- stravování,
- pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- sociálně terapeutické činnosti, aktivizační činnosti,
- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.<sup>57</sup>

#### 3.6.1 Charakteristika Domova důchodců Dobrá Voda

Domov důchodců Dobrá Voda<sup>58</sup> je příspěvkovou organizací zřízenou za účelem poskytování sociálních služeb dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách,

---

<sup>54</sup> Srov. MICHALÍK, J. *Smluvní vztahy v sociálních službách*, s. 16.

<sup>55</sup> Srov. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory*, s. 45.

<sup>56</sup> Srov. Tamtéž, s. 65-66.

<sup>57</sup> Srov. Zákon č. 108/2006 Sb., v platném znění.

<sup>58</sup> Srov. Obrázek v příloze II.

v platném znění. Ve znění zákona o sociálních službách poskytuje Domov důchodců Dobrá Voda dvě sociální služby:

- Domov pro seniory,
- Domov se zvláštním režimem.<sup>59</sup>

V rámci aktivizačních a volnočasových činností jsou pro uživatele Domova důchodců Dobrá Voda pořádány pravidelné dopolední a odpolední programy<sup>60</sup>, které jsou zaměřeny na zvýšení kvality života, zlepšení adaptace a rozvíjení jemné, či hrubé motoriky atd. Mezi zmíněné programy patří například ranní cvičení a zpívání na stanicích, ergoterapeutická dílna pro ženy i muže, ergoterapie na stanicích (skupinová i individuální), zooterapie, muzikoterapie, trénování paměti, společenské hry, táboračky, výlety, arteterapie, odpolední zábavy s živou hudbou.<sup>61</sup>

### 3.6.2 Charakteristika Domova pro seniory Máj

Domov pro seniory Máj<sup>62</sup> České Budějovice je příspěvkovou organizací zřízenou Statutárním městem České Budějovice. Jeho hlavní činností je poskytování pobytových služeb sociální péče podle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách.<sup>63</sup>

Klienti v Domově pro seniory Máj mají možnost vybrat si z nabídky volnočasových aktivit, které by je zajímaly a kterých by se rádi účastnili. Volnočasové aktivity se konají pravidelně. Na každé stanici je vyvěšen harmonogram volnočasových aktivit<sup>64</sup>, který bývá ještě každý měsíc doplněn o aktuální kulturní program. Volnočasové aktivity našim klientům umožňují smysluplné vyplnění volného času. Uživatelé zde mohou navštěvovat arteterapii, canisterapii, kulturní programy, muzikoterapii, skupinové hry, trénování paměti.<sup>65</sup>

---

<sup>59</sup>Srov. ANTEE s.r.o. *Domov důchodců Dobrá Voda* [online]. Cit. 16.3 2011. Dostupné z: <http://www.domov-dobravoda.cz/>

<sup>60</sup>Srov. Obrázek v příloze IV.

<sup>61</sup>Srov. ANTEE s.r.o. *Domov důchodců Dobrá Voda* [online]. Cit. 16.3 2011. Dostupné z: <http://www.domov-dobravoda.cz/>

<sup>62</sup>Srov. Obrázek v příloze III.

<sup>63</sup>Srov. ANTEE s.r.o. *Domov pro seniory Máj* [online]. Cit. 16.3 2011. Dostupné z: <http://www.ddmajcb.cz/>

<sup>64</sup>Srov. Obrázek v příloze V.

<sup>65</sup>Srov. ANTEE s.r.o. *Domov pro seniory Máj* [online]. Cit. 16.3 2011. Dostupné z: <http://www.ddmajcb.cz/>

## 4 Aktivizační činnosti

Aktivizací může člověk uspokojit své potřeby a zpříjemnit si život. Činnosti člověku přinášejí mnohé. Mohu jmenovat fyzickou i duševní činnost, společenské kontakty nebo společenský status. Aktivity pro seniory, kteří žijí trvale v institucích, se mají shodovat s aktivitami každodenního života staršího člověka v domácím prostředí.<sup>66</sup> Aktivizační činnosti zahrnují tři okruhy činností:

- volnočasové,
- zájmové,
- poskytnutí pomoci při obnovení nebo udržení kontaktu s přirozeným sociálním prostředím a pomoc při zlepšování a nácviku motorických, psychických a sociálních dovedností uživatele.<sup>67</sup>

### 4.1 Význam aktivit pro adaptaci seniora v instituci

Příchod a adaptace seniora v dané instituci představuje jednu z nejrizikovějších životních událostí. Činnost může účinně přispět k úspěšné adaptaci a ke zvládnutí stresové zátěže. Včas objevená, správně nabídnutá a individuálně chtěná činnost, pomůže zachovat kontinuitu života, zapojí rodinu a zabrání předčasnému zprerhání kontaktů. Je také příležitostí k sociálnímu začlenění, přivádí člověka zpět do komunity, nabídne nové příležitosti k poznávání, sebepoznávání a růstu. Přináší radost a potěšení pro všechny zúčastněné a stává se tak důležitým faktorem kvality života seniorů žijících v instituci. Z medicínského hlediska se stává prevencí maladaptace a psychosomatických komplikací.<sup>68</sup>

Někteří lidé vůbec neopouštějí své pokoje a poddávají se zbytečně svým myšlenkám pesimistického charakteru. Proto by měl terapeut obejít všechny klienty a snažit se je získat pro spolupráci osobním kontaktem. Pokud klient trpí výše zmíněnými obavami, je správné nabídnout mu pro začátek třeba jen pasivní účast, nebo pouhé pozorování prováděných aktivit zpozzdálí. U arteterapeutických činností třeba již ukázat hotové a zdařilé výrobky.<sup>69</sup>

<sup>66</sup> Srov. KALVACH, Z., ZADÁK, Z. et al. *Geriatric a gerontologie*, s. 439.

<sup>67</sup> Srov. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory*, s. 115.

<sup>68</sup> Srov. KALVACH, Z., ZADÁK, Z. et al. *Geriatric a gerontologie*, s. 441-442.

<sup>69</sup> Srov. HOLMEROVÁ, I., JAROLÍMOVÁ, E., SUCHÁ, J. *Péče o pacienty s kognitivní Poruchou*, s. 136.

Terapeut se musí věnovat klientovi, který se bude aktivit účastnit poprvé. Především je důležité, aby mu vysvětlil, jak vše bude probíhat a upozornit ho, že může kdykoliv s činností přestat, a na požádání bude odveden personálem zpět na pokoj. Je nezbytné se zmínit, že činnost musí být vymyšlena speciálně pro jednotlivé účastníky tak, aby ji zvládli. Terapeut by měl odhadnout, co přibližně účastník je ještě schopen dokázat, a podle toho tuto činnost modifikovat. Proto se klienti testují i z těchto důvodů.<sup>70</sup>

## 4.2 Úvodní vyšetření, testování

Testování je nutné pro výběr správných metod aktivizace připravovaných klientům doslova „na míru“, což nám umožní klienta lépe poznat. Není vhodné seniory testovat hned první den nástupu do zařízení, neboť zažívají nepříjemné pocity z nového prostředí.<sup>71</sup>

Úvodní vyšetření se skládá z 3 částí:

- **Rozhovor s rodinou a klientem**, kdy tímto způsobem zhodnotíme, co klient zvládal samostatně ve svém domácím prostředí, v čem mu pomáhala rodina, co je schopen si ještě naplánovat a zorganizovat sám a s čím již potřebuje pomoci, nebo v čem potřebuje podpořit.<sup>72</sup>
- **Pozorování v běžných situacích** by mělo zajistit jak je klient soběstačný při jídle a kromě soběstačnosti hodnotíme i jemnou a hrubou motoriku, řešení úkolu, pozornost, percepce, následnost, zrakové schopnosti, společenské chování, náladu klienta, rysy v chování, jak komunikuje s ostatními klienty a s personálem, orientační pohyblivost v kloubech, svalovou sílu, koordinaci a vytrvalost.<sup>73</sup>

---

<sup>70</sup> Srov. HOLMEROVÁ, I., JAROLÍMOVÁ, E., SUCHÁ, J. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*, s. 137.

<sup>71</sup> Srov. Tamtéž, s. 138.

<sup>72</sup> Srov. KALVACH, Z., ZADÁK, Z. et al. *Geriatric a gerontologie*, s. 442.

<sup>73</sup> Srov. HOLMEROVÁ, I., JAROLÍMOVÁ, E., SUCHÁ, J. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*, s. 138-139.

- **Vlastní testování** zahrnuje test funkční míry nezávislosti (FIM), test instrumentálních všedních činností (IADL), Barthelův test základních všedních činností (ADL) a škálu přehodnocení stavu výživy (MNA-SF).<sup>74</sup>

### 4.3 Jednotlivé aktivizační činnosti

Mezi aktivizační činnosti můžeme zařadit zooterapii, arteterapii, muzikoterapii, kognitivní trénink a kognitivní rehabilitaci, reminiscenční terapii, ergoterapii apod. O těchto aktivitách se podrobněji zmiňuji dále v níže uvedených podkapitolách.

#### 4.3.1 Zooterapie

Zooterapie znamená pozitivní až léčebné působení zvířete na člověka, ať už nám jde o zlepšení paměti, komunikace, motoriky, zmírnění stresu, vždy je zde zvíře v roli prostředníka, tak zvaná koterapeuta. Zvíře pro klienta může znamenat například komunikaci se zbytkem světa, rozveselení ve smutných chvílích, pomoc od fyzických bolestí nebo rozcvičení i ztuhlého svalstva. Je třeba mít vždy na paměti, že na druhém konci vodítka či opratí je zooterapeut, který rozhoduje, jak přítomnosti zvířete využít ke zmírnění lidského trápení.<sup>75</sup>

Miláčkem může být slon, pes, kočka, ale také i hmyz nebo plaz. Zvířata vyžadují pravidelný denní rytmus, proto nutí pacienty, klienty nebo osoby s handicapem k cílenému a soustředěnému chování bez ohledu na věk. Vědecké výzkumy opakovaně potvrdily skutečnost kladného ovlivnění psychického a fyzického stavu člověka. Lidé chovající zvířata mají nižší hladinu krevních tuků, cukru, nižší krevní tlak než ti, kteří nechovají žádné zvíře. Také je dokázáno, že zmírňují psychické napětí a úzkost vyzíváním ke hře a vynucováním si pozornosti. Přítomnost zvířat v ústavech sociální péče a domovech důchodců zmírňuje také potíže s adaptačním stresem nově příchozích klientů a u klientů dlouhodobě pobývajících, motivují zvířata k aktivnímu způsobu života.<sup>76</sup>

---

<sup>74</sup> Srov. KALVACH, Z., ZADÁK, Z. et al. *Geriatric a gerontologie*, s. 442.

<sup>75</sup> Srov. VELEMÍNSKÝ, M. *Zooterapie ve světle objektivních poznatků*, s. 30.

<sup>76</sup> Srov. NERANDŽIČ, Z. *Animoterapie aneb Jak nás zvířata umí léčit*, s. 20-21.



### **Velemínský vymezuje jednotlivé druhy zooterapie dle zvířecího druhu takto:**

1. Zooterapie je obecný pojem pro využití zvířete,
2. Canisterapie je využití psa v rámci zooterapie. Canisterapie je jednou z metod rehabilitace, která slouží k podpoře zdraví lidí všech věkových kategorií, při níž se využívá interakce mezi člověkem a psem. Pojem zdraví je přitom vnímán z bio-psycho-sociálního pohledu,
3. Felinoterapie je využití kočky v rámci zooterapie. Felinoterapie je založena na kontaktu člověka s kočkou, při němž dochází k vzájemnému pozitivnímu působení,
4. Hiporehabilitace je využití koně v rámci zooterapie,
5. Delfinoterapie je využití delfína v rámci zooterapie,
6. Lamaterapie je využití lamy v rámci zooterapie,
7. Insektoterapie je využití hmyzu v rámci zooterapie,
8. Ornitoterapie je využití ptactva v rámci zooterapie.<sup>77</sup>

Další zvířecí druhy jsou využívány bez upřesněného označení, většinou bývají řazeny mezi další druhy zooterapie nebo jsou nazývány opisem (terapie akvarijními rybičkami).<sup>78</sup>

### **Definice typů zooterapie dle metody:**

1. Animal Assisted Activities - AAA „Aktivity za pomoci zvířat“. Mezi nejčastější klienty AAA patří klienti zařízení sociálních služeb a školských zařízení. Výjimkou nejsou ani zdravotnická zařízení. Zooterapeut za pomoci osob pečujících o klienta přesně určuje cíle. Hlavním cílem bývá obecná aktivizace klienta. Jedná se o zlepšování pohyblivosti, komunikace, uzavřenosti nebo nečinnosti. Mezi typické aktivity patří hlazení a péče o zvíře.<sup>79</sup>

---

<sup>77</sup> Srov. VELEMÍNSKÝ, M. *Zooterapie ve světle objektivních poznatků*, s. 31-32.

<sup>78</sup> Srov. Tamtéž, s. 32.

<sup>79</sup> Srov. NERANDŽIČ, Z. *Animoterapie aneb Jak nás zvířata umí léčit*, s. 24.

2. Animal Assisted Therapy - AAT „Terapie za pomoci zvířat“. U tohoto typu zooterapie jsou nejčastějšími klienty osoby s mentálním, tělesným i kombinovaným postižením. Osoby krátkodobě i dlouhodobě nemocní a osoby v rekonvalescenci. Cíle určuje personál a jsou individuálně nastaveny, aby podporovaly cíle v léčbě klienta. Jako hlavní cíl této terapie je podpora procesu léčby nebo rehabilitace. Aktivitami používanými při AAT jsou hry pro rozvoj motoriky a sociálních dovedností, hlazení, péče o zvíře, polohování, orientace apod.<sup>80</sup>

3. Animal Assisted Education - AAE „Vzdělávání za pomoci zvířat“. Nejobvyklejšími klienty jsou osoby se specifickými poruchami učení, chování či komunikace. Pedagogický personál a zoterapeut definují cíle u tohoto typu zooterapie. Cíle mohou být stanoveny individuálně u klientů se specifickými poruchami učení anebo skupinově formou ukázek, besed nebo přednášek. Jako hlavní cíl k nenucenému zesílený motivace k učení a osobnímu rozvoji. Typickými aktivitami je využití zvířete jako prostředníka pro výuku, předávání informací zábavnou formou a názornou ukázkou.<sup>81</sup>

4. Animal Assisted Crisis Response - AACR „Krizová intervence za pomoci zvířat“. Nejobvyklejší klientelou jsou oběti katastrof, násilí, osoby evakuované mimo domov a také pracovníci záchranných týmů a dobrovolníci, pomáhající s odbouráváním škod. Zoterapeut definuje cíle, které jsou ovlivněny krizovou situací. Hlavním cílem je podpora stabilizace situace. Mezi techniky typické pro AACR jsou psychologické metody, motivace ke komunikaci, empatie a hry hlazení.<sup>82</sup>

#### 4.3.2 Arteterapie

Již rituální kmenové umění odráželo do značné míry duchovní a emocionální život skupiny. Umělci si všimli toho, že pro společnost je charakteristický určitý tvůrčí náboj a byli mezi prvními, kdo využíval arteterapii ve zdravotních nebo výchovných zařízeních a kteří při své práci zaznamenali léčebné účinky výtvarné tvořivosti. Podobně důležité byly i teoretické a praktické poznatky z psychoanalýzy. Podobně jako jsou klasickou psychoanalýzou vykládány sny, jsou i spontánně vytvářené obrazy často

---

<sup>80</sup>Srov. NERANDŽIČ, Z. *Animoterapie aneb Jak nás zvířata umí léčit*, s. 25.

<sup>81</sup>Srov. Tamtéž, s. 26.

<sup>82</sup>Srov. CANTES o. s, *Zooterapie*. [online]. [citováno 2010-04-05]. Dostupné z: [http://cantesbrno.melite.cz/?page\\_id=104](http://cantesbrno.melite.cz/?page_id=104).

považovány za odraz psychických procesů v naší mysli. Význam symbolů pro člověka odhalil zejména C. G. Jung. Ten prosazoval, aby pacienti malovali, kreslili a zároveň se učili porozumět významu svých výtvarných prací a učinit tak první krok na cestě k sebe uzdravení.<sup>83</sup>

Arteterapie napomáhá porozumět sobě i druhým lidem, také vede ke zmírnění psychické zátěže, odstraňuje úzkostné stavy, usnadňuje komunikaci a rozvíjí osobnost, zvláště v duchovní, citové a intelektuální oblasti. Působí jako ventil emocí, jedinec sám v sobě objevuje svůj talent, což povzbuzuje jeho sebevědomí.<sup>84</sup>

Jedno z nejnovějších, velmi výstižných vymezení arteterapie je od nizozemského psychoterapeuta Hilariona Petzolda: „*Arteterapie je teoreticky usměrněné působení na člověka jako celek v jeho fyzických, psychických danostech, v jeho uvědomělých i neuvědomělých snaženích, sociálních a ekologických vazbách, plánované ovlivňování postojů a chování pomocí umění a z umění odvozenými technikami, s cílem léčby nebo zmírnění nemoci a integrování nebo obohacení osobnosti.*“<sup>85</sup>

Arteterapie je rozdělena na receptivní a produktivní. Receptivní arteterapií vnímáme umělecké dílo vybraného s určitým záměrem arteterapeutem. Umožňuje nám pochopit vlastní nitro a poznání pocitů jiných lidí. Do této kategorie můžeme zařadit návštěvy výstav a galerií, projekce diapositivů nebo videozáznamů spojené s rozhovory o vnímaných výtvarných artefaktech.<sup>86</sup>

Produktivní arteterapie znamená použití konkrétních tvůrčích činností (kresby, modelování, malby) a intermediálních aktivit, neboli činností propojujících různá média u jednotlivce nebo skupiny.<sup>87</sup> Arteterapii lze aplikovat formou individuální nebo skupinovou. Při individuální formě je terapeut k dispozici jednomu uživateli a tím pádem vzniká mezi nimi úzký vztah. Tato forma je vhodná pro jedince, kteří by ve skupině působili rušivě nebo odstrašujícím příkladem. Také je vhodná pro ty, jejichž problémy vyžadují celou pozornost arteterapeuta. Skupinová arteterapie vede k rychlejšímu sociálnímu učení, které probíhá intenzivněji a lidé se se shodnými

---

<sup>83</sup> Srov. CAMPBELL, J. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*, s. 14.

<sup>84</sup> Srov. ŠICKOVÁ-FABRICI, J. *Základy arteterapie*, s. 33.

<sup>85</sup> Srov. Tamtéž, s. 31.

<sup>86</sup> Srov. Tamtéž, s. 32.

<sup>87</sup> Srov. Tamtéž, s. 30.

problémy a onemocněním mohou vzájemně podporovat. Další skupinové arteterapie je, že zpětné vazby členů skupiny jsou podnětné pro všechny účastníky ve skupině.<sup>88</sup>

### 4.3.3 Muzikoterapie

Hudba a rytmus jako léčebné prostředky jsou lidmi používány už od nepaměti. Obsahem muzikoterapie je využívání hudby, tónů nebo zpěvu a často v návaznosti na pohyb či výtvarnou tvorbu. Léčebným prostředkem může být vytváření hudby nebo s podílením na jejím poslouchání. Muzikoterapie využívá verbální i neverbální prostředky. Verbalizovat můžeme zpěvem, výkřiky, šeptem, rytmizací slov a neverbálně pracujeme s hudbou, zvuky i rytmem. Různé části těla rezonují s jinými zvuky a tóny. Za pomoci těchto tónů můžeme muzikoterapeuticky pracovat na uvolňování napětí v těchto částech či na jejich stimulaci. Zpěv a práce s dechem má veliký vliv na další psychické a tělesné procesy. Hudba může působit relaxačně, dráždivě či stimulovat energii. V neposlední řadě je rytmus, hudba a zvuky prostředkem vzájemné komunikace a exprese vnitřních světů.<sup>89</sup>

**Formy muzikoterapie dělíme na individuální, skupinovou a komunitní terapii.**

- **Individuální terapie** je založena na interakčním vztahu terapeut-klient, který se obvykle realizuje prostřednictvím samostatných sezení s klientem. U této terapie nesmíme opomenout ekonomickou a personální náročnost. Všechny potíže klientů nelze řešit ve skupině, a proto v některých případech představuje jediné řešení, jak realizovat terapii. Tato forma terapie může sloužit také jako příprava pro zařazení do skupinové terapie u klientů, kteří potřebují získat sociální dovednosti a zkušenosti.<sup>90</sup>
- **Skupinová terapie** nabízí možnost zabývat se problémy více klientů zároveň a nabízí příležitosti pro sociální učení. Usnadňuje změnu postojů, modelů chování a vytváří příležitosti pro procvičování zralejšího chování. V každé terapeutické skupině se snažíme podporovat pocit sounáležitosti jejích členů.<sup>91</sup>

---

<sup>88</sup> Srov. LIEBMANN, M. *Skupinová arteterapie*, s.15-21.

<sup>89</sup> Srov. VOTAVA, J. et al. *Ucelená rehabilitace osob se zdravotním postižením*, s. 155-156.

<sup>90</sup> Srov. KANTOR, J. LIPSKÝ, M. WEBER, J. Et al. *Základy muzikoterapie*, 122-124.

<sup>91</sup> Srov. Tamtéž, s. 124.

- **Komunitní terapie** na rozdíl od skupinové terapie se zde nepracuje s uměle vytvořenými skupinami klientů, nýbrž s přirozeně existujícími skupinami a prostředím klientů. Terapie se týká pracovišť, rodin, komunit vrstevníků a komunit v různých institucích.<sup>92</sup>

#### 4.3.4 Kognitivní trénink a kognitivní rehabilitace

Pomocí kognitivního tréninku procvičujeme kognitivní schopnosti u zdravých osob, které se touto činností aktivizují, a činní tak prevenci kognitivním poruchám ve smyslu involučních změn. Nejedná se o napravování deficitů, ale o posilování stávajících schopností. Obsahem kognitivních tréninků je nejen procvičování samotných kognitivních funkcí (paměť, pozornost, představy, fantazie, myšlení, úsudek, řeč), ale i zahrnutí osobnostních a sociálních faktorů. Důvodem je neoddělitelnost těchto složek v běžném životě.<sup>93</sup>

Kognitivní rehabilitací rozumíme obnovování či udržování porušených kognitivních funkcí, které zůstaly zachovány. Kognitivní rehabilitace je určena např. nemocným po mozkových úrazech, operacích, cévních mozkových příhodách a při syndromu demence.<sup>94</sup>

Kognitivní trénink a rehabilitace se provádí například pomocí řešení různých křížovek, skládaček, poznáváním vůní, zvuků, tříděním a přetřídování geometrických útvarů.<sup>95</sup>

#### 4.3.5 Reminiscenční terapie

Jako reminiscenční terapie je obvykle označován rozhovor terapeuta se seniorem, či skupinou seniorů o jeho dosavadním životě. Často se využívají vhodné pomůcky, jako jsou staré fotografie, nástroje a pomůcky užívané v domácnostech, pracovní nářadí nebo filmy). Využití reminiscenční terapie je vhodné především u lidí s demencí, u nichž je jejím cílem oživení minulých zkušeností. Především se jedná o pozitivní zkušenosti (rodinné události, slavnosti). Základním terapeutickým prvkem všech reminiscenčních přístupů je navození pohody, dobrého pocitu, sebeuspokojení, radosti a potěšení i kognitivní stimulace. Nelze však podcenit ani potřebu mnoha lidí vyrovnávat se

<sup>92</sup> Srov. Srov. KANTOR, J. LIPSKÝ, M. WEBER, J. Et al. *Základy muzikoterapie*, 122-124.

<sup>93</sup> Srov. KLUCKÁ, J., VOLFOVÁ, P. *Kognitivní trénink v praxi*, s. 19-20.

<sup>94</sup> Srov. KALVACH, Z., ZADÁK, Z. et al. *Geriatric a gerontologie*, s. 443.

<sup>95</sup> Srov. Tamtéž, s. 444.

v průběhu reminiscence s traumatickými zkušenostmi například z války či osobního života. Mezi reminiscenční techniky patří vzpomínání ve skupině, vzpomínkové boxy, knihy života, reminiscenční divadlo.<sup>96</sup>

#### 4.3.6 Ergoterapie

V České republice existuje ergoterapie již od 19. století. V této době byla používána jako terapeutická metoda u pacientů s duševním onemocněním v psychiatrických léčebnách<sup>97</sup>

Ergoterapie je součástí léčebné rehabilitace, která využívá pracovních pohybů a jiných činností pod kontrolou odborného pracovníka (ergoterapeuta). Práce a činnost ovlivňuje fyzický stav člověka, má příznivý vliv na krevní oběh, dýchání, látkovou výměnu a psychické funkce. Nečinností si naopak snižujeme tělesnou i duševní kondici a dochází k nežádoucím změnám v našem organismu.<sup>98</sup>

Spektrum prováděných činností v ergoterapii musí odpovídat specifikaci ergoterapie v gerontologii, jelikož je nutné změřit se na udržování a podporu tvůrčích dovedností a schopností uživatelů, zejména v oblasti jemné motoriky. Především jsou aplikovány prvky oddechových aktivit, pohybové aktivity, relaxace, reminiscenční terapie a společenských aktivit.<sup>99</sup>

Činnost úseku ergoterapie se řídí předem stanoveným týdenním plánem, ale podle skladby klientů se může upravovat do přijatelné podoby. V úseku ergoterapie se činnosti provádějí ve většině zařízení v dopoledních, někdy i v odpoledních hodinách. Dopolední program zahrnuje více aktivních prvků než odpolední, v kterém jsou zařazeny převážně nenáročné činnosti, které nezatěžují klienty a nezvyšují jejich únavu. Toto uspořádání je záměrné, aby odpovídalo výkonnosti klientů v průběhu dne, ale může být podle okolností samozřejmě odlišné. Činnost ergoterapie v zařízení pro seniory má být záměrně koncipována tak, aby se v ní prolínalo co nejvíce podnětů, činností a metod. Proto se v průběhu činnosti například ručních prací, pouští oblíbená hudba či zvuky z muzikoterapie a pomocí aromalampy nebo zapálené vonné svíčky klienti inhalují vybraný olej. V mnoha institucích fungují různé dílny a kuchyňky, ve

---

<sup>96</sup> Srov. JANEČKOVÁ, H., VACKOVÁ, M. *Reminiscence*, s. 22.

<sup>97</sup> Srov. JELÍNKOVÁ, J. KRIVOŠÍKOVÁ, M. ŠAJTAROVÁ, L. *Ergoterapie*, s. 26.

<sup>98</sup> Srov. KLUSOŇOVÁ, E., ŠPIČKOVÁ, J. *Ergoterapie*, s. 9.

<sup>99</sup> Srov. JAROŠOVÁ, D. *Péče o seniory*, s. 125.

kterých se klienti scházejí a provádějí činnosti, které je baví a přinášejí jim radost a potěšení z výsledků práce, na které se sami ochotně podíleli.<sup>100</sup>

---

<sup>100</sup> Srov. JAROŠOVÁ, D. *Péče o seniory*, s. 125.

## 5 Metodika

Výzkum práce jsem prováděla pomocí polostrukturovaných hloubkových osobních rozhovorů, které jsem se souhlasem respondentů nahrávala na diktafon, aby nebyla rušena plynulost rozhovoru. Jednotlivé rozhovory jsem přepsala do písemné podoby.

Rozhovory jsem prováděla od 20.12 2010 do 15.2 2011 v Domově pro seniory Máj a v Domově pro seniory Dobrá Voda. Délka rozhovorů se lišila dle obsahu odpovědí jednotlivých respondentů.

Podle rad Hendla jsem zjišťovala identifikační údaje až na konci rozhovoru.<sup>101</sup> Myslím si, že jsem tento postup zvolila dobře, jelikož na konci rozhovoru nebyla napjatá atmosféra jako na začátku a respondenti mi bez zdlouhavého rozmýšlení poskytli identifikační údaje, které jsem považovala za podstatné pro provedení mého výzkumu.

Všem dotazovaným respondentům byla zdůrazněna anonymita, dobrovolnost a byli upozorněni o nahrávání rozhovorů na diktafon.

### 5.1 Cíl práce

Cílem bakalářské práce je zjistit, zda uživatelé Domovů pro seniory Máj a Dobrá Voda využívají možnosti nabízených aktivit.

### 5.2 Charakteristika výběrového souboru

Zkoumaným souborem byli senioři, kteří jsou ubytováni v domově pro seniory Máj a v domově pro seniory Dobrá Voda. Celkem jsem oslovila 32 respondentů. Šestnáct respondentů v Domově pro seniory Dobrá Voda a šestnáct respondentů v Domově pro seniory Máj. V Domově pro seniory Máj mi deset respondentů rozhovor odmítlo. Podobně mi neumožnilo rozhovor šest respondentů v Domově pro seniory Dobrá Voda. Nejčastějším důvodem, proč mi uživatelé neposkytli rozhovor, byl nezájem odpovídat na pokládané otázky, jelikož za nimi s touto prosbou docházejí studenti čím dál častěji a senioři jsou znaveni z těchto rozhovorů. Celkem jsem tedy provedla rozhovor u šestnácti respondentů. Šest respondentů mi rozhovor poskytlo v Domově pro seniory Máj, z nichž byla polovina mužů a polovina žen. Deset rozhovorů mi umožnilo deset

---

<sup>101</sup> Srov. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*, s. 169.



respondentů v Domově pro seniory Dobrá Voda, kde mi rozhovor poskytlo sedm žen a tři muži. Nejmladšímu respondentovi bylo 71 let, nejstaršímu 96 let. Průměrná délka pobytu v domovech pro seniory u šestnácti respondentů, se kterými jsem uskutečnila rozhovor, je čtyři roky.

## 6 Výsledky rozhovorů

### 1. Co si představujete pod pojmem „aktivizační činnosti“?

Tuto otázku jsem položila záměrně na začátku rozhovoru, abych se ujistila, že všichni dotazovaní respondenti mají alespoň malou představu, co se týče výše zvoleného pojmu. Popřípadě jim tento pojem blíže vysvětlila.

Odpověďmi jsem byla velice příjemně překvapena, jelikož všech šestnáct respondentů mi dokázalo vlastními slovy vyjádřit, o čem daný pojem pojednává.

Celkem šest respondentů, kdy jeden respondent z Domova pro seniory „Dobrá Voda“ a pět dotazovaných respondentů z Domova pro seniory „Máj“, si pod aktivizačními činnostmi představují určitou práci.

Respondentka č. 1 odpověděla: *„Myslím si, že je to nějaká práce, kterou nám tady pracovníci vymejšlejí, abysme se nenudili na pokojích. Je to třeba možnost chodit do dílen, kde se vytváří různé výrobky, které se vztahují k různému období, jako jsou Velikonoce a Vánoce atak podobně.“* Respondent č. 2 si pod tímto pojmem představuje různé kroužky: *„Jsou to nějaký kroužky různého zaměření, kam můžou všichni, kdo tu bydlí docházet. Je to třeba to, že se něco vyrábí, pak jsou různé burzy nebo výstavy a obyvatelé nebo návštěva si může něco koupit.“* Respondent č. 10 vysvětluje stručnou odpovědí: *„Aktivizace je nějaká práce. To je třeba dílna, tam se pracuje.“* Respondentka č. 4 uvádí jako příklad aktivizačních činností také ergoterapii: *„To jsou aktivity, které jsou tady pro nás připravované. Je to třeba dílna, ve které se každý den dopoledne pracuje.“* Obdobně odpovídá i respondent č. 5: *„To jsou ty různé práce, jak nás zvou na dílny, abysme se nenudily přes ten den.“* Respondent č. 6 si aktivizační činnosti také spojuje s určitou prací: *„No, co to je. To je to, co nám tady připravují, abysme se nenudili. Třeba chodím na dílnu a tam dopoledne vyrábím různé věci.“*

Dvě respondentky z Domova pro seniory „Dobrá Voda“ si pod činnostmi představují ukrácení času dlouhé chvíle. Respondentka č. 15: *„Je to něco dělat, podnikat, abysme tady neměli dlouhou chvíli.“* Obdobně odpovídá respondentka č. 16: *„Myslím si, že je to ukrácení dlouhého času tady pro nás starý.“*

Pro respondenta č. 3, se kterým jsem uskutečnila rozhovor v Domově pro seniory „Máj“, znamenají aktivizační činnosti zpříjemnění pobytu v zařízení: *„Pro mě to*

*znamená, jak se říká příjemný pobyt. Když jsem sem nastoupil, tak se mě ptali, jestli mám nějaké koníčky. Myslím si, že je to tady pro ty pracovníky hodně důležitý.“*

Ostatních 7 respondentů z Domova pro seniory „Dobrá Voda“, si aktivizační činnosti vysvětlují pomocí aktivit, které zde vykonávají nebo můžou vykonávat. Respondentka č. 7 vysvětluje: *„No, zúčastňovat se nějakých těch zájezdů nebo tady čtu, luštím křížovky, pokud mi stačí oči.“*

Jako příklad aktivizačních činností uvádí luštění křížovek i respondentka č. 11: *„Musím se něčím zabavit. Třeba luštím křížovky.“* Respondentka č. 8: *„No, aktivizační činnost. To je prostě, čemu se já můžu věnovat. Pokud jsem zdravá, můžu chodit na procházky, pléct, cvičit jogu.“* Respondentka č. 9: *„Že se neválím jenom tady v cimře a mám nějakou činnost, třeba že se někde sejdeme a popovídáme si, zazpíváme, zacvičíme.“* Respondentka č. 12 uvádí podobné možnosti aktivit jako respondentka č. 9: *„Aby ty lidi nebyli jenom takový leniví a aby něco dělali, třeba si povídali, zacvičili si.“*

Respondent č. 13 si představuje pod pojmem aktivizační činnosti toto: *„No aktivní činnost to je třeba na výlet někam ject, nebo chodit do dílny a bejt aktivní takhle. Jako sou pracující lidi, tak abychom i my byli aktivní. Tak si to myslím já.“* Respondent č. 14 vidí v aktivizačních činnostech možnost věnovat se svému zájmu, pokud nějaký zájem ve stáří člověk ještě nachází: *„Aktivizace je něco, aby se nezahálelo. Pokud má člověk ještě nějakou ten zájem o něco, tak aby se tomu věnoval. Protože, když jsem zaměstnaněj, tak nemyslím pořád jen na nemoci, ale na tu práci co zrovna dělám. Můžeme tu jezdit na vejlety, malovat, zpívat cvičit a tancovat, Je tady teďkon hodně možností, co můžeme dělat.“*

## **2. Jakým způsobem jste informován/a o aktivizačních činnostech?**

Tato následující druhá otázka zkoumá, jakými způsoby jsou respondenti informováni o možnostech navštěvovat různé aktivity, které pořádají domovy pro seniory.

Z odpovědí vyplynulo, že jsou různými možnostmi informováni všichni respondenti žijící v domovech pro seniory, ve kterých jsem prováděla výzkum.

Jak v Domově pro seniory „Máj“, tak v Domově pro seniory „Dobrá Voda“ jsou všichni dotazovaní respondenti o aktivizačních činnostech informováni nejvíce od

personálu, který zodpovídá za prováděné aktivity. V rozhovorech respondentů z Domova pro seniory „Máj“ jsem se navíc doslechla od třech dotazovaných respondentů, že mají jednou měsíčně posezení s vrchní sestrou, která je tak ještě navíc informuje o možnostech návštěvy různých aktivit a společenských akcích. Tuto informaci mi poskytl respondent č. 3: *„Nesmím zapomenout, že každé první úterý v měsíci máme posezení ve velké jídelně s vrchní sestrou a ta nás také informuje, co nás čeká za aktivity v příštích dnech.“* Respondentka č. 4 se také zmiňuje, že je navíc informuje vrchní sestra: *„Někdy máme sezení s vrchní sestrou, ta nás taky nezapomene informovat, co se tu bude dít.“*

Z šestnácti dotazovaných respondentů se jedenáct zmínilo o možnosti dozvědět se o aktivitách také formou nástěnek. Z Domova pro seniory „Máj“ tuto informaci poskytli dva respondenti. Respondent č. 3: *„Tady je to všechno napsané na nástěnkách, kde se jen podíváte. O ty nástěnky se tu starají sociální pracovníci.“* Respondentka č. 4: *„My tu máme vývěsky a na těch je napsáno, co se tady pořádá během měsíce. Taky nám to každou chvilku připomínají sociální pracovnice se sociálním pracovníkem.“* Ostatních devět respondentů, kteří se zmínili o možnosti informací na nástěnkách, byli z Domova pro seniory „Dobrá Voda.“ Respondentka č. 7: *„Tam je věsník u jídelny na chodbě, přečtu si jen o té aktivitě, která mě zajímá. Taky za mnou na pokoj chodí ergoterapeutky, sociální pracovnice a připomínají mi, co se ten den bude konat.“* Ostatní respondenti (8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, a 16) se také zmiňovali o možnostech získat informace o aktivizačních činnostech na nástěnkách.

### **3. Jaké aktivizační činnosti jste navštěvoval/a při nástupu do tohoto zařízení?**

Tato třetí otázka má posloužit k porovnání návštěvnosti aktivizačních činností respondentů krátce po nástupu do zařízení s porovnáním momentální návštěvnosti aktivizačních činností respondentů v domovech pro seniory.

Z šestnácti dotazovaných respondentů sedm odpovědělo, že při nástupu do zařízení navštěvovali ergoterapii.

Čtyři respondenti takto odpověděli v Domově pro seniory „Máj“. Respondentka č. 1 si ihned po nástupu do zařízení oblíbila práci v dílně, jelikož jí tato činnost připomínala práci v domácím prostředí: *„ Než jsem nastoupila do Domova na „Máj“, tak jsem většinu dne doma trávila pletením svetrů pro moje vnoučata, proto mě ihned*

*zaujaly dílny, kde se právě hodně pletlo, vyšívalo a háčkovalo.“ Respondent č. 2 vysvětluje návštěvu dílen takto: „Celý život mě bavilo něco vyrábět, proto sem si sebou do domova vzal různý nářadí, které sem měl doma ve své dílně. Mám na pokoji od začátku pobytu svoji dílničku a samostatně tak tady pracuji.“*

Respondentka č. 5 měla při vybírání aktivity velikou výhodu, kterou mi prozradila: *„Já když jsem sem nastoupila, tak jsem věděla do čeho jdu. Chodila jsem totiž do tohohle domova za kamarádkami a ty mi právě vyprávěly, co všechno tady můžou podnikat. Musím vám říct, že do dílen jsem tady docházela dřív, než jsem tu bydlela.“* Respondent č. 6 měl naopak menší problém zapojit se ihned do nabízených aktivit: *„Mně trvalo trochu dýl, než jsem se seznámil s těma věcmi, jak se dělají. Pro mě to bylo ze začátku složité. Přišel jsem na dílnu a jen sem koukal, jak co dělali, abych se potom mohl přidat. Nejdřív se z dálky koukám a pak se teprve přidám do kolektivu.“*

Tři respondenty ergoterapie zaujala také v Domově pro seniory „Dobrá Voda“. I přes dřívější zdravotní obtíže byla respondentka č. 8 dle jejího přání dovážena do dílen: *„Já jsem sem nastoupila nemohoucí. Po dvou letech mě pan doktor se setřičkami postavil na nohy, jak vidíte. To mě vozili ještě do dílny, kde jsem pletla, vyšívala a háčkovala.“* Tato respondentka č. 9 je v domově ubytována za doby, kdy ještě nebyly vymezené prostory pro dílny, ale ruční a jiné práce se i přesto již vykonávaly: *„Dřív, než byly dole v patře dílny, tak jsme se scházeli na jídelně na naší stanici. Nebylo to ani rozdělený na ženský a chlapy. Vyráběli jsme taky různý nápaditý věci, nebo sme si tam zazpívali a ten, kdo nás měl na starosti na ty činnosti, nám zahrál na kytáru a bylo veselo.“* Respondent č. 14 také navštěvoval dílny již od začátku pobytu v domově pro seniory. Přinesl si sebou do domova pro seniory i své kutilské nářadí: *„Přinesl jsem si z mojí dílny, co jsme měl v baráku pár drobnýho nářadí a vyráběl jsem z dřevotřísky dřevěný lustry, do kterých se zamontovala žárovka a pěkně to pak svítilo. Když mi sestry řekly, že jsou tady dílny, neváhal jsem a začal sem tam hned chodit.“*

Dalších pět dotazovaných respondentů navštěvovalo ze začátku pobytu v domovech pro seniory pohybové programy. V Domově pro seniory „Máj“, tak odpověděla jen jedna respondentka č. 4, od které jsem se dozvěděla, že chtěla navštěvovat všechny aktivity, které domov pro seniory nabízel, ale z důvodu vážného onemocnění jejího muže, jí nezbývalo mnoho času na návštěvy aktivit. Zúčastňovala se tak alespoň každodenní ranní rozcvičky. Respondentka se smutným výrazem tváře

vysvětluje: „Mám nemocného muže, nejvíce času trávím právě u jeho lůžka a pomáhám sestřičkám o něho pečovat, abych jim usnadnila práci.“

Další čtyři respondenti takto odpovídali v Domově pro seniory „Dobrá Voda“. Respondentka č. 11 odpovídá: „Od začátku, co tu bydlím, tak chodím cvičit tady na patro k televizi.“ Respondentka č. 12 si nemohla ze začátku vzpomenout, jakou aktivitu ze začátku pobytu v domově pro seniory navštěvovala, po chvíli přemýšlení se vyjadřuje: „Já ani nevím. Vlastně mě ze začátku vozily na vozečku, abych mohla cvičit s naší cvičitelkou na stanici.“ Respondentka č. 15 se pochlubila, že se nejen zúčastňuje každodenního ranního cvičení, ale také pomáhá připravovat vhodný prostor a podmínky ke cvičení: „Tady od začátku cvičím, připravuju před tím cvičením židle pro všechny a pak je zpátky zase rovnám, abych ušetřila těm našim hodnaným holkám čas a práci.“ Respondentka č. 16 porovnávala nabídku aktivit dříve a nyní: „Dřív tu nebylo moc kam chodit. To tu byly jen občas ty muziky a výlety. Já nejvíce navštěvovala pravidelně každý ráno to cvičení. Tak sem k tomu ještě víc chodila ven na procházky, když svítalo sluníčko.“

Pomocí luštění křížovek si paměť každý den trénovala v Domově pro seniory „Dobrá Voda“ respondentka č. 7 „Už z domova mám ve zvyku každý den luštit křížovky. Víte, já jsem sem nastoupila se sestrou, která byla nemocná, tak jsem se s ní trávila většinu času. Pokud to šlo, tak nás někdo z personálu vyvezl na terasu a tam jsme společně luštily křížovky.“

Výletů se na začátku pobytu zúčastňoval jen jeden z respondentů. „Od začátku, co tu sem tady ubytovanej, tak jezdím na výlety. Už jsem navštívil Tejn nad Vltavou, zámek Kratochvíle, a tak různě jinde jezdíme.“ Odpověděl respondent č. 13 z Domova pro seniory „Dobrá voda“.

O arteterapii se zmínil jen jediný respondent č. 3 ze zařízení Domov pro seniory „Máj“: „Když jsem nastoupil, tak se mě ptali, co mě nejvíce baví, já odpověděl malování, tak sem začal chodit na ty kroužky, kde se různě maluje. Po krátké době mi umožnily mít vlastní menší místnost, kam si chodím malovat, kdy a jak často chci.“

Překvapivě na tuto otázku odpověděl respondent č. 10 z Domova pro seniory „Dobrá Voda“, který i přes velikou snahu personálu respondenta aktivizovat, žádnou aktivizační činnost neprováděl. Jako důvod uvedl závažné rodinné nepříjemnosti. „Abych Vám řekl pravdu, tak jsem měl velký rodinný problémy. To mě nic nezajímalo.“

*Sestřičky za mnou chodily a snažily se mě přemluvit, ale nepovedlo se jim to. Starosti jsou starosti, víte? “*

#### **4. Jaké aktivizační činnosti navštěvujete momentálně?**

Touto otázkou jsem byla velice příjemně překvapena, jelikož všichni respondenti nyní více využívají nabídku aktivit v domovech pro seniory než při začátku pobytu.

Respondentka č. 1 ze začátku pobytu navštěvovala ergoterapii, ale na které se již tolik nemůže zúčastňovat, jelikož se jí zhoršil zrak. Tuto činnost si ale vynahrazuje jinými aktivitami. *„Do nedávna jsem ještě navštěvovala právě ty dílny, ale s postupem zhoršování mého zraku mi to paní doktorka nedoporučuje, hlavně pokud háčkujeme, vyšíváme a musím více zaostřovat zrakem.“* Dílny si momentálně vynahrazuje muzikoterapií, kterou navštěvuje každé pondělí v odpoledních hodinách. *„Pouští nám tam přes rádio muziku a my na ní do rytmu cvičíme. Sedíme v půlkruhu a předcvičovatelka před námi, abysme na ní všichni dobře viděli.“* Další činností, kterou se respondentka č. 1 pochlubila je arteterapie. *„Moje spolubydlící mě totiž vždycky přemluví, abych s nima šla na to malování, který mi moc nejde od ruky, hlavně pokud máme nakreslit nějaký zvíře, to se vždy zasmějeme.“* Každé ráno se respondentka č. 1 také zúčastňuje cvičení. *„Ráno taky chodím na ranní rozcvičky, který probíhají na jídelně před snídaní.“* Pokud ji neupoutá žádný kulturní program, tak se domluví s ostatními uživatelky v domově pro seniory a vyrazí na procházku nebo mají posezení u kávy a povídají si.

Respondent č. 2 také navštěvuje muzikoterapii, při které navíc hraje na hudební nástroj. *„Chodím na muzikoterapii, kde si občas i zahraju na klávesy a ostatní cvičí do rytmu hudby, kterou hraju.“* Rád navštěvuje také kinokavárnu. Nesmí chybět na hudebních akcích. V neposlední řadě se věnuje i počítači. *„Nejsem otrokem počítače, ten musí sloužit mně a ne já jemu. Rodina bydlí daleko a tak si voláme přes ten skype, což je dobrá věc,“* dodává respondent č. 2.

Respondent č. 3 smutným tonem hlasu odpovídá, že si tu nenašel kamaráda a tak se více zaměřil na své aktivity. Několikrát týdně dochází i na plavání. *„Chodím plavat tak třikrát v týdnu do bazénu v IGY, tam mají totiž nejteplejší vodu.“* Pokračuje v malování, neodmítne ani různé přednášky, vystoupení dětí z mateřských školek a ve volné chvíli se věnuje i počítači. *„Mám tu taky, jak vidíte starší počítačovou aparaturu, na které mě*

*naučil jeden chlapec, který jsem docházel právě učit na tomto stroji. Já se toho chytnul, naučil jsem se surfovat po internetu. Hledám tam i různé stránky, které se týkají zdraví. Taky se tu pořádají plesy, kam se chodím rád povесelit.*“ Respondentka č. 4, která stále pomáhá personálu pečovat o svého muže a stále dochází na ranní cvičení. Pokud je možnost, tak se začala účastnit různých výletů. Navštíví také různé kulturní společenské akce. *„Jsou to takové aktivity, které se nekonají každý den a nenavazují na sebe nějakou činností, proto si můžu dovolit občas některý den opustit muže.“*

Respondentka č. 5 stále navštěvuje ergoterapii, ale někdy přijedou přednášet děti ze školek, toto představení si nenechá v žádném případě uniknout. *„Ty dětičky si opravdu nenechám propásnout žádnou jinou tou činností, protože mě vždycky mile potěší, jak pěkně zpívají.“* Respondentka č. 5 mi přiznala, že strašně ráda navštěvuje kavárnu. *„Tam si sedneme, něco sníme a povídáme. To tam tak rychle uteče, to byste nevěřila.“*

Respondent č. 6 nadále navštěvuje ergoterapii, navíc se začal zúčastňovat arteterapie, výletů, kulturních vystoupeních v zařízení a ranního cvičení. Občas si zajde na procházku ven do přírody. *„Teď jsem přišel zrovna z té dílny, odpoledne podle počasí pudu ven. Taky sem jezdí jeden vedoucí z Libniče a ten si nás vodi nahoru do třetího patra a my s nim pak kreslíme třeba krajinu, zvířata, kytky, stromy. Taky každý ráno před snídaní cvičíme chvilku. Sestry mě vytáhnou na různou tu kulturu, co se tady pořádá. Buď někdo přijede zahrát na nějaký nástroj a zpívá, jezdí sem taky s malýma dětma a ty nám tu taky dělají veselý vystoupení. Taky jezdím na vejlety.“* Takto zněly odpovědi od respondentů z Domova pro seniory „Máj“. Další uvedení respondenti byli dotazováni v Domově pro seniory „Dobrá Voda“.

Respondentka č. 7 po smrti své sestry začala využívat více možností aktivizačních činností. Každý den dochází na pohybové aktivity, stále luští křížovky, přečte si nějakou knihu a jezdí na výlety, které pořádá domov pro seniory „Dobrá Voda“. *„Každé ráno mi zavolají do pokoje, že je cvičení, tak se zvednu a jdu si protáhnout kosti. Luštím pořád křížovky. Účastním se křížovkářských turnajů, támhle vidíte diplom. Zrovna minulý pátek jsem vyhrála druhý místo. To první mi o krapánek uteklo. Také si dojdu dolů půjčit sem do knihovny nějakou beletrii. Co je sestra po smrti, tak jsme začala jezdit na vejlety. Už sem byla na zámku v Třeboni, v muzeu v Českých Budějovicích.“*



Respondentka č. 8, která navštěvuje od začátku pobytu ergoterapii, začala samostatně provádět ráno a večer pohybovou aktivitu a trénování paměti: „Cvičím každý den ráno a večer tady na pokoji samostatně. Cvičím, jako když šlapu na kole, kmitám nohama... Pro mozek si počítám do sta a pak od sta zpátky k jednotce. Říkám si třeba pro sebe i básničky, zpívám si. Sama si pletu, můžu Vám ukázat moje výrobky, ale ty oči, ty mě hodně zlobí. Každé dopoledne navštěvuju dílnu, tam navlíkám korále a pletu ze světlé vlny, abych na to viděla.“

Respondentka č. 9 stále navštěvuje ergoterapii, mimo jiné začala jezdit na výlety a zúčastňuje se každodenní ranní pohybové aktivity a kulturních programů. „Pořád chodím na ty dílny. Výlety neodmítám. Vážím si toho, dokad' se můžu hejbat trochu ještě a ujdu delší trasy. Už jsem byla v Zoo na Hluboký nad Vltavou i v Dvorci u Borovan. Nedávno jsme jeli plavat do Třeboně do Aurory. Tam jsem za celý můj život ještě nebyla. Nesmím zapomenout na ranní cvičení na stanici, tam opravdu docházím pravidelně. Když přijdou vystupovat děti, tak se jdu ráda podívat, oni mají potom taky radost, když je nás tam hodně a zatleskáme jim. Taky tu máme každé měsíc dechovku nebo nějaký hraní. On se ten den zabije snadno. S někým si popovídáte, na chvíli jdete pryč. Pak je svačina, najednou oběd a než se nadějete, tak se stmívá.“

Překvapivě odpověděl respondent č. 10, který dříve nenavštěvoval žádné aktivizační činnosti, které Domov pro seniory „Dobrá Voda“ nabízel. Nyní navštěvuje pánské dílny, každodenní ranní pohybové aktivity a kulturní programy. „Chodím do chlapský dílny. Vyrábíme tam věci hlavně do dílen žen. Začal sem taky cvičit tady každý ráno. Ve velký jídelně se pořádají tancovačky, přednášky, kavárny. Tak na to se taky už těším. Nedávno tu byl Doudlebskej soubor, to se mi hodně líbilo a mam pěkný zážitky z toho vystoupení.“

Respondentka č. 11 kromě ranního cvičení začala trénovat paměť pomocí luštění křížovek, proto se i ráda účastní křížovkářských turnajů. Navštěvuje mimo jiné kulturní programy. „No, já furt ted' v poslední době luštim. Chodím na křížovkářský soutěže. Ted' má zrovna nějaká bejt, ale nevím přesně, kterej den to bude ještě. To oni mi bouchnou na dveře a připomenou mi to. Jináč sjedu dolů výtahem, když nám přijdou zazpívat děti ze školek nebo tu máme nějaký vystoupení nebo přehlídku. Na cvičení pořád lezu, i když nevím, jestli to má nějaký ten smysl.“

Respondentka č. 12 byla dříve dovážena pomocí personálu na každodenní ranní cvičení na stanici. Nyní si na cvičení dochází samostatně bez pomoci jiné osoby. Ráda

si zacvičí i samostatně na pokoji a navštěvuje kulturní programy. „*Na cvičení už dojdu sama po svejch tady na oddělení. Taky si ty cviky cvičím sama na pokoji. Chodím na muziky, když tu bejvají nebo na dětičky, umí pěkně zpívat.*“

Respondent č. 13 také navštěvuje více aktivit než dříve. Stále jezdí na výlety. Nyní se ještě navíc účastní každodenní ranní pohybové aktivity na oddělení, video promítání, kavárny, táboráky a začal mimo jiné navštěvovat arteterapii. „*No tak začal sem v posledních pár dnech chodit cvičit každý ráno tady na stanici. To video promítání občas navštívím. Chodím rád na kavárny, nebo když sou ty posezení u toho ohně, tak mě tam můžete taky zahlídnout. Začal jsem chodit na to malování, artoterapie nebo jak se tomu nadává, tak to mě docela baví teď. Jinak často jezdíme na ty výlety ještě víc než před tím.*“

Respondent č. 14 stále navštěvuje pánské dílny a začal využívat možnosti jezdit na výlety. „*Chodím do těch dílen. My ty schopný si můžeme dovolit taky jezdit na výlety, tak jezdíme kam se dá.*“

Respondentka č.15 nadále navštěvuje cvičení, věnuje se ergoterapii a neodmítne možnost navštívit kulturní programy různého zaměření a kavárny. „*Každý ráno si pohromadě zacvičíme, potom se buď chodí něco vyrábět nebo vařit. Někdy sem přijede pěveckej soubor nebo nějaký představení jiný. Máme tu taky kavárny. Když na naše patro dojde služba, tak musíme vždycky něco upíct, abysme se nezahabili před ostatníma odděleníma, víte? Začali nás hodně tahat po zájezdech. Je to pěkný, ale potom mě bolí nohy, tak si říkám, že sem tak pitomá, že furt někam lezu.*“

Respondentka č. 16 začala kromě každodenního ranního cvičení navštěvovat ergoterapii, kavárny a kulturní programy. „*Navštěvuju dílny každý dopoledne od pondělí do pátku. Přes neděli mají sestřičky volno, co sou tady na dílně. Chodím pořád ráno na to cvičení na patře, kde předcvičují děvčata. Každou chvilku máme kavárnu a na ní nám hrajou dechovky. Někdy zase přijdou děti ze školek a zpívají nám písničky, co se naučily.*“

## **5. Z jakého hlavního důvodu navštěvujete aktivizační činnosti?**

Deset respondentů se v odpovědích zmínilo, že jejich hlavním důvodem, proč navštěvují aktivizační činnosti je, aby si udrželi jejich stávající zdravotní stav. Tento

důvod uvedli čtyři respondenti z Domova pro seniory „Máj“ a šest respondentů z Domova pro seniory „Dobrá Voda“.

Respondentka č. 1 uvedla, že přínosem z činností je pro ni hlavně pohyb. *„Chtěla jsem to mý nemocný tělo rozhejbat, ale nejde to, prostě už je tady ten věk a mám vysoký tlak, artrózu všech kloubů, nemocný oči a revma.“*

Respondent č. 2 velice emotivně odpověděl: *„Děvče, žiju, žiju! Pokud žiju, tak nebudu umírat již za živa! Dokud to jde, tak se snažím pořád něco dělat. Někdo je zvyklý třeba jen koukat z okna a nadávat. Já si také zanádvám nebo něco pochválím, ale pokud jsem někam pozvaný tak neváhám a jdu, na něco se podívám, leccos si přečtu, abych se něco nového dozvěděl. Nejde o to, abych byl moudřejší, ale člověk si tak hodně obnoví ve své paměti, která v našem věku už hodně zapomene.“*

Respondent č. 3 se také v odpovědi vyjádřil, že chce činnostmi docílit, aby se mu nezhoršoval dosavadní zdravotní stav. *„Jsem tu už sedm let a pochopitelně, než jsem sem nastoupil, trávil jsem hodně času na zahrádce nebo jezdil na kole. Tady už je to horší. Ráno vstanu, dojdu pomalu k výtahu, ten mě doveze nahoru na snídání. Celé dopoledne maluju, potom se svezu zase výtahem na oběd a večer ležím u televize. Proto jsem musel hledat nějakou tu fyzickou aktivitu a tu jsem právě našel v tom plavání.“*

Respondentka č. 4 jako hlavní důvod návštěvy aktivizačních činností vysvětlila takto: *„Při ranním cvičení si protáhnu všechny svaly a to je dobře pro to moje starý tělo.“*

Respondentka č. 7 hlavní důvod návštěvy aktivizačních činností vysvětluje: *„Abych nezblbla. Je důležitý mít nějaký zájem. Doma jsem taky luštila pro zlepšení mé paměti, když jsem neměla zrovna co na práci.“*

*„Cvičím, abych mohla chodit, udržuju si tak stabilitu těla a nezůstala ležet jako dřív jak ten lazar.“* Odpověděla další respondentka č. 8.

Respondentka č. 11: *„Mám radost, když jdu někam třeba na cvičení nebo něco vyluštím, že pro to moje starý tělo ještě něco udělám.“* Další respondentka č. 12 uvádí také jako hlavní důvod návštěvy aktivit, aby si udržela alespoň momentální zdravotní stav. *„Udržuju si to moje zdraví aspoň v takovém stavu, v jakým teď je, protože to může být ještě horší.“* *„Cvičím kvůli tomu, abych úplně nezuhnul a mohl se co nejdéle dobu pohybovat.“* Obdobně se vyjádřil respondent č. 13. Respondentka č. 15 odpovídá, že navštěvuje aktivizační činnosti také pro své zdraví. *„No kdybych tu nic nedělala, tak*

*dočista zblbnu, už teď je ze mě baba pitomá. Taky je důležitý se trochu hejbat. Chodim aspoň na to cvičení, když to počasí venku za nic nestojí. “*

Dalších pět respondentů uváděli jako hlavní důvod návštěvy aktivizačních činností, že si můžou dokázat svoji schopnost ještě něco zvládnout.

Tímto důvodem odpověděla také z Domova pro seniory „Máj“ jedna respondentka č. 5: *„V dílně vidim za sebou nějakou činnost - práci, kterou tam udělám. Mám pak radost z toho, když se ty výrobky prodají na výstavě. Teď nám na radnici dali stánek, tak musíme udělat věcičky, abychom tam měli co vystavovat a prodávat. “*

Ostatní čtyři respondenti obdobně odpovídali v Domově pro seniory „Dobrá Voda“. Respondent č. 6 má také radost z vykonané práce: *„Nejvíc mě tam baví tvořit ty obrázky. Takový zmuchlaný barevný kuličky lepíme na kus papíru, ale dneska jsme pletli košíky na výstavu. Sice je to práce složitější, ale to má pak člověk radost, že něco dělal a že je k něčemu ještě, víte? “*

*„Mám radost, když něco vyrobíme a někdo nám to pochválí. “* S nadšením mi odpověděla respondentka č. 9.

Respondent č. 14: *„Připadám si ještě k něčemu, když můžu pomoci při nějaký práci. “*

Respondentka č. 16 chodí do dílen, protože se tam vyrábí zajímavé, pestré věci, které prý doma nikdy nevyráběla z nedostatku času ani nápaditosti. *„Máme tam dobře kolektiv ženskejch, tak si při práci poklábosíme a i zasmějeme. Tím si ukrátíme čas a ještě něco vyrobíme, mám pak z toho velikou radost. Člověk se tak nějak cítí, že je k něčemu ještě schopnej a užitečnej, jestli mi rozumíte. “*

Překvapivě jen jeden respondent č. 10 v Domově pro seniory „Dobrá Voda“ odpověděl, že aktivizační činnosti navštěvuje hlavně z důvodu, aby byl mezi lidmi v kolektivu: *„Tak abych byl hlavně mezi lidma. Popovídáme si i se sestřičkou o starostech a strastech. “*

## **6. Setkáváte se při denních aktivitách ve skupince nebo jej raději provádíte samostatně?**

Velmi mě zajímalo, jak mi na tuto otázku dotazovaní respondenti odpoví, a jestli spíše raději vyhledávají při aktivitách společnost či nikoliv.

Deset respondentů raději provádí aktivizační činnosti ve společnosti. Skupinku upřednostňují čtyři respondenti v Domově pro seniory „Máj“ a šest respondentů z Domova pro seniory „Dobrá Voda“. Někteří respondenti mi prozradili i z jakých důvodů, o kterých se níže samozřejmě nezapomenu zmínit.

Respondentka č. 1 je ubytována na jednolůžkovém pokoji, proto při aktivitách vyhledává společnost. *„Bydlím na pokoji sama, mám ráda společnost a tak upřednostňuju aktivity, který probíhají ve skupince.“*

*„Jedině ve skupince vždy jsem totiž vyhledávala společnost. Na pokoji bydlím sice s mužem, ale ten jen odpočívá, tak si s nikým nepovídám.“* Tuto odpověď i s odůvodněním mi poskytla respondentka č. 4.

Respondentka č. 5 využívá aktivizační činnosti ve skupince, jelikož je ráda mezi lidmi, ale také se i něco nového přiučí. *„Víte, já bych mohla ty punčochy pléct tady doma na pokoji, ale jsem ráda mezi lidma. S ostatníma ženskejma tam ledacos probereme. Navíc se v kolektivu něco přiučím. Tady bych dělala jen ty punčochy a nemam takový nápady jako sestřičky, co maj na to školy.“*

*„Určitě ve skupince, jak vidíte, tenhle můj pokoj je sice prostornější, ale je tu hodně veliký ticho. To mi vadí, byl sem zvyklý být celý život mezi lidma.“* Vysvětluje respondent č. 6.

Respondentka č. 9 se přiklání spíše ke skupince: *„To je lepší skupinka. Tam si řekneme „hele, jak to máš, tady se to nějak spletlo, já bych to udělala takhle“, a nebo si to pochválíme.“*

Respondent č. 10 také odpovídá, že se zúčastňuje aktivit raději v kolektivu, jelikož si mohou i vzájemně vypomoci: *„Ve skupince. Hlavně v dílně je to důležitý. Musíme si tam navzájem pomáhat.“*

*„Ve skupince, sám ne.“* Uvedl stručnou odpověď jako jediný bez vysvětlení důvodu respondent č. 13.

Respondent č. 14 mi bez váhání ihned odpověděl: *„Ve skupince, samoty mám tady až nad hlavu.“*

*„My cvičíme, vaříme, pečeme a vyrábíme vždycky něco společně. Někdo umí to, jiný zase tamto. Je to veselejší, když sme pohromadě, nejní tu pak takový smutno, než když jsou všichni zalezlí a chrní to.“* Takto se vyjádřila respondentka č. 15.

Respondentka č. 16 navštěvuje aktivity, které se provádějí jedině ve skupince, ale nejsou tam prý vždy ve stejném počtu: *„Nejsme tam vždycky ale vestejnej počet. Někdo*

*čeká na doktora, jinýmu zas nějní dobře nebo jede k doktorům na obvod, tím pádem vynechá.“*

Opačného názoru byly odpovědi pěti respondentů, kteří provádějí aktivizační činnosti raději samostatně. V Domově pro seniory „Máj“ takto odpověděli dva respondenti a zbylí tři respondenti obdobně odpověděli v Domově pro seniory „Dobrá Voda“.

Pro respondenta č. 2 je pod jeho úroveň provádět aktivizační činnosti ve skupince, jelikož si myslí, že je to pro něj ztráta času: *„Pokud něco vyrábím, tak jediné samostatně na pokoji. Nechci nikoho urážet, ani podceňovat, ale myslím si, že je pro mě ztráta času lepit barevné papírky na kus kartonu jako spolubydlící Jarouš.“*

Respondent č. 3 zamyšleně odpovídá, že je spíše takový samotář. *„Při kulturních programech sedím vždycky v poslední řadě a nenápadně vše jen pozoruji jako vzorný divák. Při malování mám rád klid, kdyby tam někdo další seděl, nemohl bych se soustředit.“*

Většinu času tráví respondentka č. 7 raději o samotě: *„Stačí mi, když se sejdu s vícero lidma na cvičení, křížovkářských turnajích a vejletech.“*

Respondentka č. 8 většinu aktivit provádí samostatně na pokoji: *„Mám totiž ráda klid a ticho“,* stručně odpověděla.

*„Víte, já sem spíš samotář. Už od mala jsem taková. Vzala jsem si hračky a šla jsem si hrát samotná do kouta.“* Raději si proto respondentka č. 11 křížovky vyluští o samotě ve svém pokoji.

Jediná respondentka č. 12 odpověděla, že ji je jedno, jestli provádí aktivizační činnosti ve skupině či samostatně: *„Zacvičím si jak v kolektivu, tak samostatně na pokoji, společnost ani samota mi nedělá problém.“*

## **7. Jak na Vás působí společenské prostory, ve kterých se provádí aktivizační činnosti?**

Jelikož jsem tuto otázku položila respondentům, kteří nejsou ubytováni ve stejném domově pro seniory, které se výrazně liší vybavením a komfortem, proto se mohou dané odpovědi názorově od sebe odlišovat. Prvních šest respondentů odpovídalo z Domova pro seniory „Máj“. S ostatními deseti respondenty jsem prováděla výzkum v Domově pro seniory „Dobrá Voda“.

„Je to vcelku nově postavenej domov pro nás starý, proto jsou tu dobrý podmínky pro různý ty aktivity. Místnosti jsou světlý, pěkně vybavený.“ Respondentka č. 1 navštěvovala své známé i v jiných domovech pro seniory a tento domov pro seniory jí přijde nejhezčí.

Respondent č. 2 zamyšleně odpověděl, že je to tady na lepší úrovni, jako kdyby bydlel ve tříhvězdičkovém hotelu. „Víte, když se podívám na ty jiné domovy pro seniory, které jsem poznal. Třeba v Bechyni koupili pár starých domů, které nemají podlaží ve stejné úrovni a pět lidí je ubytováno na jednom pokoji. Mezi postelema mají kovové nemocniční stolky, WC a umývárny jsou někde na konci chodby a na společná místa, kde by se mohli všichni scházet a něco vytvářet nebo jen tak posedět, se úplně zapomělo.“

Respondent č. 3 odpověděl, že je to tu nově vybudovaný před sedmi lety: „Jak jste si jistě všimla, je tu nové vybavení, místnosti na různé aktivity jsou prostorné, světlé a útulné. Myslím si, že tohle zařízení musí být přepísově vybavené, když jsem chodil studenti na praxi ze středních a vysokých škol.“

Respondentka č. 4 také odpověděla, že je to tu nově vybavené, dokonce přiznala, že je to v tomto domově hezčí, než v jejím dřívějším domácím prostředí: „Je to tady všechno úplně nové, dokonce můžu říci, že je to tu lépe vybavené, modernější, než u nás doma, kde jsem před příchodem do tohoto zařízení bydlela.“

Tato respondentka č. 5 se od výše zmíněných odpovědí odlišovala, jelikož se jí nelíbí stísněné prostory, které jsou určené pro ergoterapii. „No, my máme malinkou dílničku dole v přízemku, kde je uprostřed stůl. Když ale sestřičky přivezly ostatní lidi na vozejku, tak zabraly hodně místa a pak sme se tam všichni nevešli. Proto teď chodíme na béčko do jídelny, ale tam se musí všechno do oběda sklidit a sestřičky odváží všechn materiál s výrobkami zpátky do té dílny. Tak by to mohlo bejt lepší ty podmínky.“

Pro respondenta č. 6 není důležité, kde se aktivity provádějí, ale že je ve společnosti ostatních uživatelů domova pro seniory. „Pro mě nejní důležitý, kde se scházíme za jakých podmínek, ale že se sejdeme s ostatníma.“

Další uvedené odpovědi jsou zpracovány od respondentů z Domova pro seniory „Dobrá Voda“.

Respondentka č. 7 se mi svěřila, že jí podmínky v domově pro seniory moc nevyhovují: „Abych řekla pravdu, spokojená tady nejsem. Když začnu od mého pokoje,

*tak ten moc pěkný nejní. Je u výtahu, vybavení se mi nelíbí. Nemám tu ani pořádný stůl se židli. Když luštím, tak sedím na záchodovém křesle. Pokud j nějaké vystoupení ve velké hlavní jídelně, tak se tam raději nehrnu a sleduju vše z povzdálí, jelikož je tam plno lidí a nerada se mačkám. Ta naše menší jídelna na to cvičení stačí, protože sedíme na židli a nikam našťestí neposkakujeme.“*

Respondentka č. 8 mi vysvětluje, že jsou zde malé prostory, které jsou určeny pro ergoterapii v dílně: *„Dřív nás tam chodilo třeba deset, to jsme byly namačkaný, teď chodíme tak v šesti ženskejch a je to akorát. Kdo tam sám přijde, tak to musí hned vidět ten malej prostor.“*

Respondentka č. 9 mi výstižně odpověděla: *„Co se dá dělat, když jiný místa nejsou. Slibujou přestavbu a větší dílny.“*

Dozvěděla jsem se od respondenta č. 10, že problémy s prostory v dílnách v domově pro seniory nemají problém jen ženy, ale muži jsou na tom možná ještě hůře: *„Na ten stav, ve kterým se scházíme jsou chlapský dílny malý. Chodíme proto do ženských dílen, ale tam děláme doslova nepořádek z těch pilin. To neříkám určitě jenom já.“*

Respondentka č. 11 mi jen odpověděla, že se jí tady líbí a je ráda, že tu jsou aspoň nějaké prostory, kde se můžou provádět aktivizační činnosti. *„Musíme bejt rádi aspoň za to, co tu máme. Koneckonců, mně se tady líbí.“*

*Já myslím, že tohleto stačí i když je to tu všude malý. My opravdu cvičíme jen v sedě, protože tady je plno nemocných a jsou tu i bez nohou lidi. To byste ale pane koukala, jak mě bolí celý tělo, i když cvičíme v sedě. A říkám si, že to snad ani nejní možný, jak to protáhnutí cítím.“* Odpověděla respondentka č. 12.

*„Vyhovuje mi to dobře“,* zaznělo vyjádření od respondenta č. 13.

Respondent č. 14 se zmínil, že je to v jejich pánské dílně pěkné, ale také se zmínil o malém prostoru v místnosti: *„V naší dílně je to docela pěkný, ale málo prostoru pro takový počet lidstva.“*

Respondentka č. 14 vyjádřila nečekanou odpověď: *„To víte, to já nemůžu posuzovat. Já od toho tady nejsem. Už sem stará, abych něco posuzovala.“*

Respondentka č. 16 si také stěžuje na malé prostory v dílně jako někteří předchozí respondenti: *„Naše místnost v dílně je malá, jsou tam jen dva stolečky. Zvlášť, když pleteme košíky z dlouhých prutů. Ty pruty, když se ohybají, tak se zamotávají a nestojí to za žádnou práci.“*



## **8. Jste s aktivizačními činnostmi, které jsou pro Vás připraveny spokojen/a?**

Všichni dotazovaní respondenti odpověděli, že jsou s nabídkou aktivizačních činností spokojeni v Domově pro seniory „Máj“ i v Domově pro seniory „Dobrá Voda“. Pro názornost uvádím některé z odpovědí.

Respondentka č. 1 ke své odpovědi ještě dodala : *„Máme velký možnosti, kam chodit na ty aktivity, proto si myslím, že si každé musí aspoň jednu aktivitu určitě vybrat a tím i oblíbit.“*

Respondent č. 3 ke své spokojenosti ještě odpověděl: *„Tento domov nám nabízí plno možností a nápadů, jak si tu ukrátit a zpříjemnit čas. Já osobně jsem spokojen a ani jsem za dobu mého pobytu neslyšel, že by si někdo na aktivity stěžoval.“*

*„Oni se tady o nás starají opravdu hodně. Pořád vymejší něco nového.“*  
Zmínila se respondentka č. 5.

Respondentka č. 9 zavzpomínala na možnosti výběru aktivizačních činností při jejím nástupu do Domova pro seniory „Dobrá Voda“: *„Oni se tady snaží dost. Když jsem sem nastoupila před 8 lety, tak tu takový výběr nebyl, na co sme mohli chodit.“*

Doma by prý respondentka č. 11 tolik možností ani neměla, přiznala: *„Ale jo, jsem spokojená. Co ty děvenky pro nás mají pořád vymejšlet nového.“*

## **9. Je pro Vás doba trvání aktivizačních činností optimální?**

Odpovědi prvních šesti respondentů jsem získala v Domově pro seniory „Máj“. Dalších deset respondentů odpovídalo v Domově pro seniory „Dobrá Voda“.

Respondentka č. 1 po chvílce přemýšlení odpověděla: *„Máme dobu na ty činnosti pěkně odměřenou, všechno na sebe navazuje. Když něco dlouho trvá, kde musíme dlouho sedět na zadku, tak to není pro mě potěšení, ale spíš utrpení. Kulturní akce tu trvají třeba i dvě a půl hodiny, ale už po hodině tam lidi spí nebo odchází, prostě je to nebaví. Přiznám se Vám, že i já jsem po tak dlouhý době unavená. Tak hodina a půl by úplně stačila.“*

Čas aktivit prý odpovídá jejich režimu, který zde musí podle domovního řádu dodržovat. Po snídani do oběda se můžou věnovat aktivitám dle jejich výběru a po obědě mají na výběr další možnosti aktivit nebo společenských programů. Vysvětloval

mi respondent č. 2: „Víte, ono, pokud něco trvá déle než tu hodinku, tak vidíte, jak ty lidé usínají, odcházejí nebo netrpělivě čekají na konec programu.“

Respondentovi č. 3 doba aktivit vyhovuje, jelikož si ji určuje sám: „Určitě ano, jelikož si dobu u malování a plavání určuji sám a pokud mě aktivita ve skupince přestane bavit, můžu kdykoliv odejít a nebo se popřípadě přidat k ostatním.“

Dle respondentky č. 4 je pro ni doba trvání aktivit optimální: „Pokud jsem ale někde delší dobu, přemýšlím, co se děje s mým mužem a nemůžu se na nic jiného soustředit, tak se bez obav zvednu a v tichosti opustím společnost, to nikomu nevadí, naopak nás o této možnosti pracovníci informují.“

Respondentka č. 5 je ráda za to, že se aktivity pořádají přes den, jelikož ve večerních hodinách sleduje televizní programy: „Jsem ráda, že jsou ty různé aktivity pro nás připravované přes den. Jsem totiž takovej večerní televizní typ. Po večeři se du umejt, rozestelu a sleduju televizi dokad' neusnu“.

Respondent č. 6: „Jo, ráno před snídaní si zacvičíme. Po snídani jdu na dílnu a z dílny hned na oběd. Po obědě si zdřímnu a můžu zase něco dělat nebo jít někam“. „Přijde mi, že je to tak akorát. Když mě to nebaví, tak se můžu kdykoliv zvednout a odejít, kam se mi zachce. Nikdo nás tady nenutí, jak a kde máme být dlouho, víte?“ Odpovídá respondentka č. 7.

Stručně se vyjádřila respondentka č. 8: „Já myslím, že je to v pořádku.“

„Chodíme na dílny od devíti do jedenáctý hodiny. To je pro mě tak přiměřený. Když je třeba něco dokončit, nejní to problém a jsme tam do oběda nebo se domluvíme a přijdeme po obědě odpoledne.“ O to už ale respondentka č. 9 nemá takový zájem. Z toho dopoledního sezení jí prý bolí kostrč.

Respondent č. 10 si na dobu aktivizačních činností také nijak nestěžuje: „Nejní to tak dlouhý, ta doba se dá snést. Taky si u tý práce zacvičíme nebo zazpíváme a ulevíme tak rukám od práce.“

„Je mi jedno, jak co dlouho trvá. Když se budu nudit, odejdu potichoučku jako myška a je to.“ Tuto odpověď uvedla respondentka č. 11.

Respondentka č. 12: „Mně to přijde tak všechno akorát.“

„No tak trvá to přibližně dobře. Akorát to kreslení trvá dlouho do půl pátý“, a to pak prý respondent č. 13 přijde pozdě na aplikaci inzulínu, který mu sestřičky aplikují v určitou dobu.

*„Ta dílna trvá dvě hodiny, ale když se cítím unavený, můžu se zdvihnout a odejít.“*

Nikdo tam respondenta č. 14 násilím nedrží, jak mi v rozhovoru zdůraznil.

Nejméně se k této otázce vyjádřila respondentka č. 15: *„Ano, je.“*

Časové rozvržení respondente č. 16 vyhovuje. *„Ono by to ani jinak nešlo, když po snídani přijdete a odcházíte na oběd. Pokud je třeba něco dopracovat, tak se můžete se ženskýma domluvit a přijít i po obědě.“*

## **10. Je něco, co byste chtěl/a v nabídce aktivizačních činností změnit?**

Všech 16 respondentů se vyjádřilo, že by nic měnit nechtěli, naopak jsou s aktivizačními činnostmi spokojeni. Uvádím zde některé z odpovědí.

Respondent č. 2 by nic neměnil v nabídce aktivizačních činností. *„Já bych tady neměnil nic. Máme plno možností a nabídek aktivit, aby jsme se nenudili. Hodně lidí tu už nemá vůli ani si s někým popovídat, natož plně navštěvovat všechny aktivity a ještě tady něco měnit.“*

Respondentka č. 4 si myslí, že v tomto zařízení není co měnit. *„Je to tu všechno pěkně zaběhnuté.“*

*„Nic bych tady měnit nechtěl“*, odpověděl respondent č. 6. *„Myslím si, že by se nic změnit nemuselo“*, odpovídá respondentka č. 8. *„Nic se tu měnit nemusí“*, odpověděla respondentka č. 9.

Respondent č. 10 nemá zájem něco měnit, rád se zapojí do aktivit, ale myslí si, že pro ně sestřičky dělají vše, co je v rámci jejich možností. *„Jsou to poměrně zlaté ženy, pořád vymýšlejí nějakou novou činnost pro nás.“*

## 6.1 Shrnutí rozhovorů

Všichni dotazovaní respondenti mi v rozhovorech dokázali svými slovy vyjádřit, co jsou to aktivizační činnosti. Šest respondentů, kdy jeden respondent z Domova pro seniory „Dobrá Voda“ a pět dotazovaných respondentů z Domova pro seniory „Máj“, si pod aktivizačními činnostmi představují určitou práci. Nejčastější příklad uváděli respondenti ergoterapii v dílnách. Sedm respondentů z Domova pro seniory „Dobrá Voda“ aktivizační činnosti vysvětlují pomocí aktivit, které v domovech pro seniory mohou navštěvovat. Zde byla často uvedena opět ergoterapie, pohybové aktivity, trénování paměti pomocí luštění křížovek, muzikoterapie, malování apod. V Domově pro seniory „Dobrá Voda“ dvě respondentky uvedly, že jde o ukrácení času v zařízení. Pro jednoho respondenta v Domově pro seniory „Máj“ aktivizační činnosti znamenají zpříjemnění pobytu v domově pro seniory.

Jak v Domově pro seniory „Máj“, tak v Domově pro seniory „Dobrá Voda“ jsou všichni dotazovaní respondenti o aktivizačních činnostech informováni nejvíce od personálu, který zodpovídá za prováděné aktivity. V Domově pro seniory „Máj“ jsem se navíc doslechla od tří respondentů, že mají jednou měsíčně posezení s vrchní sestrou, která je tak ještě navíc informuje o možnostech návštěvy různých aktivit a společenských akcí. Z šestnácti dotazovaných respondentů se jedenáct zmínilo o možnosti dozvědět se o aktivitách také formou nástěnek. Z Domova pro seniory „Máj“ tuto informaci poskytli dva respondenti. Ostatních devět respondentů, kteří se zmínili o možnosti informací na nástěnkách, byli z Domova pro seniory „Dobrá Voda“.

Při nástupu do zařízení nejvíce zaujala sedm respondentů ergoterapie v dílnách. Čtyři respondenti takto odpověděli v Domově pro seniory „Máj“. Tři respondenty ergoterapie zaujala také v Domově pro seniory „Dobrá Voda“. Dalších pět dotazovaných respondentů navštěvovalo ze začátku pobytu v domovech pro seniory nejvíce pohybové programy. V Domově pro seniory „Máj“, tak odpověděla jen jedna respondentka. Čtyři respondenti pohybové programy uvedli v Domově pro seniory „Dobrá Voda“. Pomocí luštění křížovek si paměť každý den trénovala jedna respondentka v Domově pro seniory „Dobrá Voda“. Výletů se na začátku pobytu zúčastňoval jen jeden z dotazovaných respondentů, se kterým jsem uskutečnila výzkumný rozhovor v Domově pro seniory „Dobrá Voda“. Arteterapie byla zmíněna také jen od jednoho respondenta v Domově pro seniory „Máj“. Jeden respondent

v Domově pro seniory „Dobrá Voda“ nenavštěvoval žádnou aktivizační činnost, i přes velikou snahu personálu respondenta aktivizovat. Jako důvod uvedl závažné rodinné starosti.

Dle odpovědí respondentů tak momentálně všichni senioři navštěvují více aktivizačních činností, než při nástupu do zařízení. Včetně seniora, který dříve nenavštěvoval žádné aktivity.

Hlavním důvodem, proč senioři navštěvují aktivizační činnosti je pro deset respondentů zlepšení, či udržení si zdravotního stavu. Tento důvod uvedli čtyři respondenti z Domova pro seniory „Máj“ a šest respondentů z Domova pro seniory „Dobrá Voda“. Další nejčastější odpovědí od pěti seniorů je hlavním důvodem návštěvy aktivit, že si můžou dokázat svoji schopnost ještě něco zvládnout. Tímto důvodem odpověděla také z Domova pro seniory „Máj“ jedna respondentka. Ostatní čtyři respondenti obdobně odpovídali v Domově pro seniory „Dobrá Voda“. Jen jeden respondent v Domově pro seniory „Dobrá Voda“ odpověděl, že aktivizační činnosti navštěvuje hlavně z důvodu, aby byl mezi lidmi v kolektivu.

Deset respondentů provádí aktivizační činnosti ve skupince, jelikož mají rádi společnost, vzájemně si mohou při práci pomáhat, či si jen popovídat. Skupinku upřednostňují čtyři respondenti v Domově pro seniory „Máj“ a šest respondentů z Domova pro seniory „Dobrá Voda“. Opačného názoru byly odpovědi pěti respondentů, kteří provádějí aktivizační činnosti raději o samotě, jelikož jsou respondenti spíše samotáři. V Domově pro seniory „Máj“ takto odpověděli dva respondenti a zbylí tři respondenti obdobně odpověděli v Domově pro seniory „Dobrá Voda“. Jediná respondenka v Domově pro seniory „Dobrá Voda“ odpověděla, že ji je jedno, jestli provádí aktivizační činnosti ve skupině či samostatně.

Z dotazovaných šesti respondentů v Domově pro seniory „Máj“ mi čtyři respondenti odpověděli, že jsou velice spokojeni s prostory, které zařízení nabízí pro aktivizační činnosti. Jedna respondentka by si přála, aby měli větší prostor v dílně, jelikož musí pro velký počet účastníků ergoterapii vykonávat na jídelně, kde nejsou tak vhodné podmínky. Není důležité, kde se aktivity provádí, ale že se vůbec provádí, mi odpověděl také jeden z respondentů z domova pro seniory „Máj“. Na „Dobré Vodě“ v Domově pro seniory sedm respondentů odpovědělo, že jsou zde malé prostory, hlavně při ergoterapii na dílnách, kde pak nemůžou dostatečně pracovat. Dvěma

respondentkám prostora pro aktivizační činnosti vyhovují a jeden z respondentů raději nic neposuzoval.

Překvapivě všichni respondenti odpověděli, že jsou s nabídkou aktivizačních činností spokojeni.

Doba trvání aktivizačních činností je pro všechny respondenty optimální. Pokud je aktivizační činnost nebaví, mohou se zvednout a bez problémů odejít, vysvětlovalo většina respondentů.

Na otázku, zda by respondenti chtěli něco v nabídce aktivizačních činností změnit, odpovědělo všech šestnáct respondentů, že by nic měnit nechtěli. Naopak jsou s aktivizačními činnostmi spokojeni.

## 7 DISKUZE

Zjednodušeně řečeno jsou aktivity věci, které konáme a kterých se mohou respondenti v domovech pro seniory aktivně zúčastňovat nebo je jen pasivně pozorovat. Mohou je buď vykonávat samostatně, ale častěji se provádějí s terapeutem ve skupině. Aktivity posilují lidskou důstojnost a sebeuvědomění, jelikož dávají smysl a účel životu člověka.<sup>102</sup>

Všichni dotazovaní respondenti, se kterými se mi podařilo uskutečnit rozhovor ve zvolených domovech pro seniory, mi dokázali vysvětlit, co si představují pod pojmem „aktivizační činnosti“. Nejvíce dotazovaných respondentů, aktivizační činnosti vysvětlovali pomocí aktivit, které zde mohou navštěvovat. Jako příklad uváděli zpívání, cvičení, malování, luštění křížovek, práci v dílně, výlety, různá představení apod. Pro respondenta č. 3, se kterým jsem uskutečnila rozhovor v Domově pro seniory „Máj“, znamenají aktivizační činnosti zpříjemnění pobytu v zařízení: *„Pro mě to znamená, jak se říká příjemný pobyt. Když jsem sem nastoupil, tak se mě ptali, jestli mám nějaké koníčky. Myslím si, že je to tady pro ty pracovníky hodně důležité.“*

Prostředí, kde senior žije, by mělo pomáhat při hledání smyslu, který by měl inspirovat a usnadňovat činnost. Skutečná podpora aktivity uživatele znamená společné hledání toho, co jej naplňuje radostí a dává mu smysl, jak je tomu v každodenním životě každého člověka. Nesmíme opomenout, že nezbytným předpokladem je důstojnost.<sup>103</sup>

O aktivizačních činnostech se všech šestnáct respondentů v Domově pro seniory Máj i v Domově pro seniory Dobrá Voda dozvídá nejvíce od personálu. V Domově pro seniory Máj respondenty navíc informuje při společném posezení i vrchní sestra, které se koná jednou v měsíci. Uvádím příklad odpovědi od respondenta č. 3: *„Nesmím zapomenout, že každé první úterý v měsíci máme posezení ve velké jídelně s vrchní sestrou a ta nás také informuje, co nás čeká za aktivity v příštích dnech.“*

O možnostech informací o aktivizačních činnostech na nástěnkách se zmínili respondenti z obou zařízení, kde jsem prováděla výzkum.

Pokud senior přichází do instituce, tak je to pro něj jedna z rizikových životních událostí. Proto vhodná a správně nabídnutá zvolená činnost může přispět ke zvládnutí

---

<sup>102</sup> Srov. HOLMEROVÁ, I., JAROLÍMOVÁ, E., SUCHÁ, J. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. s. 139-140

<sup>103</sup> Srov. JANEČKOVÁ, H., KALVACH, Z., HOLMEROVÁ, I. Programování aktivit, motivování, akceptování a kognitivní rehabilitace. In. KALVACH, Z., ZAVÁZALOVÁ, H. et al. *Geriatric a gerontologie*. s. 437

adaptace a stresu na příslušnou instituci.<sup>104</sup> V rozhovorech mě tedy také zajímalo, zda senioři navštěvovali nějakou aktivizační činnost, když do domova pro seniory nastoupili. Kromě jednoho respondenta č. 10 z Domova pro seniory „Dobrá Voda“ všichni ostatní dotazovaní respondenti navštěvovali alespoň jednu aktivizační činnost. Tento respondent mi vysvětlil, že žádné aktivizační činnosti nevyužíval ze začátku pobytu i přes velikou snahu personálu respondenta motivovat, jelikož jako důvod uvedl závažné problémy v rodině: *„Abych Vám řekl pravdu, tak jsem měl velký rodinný problémy To mě nic nezajímalo. Sestřičky za mnou chodily a snažily se mě přemluvit, ale nepovedlo se jim to. Starosti jsou starosti, víte?“*

Motivace k aktivitě starších občanů je dlouhodobý a obtížný úkol. Senioři jsou k aktivitám motivováni nejčastěji kvalifikovanými pracovníky, kteří mají přehled o aktivitách, programech a technikách, které povzbuzují kreativitu, vyvolávají zvědavost a chuť něco vykonávat.<sup>105</sup> S tímto názorem souhlasím, jelikož se v mém rozhovoru potvrdil. Respondent č. 10, který ze začátku pobytu nejevil zájem o žádnou aktivizační činnost se nyní zapojuje do ergoterapie, pohybových aktivit a kulturních programů.

Levická s Tomašovičovou ve své literatuře uvádí, že uživatelé domovů pro seniory po určité době kolem jednoho roku, ztrácejí zájem o nabízené aktivity.<sup>106</sup> Toto tvrzení se na základě výsledků v mém výzkumu ovšem nepotvrdilo, jelikož všech šestnáct dotazovaných respondentů, včetně respondenta č. 10, navštěvují více aktivizační činností než při nástupu do zařízení a průměrná délka pobytu dotazovaných respondentů v domovech pro seniory je čtyři roky.

Respondenti v rozhovorech uváděli jako nejčastější a hlavní důvody návštěv aktivizačních činností zlepšení, či udržení si stávajícího zdravotního stavu. Uvádím zde proto zajímavou odpověď respondenta č. 3 z Domova pro seniory „Máj“: *„Jsem tu už sedm let a pochopitelně, než jsem sem nastoupil, trávil jsem hodně času na zahrádce nebo jezdil na kole. Tady už je to horší. Ráno vstanu, dojdu pomalu k výtahu, ten mě doveze nahoru na snídani. Celé dopoledne maluju, potom se svezu zase výtahem na oběd a večer ležím u televize. Proto jsem musel hledat nějakou tu fyzickou aktivitu a tu*

---

<sup>104</sup> Srov. JANEČKOVÁ, H., KALVACH, Z., HOLMEROVÁ, I. Programování aktivit, motivování, akceptování a kognitivní rehabilitace. In. KALVACH, Z., ZAVÁZALOVÁ, H. et al. *Geriatric a gerontologie*, s. 441.

<sup>105</sup> Srov. Tamtéž. 439.

<sup>106</sup> Srov. LEVICKÁ, J., TOMAŠOVIČOVÁ, A. Možnosti zachování autonomie jedinca v domovech dohodcov, *Autonomie ve stáří*, s. 138.



*jsem právě našel v tom plavání.*“ Další nejčastější odpovědí bylo, že si respondenti můžou dokázat svoji schopnost ještě něco zvládnout.

Dle Rheinwaldové je důležité u všech arteterapeutických činností, aby mělo vytvořené dílo nějaký užitek, jelikož účastníci jsou tak lépe motivováni.<sup>107</sup> Jako názorný příklad uvádím odpověď respondentky č. 5 z Domova pro seniory „Máj“: *“V dílně vidím za sebou nějakou činnost- práci, kterou tam udělám. Mám pak radost z toho, když se ty výrobky prodají na výstavě. Ted' nám na radnici dali stánek, tak musíme udělat věcičky, abysme tam měli co vystavovat a prodávat.*“

Tyto odpovědi respondentů se shodují i s názorem Matouška, jelikož programy nabízené v domovech pro seniory mají posilovat pocit hodnoty a funkční schopnosti seniorů. Programy by měly také podporovat pohybové a kognitivní schopnosti.<sup>108</sup> Janečková, Kalvach, Holmerová tvrdí, že činnosti přináší člověku mnohé, například vytvářejí společenský status a ovlivňují společenské kontakty.<sup>109</sup> Velmi mě tedy překvapilo, že jen jeden respondent v rozhovoru uvedl jako hlavní důvod návštěvy aktivizačních činností trávení volného času mezi lidmi v kolektivu.

Většina respondentů jak v Domově pro seniory „Máj“, tak v Domově pro seniory „Dobrá Voda“ provádí aktivizační činnosti ve skupince, jelikož mají rádi společnost, vzájemně si mohou při práci pomáhat, či si jen popovídat, uvedli tyto zmíněné důvody respondenti.

Komunikaci Vágnerová uvádí jako jednu ze základních potřeb člověka, která je i součástí potřeby sociálního kontaktu. Prostřednictvím komunikace získávají senioři ve skupině různé informace, které přispívají k adaptaci a usnadňuje porozumění okolního světa.<sup>110</sup> Toto tvrzení se shoduje i s odpověďmi dotazovaných respondentů. Respondentka č. 4 z Domova pro seniory „Máj“: *„Jedině ve skupince vždy jsem totiž vyhledávala společnost. Na pokoji bydlím sice s mužem, ale ten jen odpočívá, tak si s nikým nepopovídám.*“

Při společných aktivitách se také může zlepšit seniorovo nálada, jelikož se seznamuje i s jinými seniory, kteří mají podobné problémy.<sup>111</sup>

---

<sup>107</sup> Srov. RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*, s. 19.

<sup>108</sup> Srov. JANEČKOVÁ, H. et al. *Sociální práce v praxi*, s. 184.

<sup>109</sup> Srov. Tamtéž, s. 439.

<sup>110</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*, s. 297.

<sup>111</sup> Srov. VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory*, s. 47.

Co se týče prostorů, kde se provádí aktivizační činnosti, tak jsou více spokojeni respondenti v Domově pro seniory „Máj“. V Domově pro seniory „Dobrá Voda“ by si respondenti přáli větší a více vybavenější dílny, ve kterých probíhá ergoterapie. Někteří respondenti v Domově pro seniory „Dobrá Voda“ se ale zmínili, že se v tomto zařízení chystá přestavba celého zařízení, která má zpříjemnit uživatelům jejich pobyt a vytvořit tak přijatelné podmínky k provádění různých aktivizačních činností. Tuto informaci jim poskytla osobně paní ředitelka, svěřily se dvě respondentky na konci rozhovoru, který jsem již nenahrávala na diktafon.

Lea Paulinová ve své publikaci upozorňuje právě na prostory, kde se provádí aktivizační činnosti, aby byly funkční a vkusné k plnění svého účelu.<sup>112</sup> Janečková, Kalvach a Holmerová také tvrdí, že prostředí, které pomáhá podpořit aktivitu člověka, má být co nejpřirozenější a má vyvolávat příjemné vzpomínky.<sup>113</sup>

Dle většiny odpovědí respondentů v Domově pro seniory „Máj“ i v Domově pro seniory „Dobrá Voda“ je doba trvání aktivizačních činností optimální. Respondenti vysvětlovali, že pokud je nějaká činnost přestane bavit, mohou se bez ostychu zvednout a odejít, aniž by museli vysvětlovat, proč se tak rozhodli. *„Přijde mi, že je to tak akorát. Když mě to nebaví, tak se můžu kdykoliv zvednout a odejít, kam se mi zachce. Nikdo nás tady nenutí, jak a kde máme být dlouho, víte?“* Odpovídá respondentka č. 7 z Domova pro seniory „Dobrá Voda“.

Bártlová a Hnilicová tvrdí, že lidé, kteří jsou staršího věku, vyjadřují vyšší míru spokojenosti jak v poskytování zdravotní péče, tak i v programování aktivizačních činností.<sup>114</sup> Toto tvrzení jsem si potvrdila v rozhovorech u všech šestnácti dotazovaných respondentů v Domově pro seniory „Máj“ a v Domově pro seniory „Dobrá Voda“, kde mi všichni dotazovaní respondenti odpověděli, že jsou s momentální nabídkou aktivizačních činností spokojeni a nic by měnit nechtěli. Dle uvedených odpovědí mají respondenti rozmanité možnosti výběru, které aktivizační činnosti mohou navštěvovat, čím si mohou ukrátit a zpříjemnit volný čas. Jako příklad uvádím odpověď respondenta č. 2: *„Já bych tady neměnil nic. Máme plno možností a*

---

<sup>112</sup> Srov. PAULÍNOVÁ, L. *Psychologie pro tebe*. s. 114.

<sup>113</sup> Srov. JANEČKOVÁ, H., KALVACH, Z., HOLMEROVÁ, I. Programování aktivit, motivování, akceptování a kognitivní rehabilitace. In. KALVACH, Z., ZAVÁZALOVÁ, H. et al. *Geriatric a gerontologie*. s. 437.

<sup>114</sup> Srov. BÁRTLOVÁ, S., HNILICOVÁ, H. *Vybrané metody a techniky výzkumu zjišťování spokojenosti pacientů*, s. 87-88.

*nabídek aktivit, aby jsme se nenudili. Hodně lidí tu už nemá vůli ani si s někým popovídat, natož plně navštěvovat všechny aktivity a ještě tady něco měnit.“*

## 8 ZÁVĚR

Jak jsem v teoretické části již uvedla, společnost nám stárne, a proto je velmi důležité zajistit seniorům vhodné podmínky k překonání fyzických a psychických změn, které se mohou projevovat v určitých okamžicích prožívání a chování seniorů.

Zákon o sociálních službách zavedl nově činnosti, které musí být poskytovány v domovech pro seniory. Proto je velmi důležité, aby sociální služby seniora nepodceňovaly, ale naopak podporovaly k co možné největší samostatnosti a motivovaly ho k začleňování do společnosti. Právě aktivizace, kterou připravuje přítomný personál, může uživatelům přispívat k jejich spokojenosti v dané instituci, jelikož prováděné aktivity umožňují respondentům trávit smysluplně volný čas, lépe se adaptovat v novém prostředí a v neposlední řadě se snaží podporovat vytváření vztahů mezi uživateli.

Cílem výzkumu mé bakalářské práce bylo proto zjistit, zda senioři v Domově pro seniory „Máj“ a v Domově pro seniory „Dobrá Voda“, využívají možnosti nabídek aktivizačních činností.

Výzkum práce jsem prováděla pomocí polostrukturovaných hloubkových osobních rozhovorů, které jsem se souhlasem respondentů nahrávala na diktafon, aby nebyla rušena plynulost rozhovoru.

Z výzkumu, který jsem uskutečnila ve dvou výše zmíněných zařízeních vyplynulo, že aktivizační činnosti navštěvují všichni dotazovaní respondenti, kteří mi poskytli rozhovor. Cíl práce byl tedy splněn.

Z výzkumu také vyplynulo, že dotazovaní respondenti navštěvují během užívání sociálních služeb aktivizačních činností více, než při začátku pobytu v zařízeních sociální péče. Výzkum dále ukázal, že většina dotazovaných respondentů ve výše zmiňovaných zařízeních provádí aktivizační činnosti raději ve skupinkách, než individuální formou. Důvodem pro větší zájem o práci ve skupinkách je podle respondentů zájem o společnost dalších osob a vzájemnou spolupráci.

Myslím si, že motivace seniorů k aktivizačním činnostem není jednoduchá záležitost a zásluha této skutečnosti patří i přítomnému personálu v domovech pro seniory, který aktivizační činnosti připravuje.

Doufám, že poznatky této práce společnost využije a bude se tímto tématem dále zabývat hlouběji, jelikož stárne každý z nás.

## 9 POUŽITÁ LITERATURA

ANTEE s.r.o. *Domov důchodců Dobrá Voda* [online]. Cit. 16.3 2011. Dostupné z: <http://www.domov-dobravoda.cz/>.

ANTEE s.r.o. *Domov pro seniory Máj* [online]. Cit. 16.3 2011. Dostupné z <http://www.ddmajcb.cz/>.

BÁRTLOVÁ, S. - HNILICOVÁ, H. *Vybrané metody a techniky výzkumu zjišťování spokojenosti pacientů*. Brno: IDV PZ, 2000. ISBN 80-7013-311-2.

CAMPBELL, J. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi: skupinové výtvarně- terapeutické činnosti pro děti i dospělé*. 1. Vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-204-1.

Cantes o.s. *Zooterapie*. [online]. [citováno 2010-04-05]. Dostupné z [http://cantesbrno.melite.cz/?page\\_id=104](http://cantesbrno.melite.cz/?page_id=104).

HANS, K. et al. *Přehled psychologie*. 3. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80- 7367-121-2.

HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáři*. Praha: Panorama, 1989. ISBN 80-7038-158-2.

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.

HOLMEROVÁ, I., JAROLÍMOVÁ, E., SUCHÁ, J. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. Praha: EV public relations, 2007. ISBN 978-80-254-0177-4.

JANEČKOVÁ, H. VACKOVÁ, M. *Reminiscence*. 1. vyd. Praha: Portál, s. r. o., 2009. ISBN 978-80-7367-581-3.

JANEČKOVÁ, H.; KALVACH, Z.; HOLMEROVÁ, I. *Programování aktivit, motivování, akceptování a kognitivní rehabilitace*. In KALVACH, Z.; ZAVÁZALOVÁ, H. et al. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004 ISBN 80-247-0548-6.

JAROŠOVÁ, D. *Péče o seniory*. 1. vydání. Ostrava: Repronis, 2006. ISBN 80-7368-110-2.

JELÍNKOVÁ, J. KRIVOŠÍKOVÁ, M. ŠAJTAROVÁ, L. *Ergoterapie*. 1. vyd. Praha: Portál s. r. o., 2009. ISBN 978-80-7367-583-7.

KAHOUN, V. et al. *Sociální zabezpečení: Vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Triton, 2009. ISBN 978-80-7387-346-2.

KALVACH, Z. et al. *Úvod do gerontologie a geriatric*: 1. díl gerontologie obecná a aplikovaná. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-366-0.

KALVACH, Z., ZADÁK, Z. et al. *Gerontologie a geriatric*. Praha: Grada, Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0548-6.

KALVACH, Z., ONDERKOVÁ, A. *Stáří, pojetí geriatrického pacienta a jeho problémů v ošetrovatelské praxi*. Praha: Galén, 2006. ISBN80-7262-455-5.

KANTOR, J. LIPSKÝ, M. WEBER, J. Et al. *Základy muzikoterapie*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2846-9.

KLEVETOVÁ, D. DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*.1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2169-9.

KLUCKÁ, J., VOLFOVÁ, P. *Kognitivní trénink v praxi*. 1. Vyd. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2608-3.

KLUSOŇOVÁ, E., ŠPIČKOVÁ, J. *Ergoterapie 1*. 1 vyd. Praha: Avicenum, 1990. ISBN 80-201-0030-X.

KOMAČEKOVÁ, D. *Involuce organismu*. In Sestra. 2010. č. 6. s. 66-67.

KOZLOVÁ, L. *Sociální služby*. 1. Vyd. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-662-7.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie nemoci*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, a. s., 2006. ISBN 80-247-0179-0.

LEVICKÁ, J.; TOMAŠOVIČOVÁ, A. *Možnosti zachování autonomie jedince v domove důchodců*. In SÝKOROVÁ, D.; CHYTIL, O. et al. *Autonomie ve stáří*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2004.

LIEBMANN, M. *Skupinová arteterapie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. 280 s. ISBN 80-7178-864-3.

MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory*. 1.vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3148-3.

MARTINEK, M. a kol. *Praktická teologie pro sociální pracovníky*. [monografie CD-ROM]. Praha: Janík, 2008. ISBN 978-80-904137-2-6.

MATOUŠEK, O. et al. *Sociální služby: Legislativa, ekonomika, plánování, hodnocení*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-310-9.

MICHALÍK, J. *Smluvní vztahy v sociálních službách*. 1. Vyd. Praha: Studio Element, 2008. ISBN 80-903658-1-7.

MINIBERGEROVÁ, L., DUŠEK, J. *Vybrané kapitoly z psychologie a medicíny pro zdravotníky pracující se seniory*. 1. vyd. Brno: NCO NZO, 2006. ISBN 80-7013-436-4.

MÜHLPACHR, P.; STANÍČEK, P. *Geragogika pro speciální pedagogy*. Brno: Masarykova univerzita, 2001. ISBN 80-210-2510-7.

NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*. 1. Vydání. Praha: Academia, 2003 ISBN 80-200-0993-0.

NERANDŽIČ, Z. *Animoterapie aneb Jak nás zvířata léčí: Praktický průvodce pro veřejnost, pedagogy i pracovníky zdravotnických zařízení a sociálních ústavů*. 1.vyd. Praha: Albatros, 2006. ISBN 80-00-01809-8.

PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*. PRAHA: Avicenum, 1990. ISBN 80-201-0076-8.

PICHAUD, C.; THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi: praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-184-3.

POKORNÁ, A. *Efektivní komunikační techniky v ošetrovatelství*. 2 přepracované vyd. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2008. ISBN 978-80-70-13-466-5.

POKORNÁ, A. *Komunikace se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3271-8.

RHEINWALDOVÁ, E., *Novodobá péče o seniory*. 1.vyd. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7326-026-3.

ŘÍČAN, P. *Cesta životem. Vývojová psychologie*. 2. Vydání. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-124-7.

SKORUNKOVÁ, R. *Úvod do vývojové psychologie*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2005. ISBN 80-7041-727-7.

SÝKOROVÁ, D; CHYTIL, O. et al. *Autonomie ve stáří*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2004. ISBN 80-7326-026-3.

ŠICKOVÁ-FABRICI, J. *Základy arteterapie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-616-0.



VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0841-3.

VELEMÍNSKÝ, M. *Zooterapie ve světle objektivních poznatků*. České Budějovice: Dona, 2007. ISBN 978-80-7322-109-6.

VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory: Příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-2170-5.

VOTAVA, J. et al. *Ucelená rehabilitace osob se zdravotním postižením*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003. 207 s. ISBN 80-246-0708-5.

VURM, V. et al. *Vybrané kapitoly z veřejného a sociálního zdravotnictví*. 1. vyd. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2169-9.

Zákon č. 108/2006 Sb. *o sociálních službách*, v platném znění.

ZAVÁZALOVÁ, H. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. : Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0326-8.

## **10 SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha I. Rozhovory s respondenty.

Příloha II. Obrázek Domova důchodců Dobrá Voda.

Příloha III. Obrázek Domov pro seniory Máj.

Příloha IV. Plán aktivizačních činností v Domově důchodců Dobrá Voda.

Příloha V. Plán aktivizačních činností v Domově pro seniory Máj.

Příloha VI. Seznam výzkumných otázek.

## 10.1 Přílohy

### Příloha I. Rozhovory s respondenty.

#### Respondentka č. 1

<b>Pohlaví</b>	žena
<b>Věk</b>	83 let
<b>Vzdělání</b>	vyučená
<b>Rodinný stav</b>	vdova
<b>Místo pobytu</b>	Domov pro seniory Máj
<b>Délka pobytu</b>	4 roky

#### **1. Co si představujete pod pojmem „aktivizační činnosti“?**

Myslím si, že je to nějaká práce, kterou nám tady pracovníci vymejší, abysme se nenudili na pokojích. Je to třeba možnost chodit do dílen, kde se vytváří různé výrobky, které se vztahují k různému období jako jsou Velikonoce a Vánoce atak podobně.

#### **2. Jakým způsobem jste informována o aktivizačních činnostech?**

My tu máme několik sociálních pracovníků a některá z nich nám každý den při snídani nebo obědě oznámí, co se ten den a následující druhý den bude pořádat, kdo přijde, jestli bude nějaká přednáška nebo zpívání.

#### **3. Jaké aktivizační činnosti jste navštěvovala při nástupu do tohoto zařízení?**

Než jsem nastoupila do domova na Máj, tak jsem většinu dne doma trávila pletením svetrů pro moje vnoučata, proto mě ihned zaujaly dílny, kde se právě hodně pletlo, vyšívalo a háčkovalo.

#### **4. Jaké aktivizační činnosti navštěvujete momentálně?**

Do nedávna jsem ještě navštěvovala právě ty dílny, ale s postupem zhoršování mého zraku mi to paní doktorka nedoporučuje, hlavně pokud háčkujeme, vyšíváme a musím více zaostřovat zrakem. Dílny si momentálně vynahrazuju tou muzikaterapií, kterou navštěvuju každý pondělí v odpoledním čase. Pouští nám tam přes rádio muziku

a my na ní do rytmu cvičíme. Sedíme v půlkruhu a předcvičovatelka před námi, abysme na ní všichni dobře viděli. Další mojí činností, kterou se můžu pochlubit je arteterapie. Moje spolubydlící mě totiž vždycky přemluví, abych s nima šla na to malování, který mi moc nejde od ruky, hlavně pokud máme nakreslit nějaký zvíře, to se vždy zasmějeme. Ráno taky chodím na ranní rozcvičky, který probíhají na jídelně před snídaní. Pokud mě po obědě neupoutá žádný kulturní program a je venku pěkný počasí, domluví se s ženskou a vyrazíme na procházku nebo máme posezení u kávy a povídáme si.

### **5. Z jakého hlavního důvodu navštěvujete aktivizační činnosti?**

Přínosem je z činností pro mě pohyb. Chtěla jsem to mé nemocný tělo rozhejbat, ale nejde to, prostě už je tady ten věk a mám vysoký tlak, artrózu všech kloubů, nemocný oči a revma.

### **6. Setkáváte se při denních aktivizačních činnostech ve skupince nebo jej raději provádíte individuální formou?**

Bydlím na pokoji sama, mám ráda společnost a tak upřednostňuju aktivity, který probíhají ve skupince.

### **7. Jak na Vás působí společenské prostory, ve kterých se provádí aktivizační činnosti?**

Je to vcelku nově postavený domov pro nás starý, proto jsou tu dobré podmínky pro různé ty aktivity. Místnosti jsou světlé, pěkně vybavené. Chodila jsem na návštěvu za kamarádkami z mládí do jiných domovů a tenhle mi přijde jako nejhezčí.

### **8. Jste s aktivizačními činnostmi, které jsou pro Vás připraveny spokojena?**

Máme velké možnosti, kam chodit na ty aktivity, proto si myslím, že si každá musí aspoň jednu aktivitu určitě vybrat a tím i oblíbit.

### **9. Je pro Vás doba trvání aktivizačních činností optimální?**

Máme dobu na ty činnosti pěkně odměřenou, všechno na sebe navazuje. Když něco dlouho trvá, kde musíme dlouho sedět na zadku, tak to není pro mě potěšení, ale spíš utrpení. Kulturní akce tu trvají třeba i dvě a půl hodiny, ale už po hodině tam lidi spí

nebo odchází, prostě je to nebaví. Přiznám se Vám, že i já jsem po tak dlouhý době unavená. Tak hodina a půl by úplně stačila.

**10. Je něco, co byste chtěla v nabídce aktivizačních činností změnit?**

Já sem spokojená, na to stáří to stačí, co tu pro nás připravujete.

## Respondent č. 2

<b>Pohlaví</b>	muž
<b>Věk</b>	88 let
<b>Vzdělání</b>	vyučen
<b>Rodinný stav</b>	vdovec
<b>Místo pobytu</b>	Domov pro seniory Máj
<b>Délka pobytu</b>	6 let

### **1. Co si představujete pod pojmem „aktivizační činnosti“?**

Jsou to nějaký kroužky různého zaměření, kam můžou všichni, kdo tu bydlí docházet. Je to třeba to, že se něco vyrábí, pak jsou různé burzy nebo výstavy a obyvatelé nebo návštěva si může něco koupit.

### **2. Jakým způsobem jste informován o aktivizačních činnostech?**

Máme tu vyvěšené tabulky u jídelny a i ve výtahu. Také máme každý týden posezení s vrchní sestrou, tak nám na konci připomene různé možnosti těch aktivit. Každý den nám všechno o aktivitách připomínají i sociální pracovníce.

### **3. Jaké aktivizační činnosti jste navštěvoval při nástupu do tohoto zařízení?**

Celý život mě bavilo něco vyrábět, proto sem si sebou do domova vzal různé nářadí, které sem měl doma ve své dílně. Mám na pokoji od začátku pobytu svojí dílničku a samostatně tak tady pracuji.

### **4. Jaké aktivizační činnosti navštěvujete momentálně?**

Chodím na muzikoterapii, kde si občas i zahraju na klávesy a ostatní cvičí do rytmu hudby, kterou hraju. Rád navštěvuji kinokavárnu. Ve volných chvílích pracuju samostatně ve svém pokoji. V neposlední řadě se věnuju počítači. Nejsem otrokem počítače, ten musí sloužit mně a ne já jemu. Rodina bydlí daleko a tak si voláme přes ten skype, což je dobrá věc.

### **5. Z jakého hlavního důvodu navštěvujete aktivizační činnosti?**

Děvče, žiju, žiju! Pokud žiju, tak nebudu umírat již za živa! Dokud to jde, tak se snažím pořád něco dělat. Někdo je zvyklý třeba jen koukat z okna a nadávat. Já si také zanádvám nebo něco pochválím, ale pokud jsem někam pozvaný tak neváhám a jdu, na něco se podívám, leccos si přečtu, abych se něco nového dozvěděl. Nejde o to, abych byl moudřejší, ale člověk si tak hodně obnoví ve své paměti, která v našem věku už hodně zapomene.

### **6. Setkáváte se při denních aktivizačních činnostech ve skupince nebo jej raději provádíte individuální formou?**

Pokud něco vyrábím, tak jediné samostatně na pokoji. Nechci nikoho urážet, ani podceňovat, ale myslím si, že je pro mě ztráta času lepit barevné papírky na kus kartonu jako spolubydlící Jarouš.

### **7. Jak na Vás působí společenské prostory, ve kterých se provádí aktivizační činnosti?**

Víte, když se podívám na ty jiné domovy pro seniory, které jsem poznal. Třeba v Bechyni koupili pár starých domů, které nemají podlaží ve stejné úrovni a pět lidí je ubytováno na jednom pokoji. Mezi postelemi mají kovové nemocniční stolky, WC a umývárny jsou někde na konci chodby a na společná místa, kde by se mohli všichni scházet a něco vytvářet nebo jen tak posedět, se úplně zapomnělo.

### **8. Jste s aktivizačními činnostmi, které jsou pro Vás připraveny spokojen?**

Jsem.

### **9. Je pro Vás doba trvání aktivizačních činností optimální?**

Čas aktivit odpovídá našemu režimu, který zde musíme podle domovního řádu dodržovat. Po snídani do oběda se můžu věnovat aktivitám dle mého výběru a po obědě mám na výběr další možnosti aktivit nebo společenských programů.

#### **10. Je něco, co byste chtěl v nabídce aktivizačních činností změnit?**

Já bych tady neměnil nic. Máme plno možností a nabídek programů, aby jsme se nenudili. Hodně lidí tu už nemá vůli ani si s někým popovídat, natož plně navštěvovat všechny aktivity a ještě tady něco měnit.



### **Respondent č. 3**

<b>Pohlaví</b>	muž
<b>Věk</b>	77 let
<b>Vzdělání</b>	vysokoškolské
<b>Rodinný stav</b>	vdovec
<b>Místo pobytu</b>	Domov pro seniory Máj
<b>Délka pobytu</b>	7 let

#### **1. Co si představujete pod pojmem „aktivizační činnosti“?**

Pro mě to znamená, jak se říká příjemný pobyt. Když jsem sem nastoupil, tak se mě ptali, jestli mám nějaké koníčky. Myslím si, že je to tady pro ty pracovníky hodně důležitý.

#### **2. Jakým způsobem jste informován o aktivizačních činnostech?**

To co se tu děje, to mají nestarost sociální pracovnice nebo sociální pracovník. Ty právě zajišťují tu různou aktivitu. Buď jsou to dílny, přednášky různého zaměření.

#### **3. Jaké aktivizační činnosti jste navštěvoval při nástupu do tohoto zařízení?**

Když jsem nastoupil, tak se mě ptali, co mě nejvíce baví, já odpověděl malování, tak sem začal chodit na ty kroužky, kde se různě maluje. Po krátké době mi umožnili mít vlastní menší místnost, kam si chodím malovat kdy a jak často chci.

#### **4. Jaké aktivizační činnosti navštěvujete momentálně?**

Nenašel jsem si tady kamaráda a tak sem se víc zaměřil na své aktivity. Chodím plavat tak třikrát v týdnu do bazénu v IGY, tam mají totiž nejteplejší vodu. Pokračuji v tom malování, neodmítну ani různé přednášky, vystoupení dětí z mateřských školek. Mám tu taky, jak vidíte starší počítačovou aparaturu, na které mě naučil jeden chlapec, který jsem docházel právě učit na tomto stroji. Já se toho chytnul, naučil jsem se surfovat po internetu. Hledám tam i různé stránky, které se týkají zdraví.

### **5. Z jakého hlavního důvodu navštěvujete aktivizační činnosti?**

Jsem tu už sedm let a pochopitelně, než jsem sem nastoupil, trávil jsem hodně času na zahrádce nebo jezdil na kole. Tady už je to horší. Ráno vstanu, dojdu pomalu k výtahu, ten mě doveze nahoru na snídani. Celý dopoledne maluju, potom se svezu zase výtahem na oběd a večer ležím u televize. Proto jsem musel hledat nějakou tu fyzickou aktivitu a tu jsem právě našel v tom plavání.

### **6. Setkáváte se při denních aktivizačních činnostech ve skupince nebo jej raději provádíte individuální formou?**

Já sem spíš samotář. Při kulturních programech sedím vždycky v poslední řadě a nenápadně vše jen pozoruju jako vzorný divák. Při malování mám rád klid, kdyby tam někdo další seděl, nemohl bych se soustředit.

### **7. Jak na Vás působí společenské prostory, ve kterých se provádí aktivizační činnosti?**

Je to tu nově vybudovaný před sedmi lety, proto jak jste si jistě všimla, je tu nové vybavení, místnosti na různé aktivity jsou prostorné, světlé a útulné. Myslím si, že tohle zařízení musí být předpisově vybavené, když jsem chodil studenti na praxi ze středních a vysokých škol.

### **8. Jste s aktivizačními činnostmi, které jsou pro Vás připraveny spokojen?**

Tenhle domov nám nabízí plno možností a nápadů, jak si tu ukrátit a zpříjemnit čas. Já osobně jsem spokojenější a ani jsem za dobu mého pobytu neslyšel, že by si někdo na aktivity stěžoval.

### **9. Je pro Vás doba trvání aktivizačních činností optimální?**

Určitě ano, jelikož si dobu u malování a plavání určuju sám a pokud mě aktivita ve skupince přestane bavit, můžu kdykoliv odejít a nebo se popřípadě přidat k ostatním.

### **10. Je něco, co byste chtěl v nabídce aktivizačních činností změnit?**

Ne, nechci.

#### **Respondentka č. 4**

<b>Pohlaví</b>	žena
<b>Věk</b>	75 let
<b>Vzdělání</b>	vyučená
<b>Rodinný stav</b>	vdaná
<b>Místo pobytu</b>	Domov pro seniory Máj
<b>Délka pobytu</b>	3 roky

#### **1. Co si představujete pod pojmem „aktivizační činnosti“?**

To jsou aktivity, které jsou tady pro nás připravované. Je to třeba dílna, ve které se každý den dopoledne pracuje.

#### **2. Jakým způsobem jste informována o aktivizačních činnostech?**

Tady je to všechno napsané na nástěnkách, kde se jen podíváte. O ty nástěnky se tu starají sociální pracovníci. Nesmím zapomenout, že každé první úterý v měsíci máme posezení ve velké jídelně s vrchní sestrou a ta nás také informuje, co nás čeká za aktivity v příštích dnech.

#### **3. Jaké aktivizační činnosti jste navštěvovala při nástupu do tohoto zařízení?**

Bavily by mě všechny aktivity, ale mám nemocného muže, nejvíce času strávím právě u jeho postele a pomáhám sestřičkám o něho pečovat, abych jim usnadnila práci. Při nástupu do zařízení sem chodila vlastně každý ráno cvičit.

#### **4. Jaké aktivizační činnosti navštěvujete momentálně?**

Stále docházím na ranní cvičení, pokud je možnost, tak se účastním různých výletů, například na Hlubokou nad Vltavou, Jindřichova Hradce. Pokud se konají různé kulturní společenské akce, tak je také navštívím. Jsou to takové aktivity, které se nekonají každý den a nenavazují na sebe nějakou činností, proto si můžu dovolit občas některý den opustit muže.

**5. Z jakého hlavního důvodu navštěvujete aktivizační činnosti?**

Při ranním cvičení si protáhnu všechny svaly a to je dobře pro to moje starý tělo. Přijdu do kontaktu s jinými lidmi.

**6. Setkáváte se při denních aktivizačních činnostech ve skupince nebo jej raději provádíte individuální formou?**

Jedině ve skupince vždy jsem totiž vyhledávala společnost. Na pokoji bydlím sice s mužem, ale ten jen odpočívá, tak si s nikým nepovídám.

**7. Jak na Vás působí společenské prostory, ve kterých se provádí aktivizační činnosti?**

Je to tady všechno úplně nové, dokonce můžu říci, že je to tu lépe vybavené, modernější, než u nás doma, kde jsem před příchodem do tohoto zařízení bydlela.

**8. Jste s aktivizačními činnostmi, které jsou pro Vás připraveny spokojena?**

Respondentka přikyvuje, že je spokojena.

**9. Je pro Vás doba trvání aktivizačních činností optimální?**

Doba trvání je pro mě optimální, pokud jsem někde delší dobu, přemýšlím, co se děje s mým mužem a nemůžu se na nic jiného soustředit, tak se bez obav zvednu a v tichosti opustím společnost, to nikomu nevádí, naopak nás o této možnosti pracovníci informují.

**10. Je něco, co byste chtěla v nabídce aktivizačních činností změnit?**

Je to tu všechno pěkně zaběhnuté.

## Respondentka č. 5

<b>Pohlaví</b>	žena
<b>Věk</b>	80 let
<b>Vzdělání</b>	vyučená
<b>Rodinný stav</b>	vdova
<b>Místo pobytu</b>	Domov pro seniory Máj
<b>Délka pobytu</b>	5 let

### **1. Co si představujete pod pojmem „aktivizační činnosti“?**

To jsou ty různé práce, jak nás zvou na dílny, abysme se nenudily přes ten den.

### **2. Jakým způsobem jste informována o aktivizačních činnostech?**

My tu máme vývěsky a na těch je napsáno, co se tady pořádá během měsíce. Taky nám to každou chvíli připomínají sociální pracovnice se sociálním pracovníkem. Někdy máme sezení s vrchní sestrou, ta nás taky nezapomene informovat, co se tu bude dít.

### **3. Jaké aktivizační činnosti jste navštěvovala při nástupu do tohoto zařízení?**

Já když jsem sem nastoupila, tak jsem věděla do čeho jdu. Chodila jsem totiž do tohohle domova za kamarádkami a ty mi právě vyprávěly, co všechno tady můžou podnikat. Musim vám říct, že do dílen jsem tady docházela dřív, než jsem tu bydlela.

### **4. Jaké aktivizační činnosti navštěvujete momentálně?**

Pořád chodim do dílny, ale někdy přijedou přednášet děti ze školek. Ty dětičky si opravdu nenechám propásnout žádnou jinou tou činností, protože mě vždycky mile potěší, jak pěkně zpívají. Abych se Vám ale přiznala, strašně ráda navštěvuju kavárnu. Tam si sedneme, něco sníme a povídáme. To tam tak rychle uteče, to byste nevěřila.

### **5. Z jakého hlavního důvodu navštěvujete aktivizační činnosti?**

V dílně vidím za sebou nějakou činnost- práci, kterou tam udělám. Mám pak radost z toho, když se ty výrobky prodají na výstavě. Teď nám na radnici dali stánek, tak musíme udělat věcičky, abysme tam měli co vystavovat a prodávat.

### **6. Setkáváte se při denních aktivizačních činnostech ve skupince nebo jej raději provádíte individuální formou?**

Víte, já bych mohla ty punčochy pléct tady doma na pokoji, ale jsem ráda mezi lidma. S ostatníma ženskejma tam leacos probereme. Navíc se v kolektivu něco přiučím. Tady bych dělala jen ty punčochy a nemam takový nápady jako sestřičky, co maj na to školy.

### **7. Jak na Vás působí společenské prostory, ve kterých se provádí aktivizační činnosti?**

No, my máme malinkou dílničku dole v přízemku, kde je uprostřed stůl. Když ale sestřičky přivezly ostatní lidi na vozečku, tak zabraly hodně místa a pak sme se tam všichni nevešli. Proto teď chodíme na béčko do jídelny, ale tam se musí všechno do oběda zklidit a sestřičky odváží všechn materiál s výrobkama zpátky do té dílny. Tak by to mohlo bejt lepší ty podmínky....

### **8. Jste s aktivizačními činnostmi, které jsou pro Vás připraveny spokojena?**

Určitě, teď tu budeme mít koledníky, měli jsme tu nedávno pyžamovej ples. Oni se tady o nás staraji opravdu hodně. Pořád vymejší něco novýho.

### **9. Je pro Vás doba trvání aktivizačních činností optimální?**

Jsem ráda, že jsou ty různý aktivity pro nás připravovaný přes den. Jsem totiž takovej večerní televizní typ. Po večeri se jdu umejt, rozestelu a sleduju televizi dokad' neusnu.

### **10. Je něco, co byste chtěla v nabídce a aktivizačních činností změnit?**

Je tu hodně možností co navštěvovat, pro mě to stačí.

## Respondent č. 6

<b>Pohlaví</b>	muž
<b>Věk</b>	78 let
<b>Vzdělání</b>	vyučen
<b>Rodinný stav</b>	vdovec
<b>Místo pobytu</b>	Domov pro seniory Máj
<b>Délka pobytu</b>	4 roky

### **1. Co si představujete pod pojmem „aktivizační činnosti“?**

No, co to je. To je to, co nám tady připravují, abysme se nenudili. Třeba chodím na dílnu a tam dopoledne vyrábím různé věci.

### **2. Jakým způsobem jste informován o aktivizačních činnostech?**

To jsou ty sestry tam od toho, jo. Ale já už vím z paměti, co se co děje jaký den. Od pondělí do pátku máme po snídani do oběda dílny. V pondělí po obědě máme malování. Každý ráno před snídání cvičíme. Když je nějaký vystoupení nebo se tu koná něco, co tu není zvykem, tak nás stejně sestry obíhají a připomínají, že na to můžeme jít. Taky tu byla paměť, ta mě taky bavila.

### **3. Jaké aktivizační činnosti jste navštěvoval při nástupu do tohoto zařízení?**

Mně trvalo trochu dýl, než jsem se seznámil s těma věcmi, jak se dělají. Pro mě to bylo ze začátku složité. Přišel jsem na dílnu a jen sem koukal, jak co dělali, abych se potom mohl přidat. Nejdřív se z dálky koukám a pak se teprve přidám do kolektivu.

### **4. Jaké aktivizační činnosti navštěvujete momentálně?**

Teď jsem přišel zrovna z té dílny, odpoledne podle počasí pudu ven. Taky sem jezdí jeden vedoucí z Libniče a ten si nás vodí nahoru do třetího patra a my s nim pak kreslíme třeba krajinu, zvířata, kytky, stromy. Taky každý ráno před snídání cvičíme chvíli. Sestry mě vytáhnou na různou tu kulturu, co se tady pořádá. Buď někdo přijede zahrát na nějaký nástroj a zpívá, jezdí sem taky s malýma dětma a ty nám tu taky dělají veselý vystoupení. Taky jezdím na vejlety.

**5. Z jakého hlavního důvodu navštěvujete aktivizační činnosti?**

Nejvíc mě tam baví tvořit ty obrázky. Takový zmuchlaný barevný kuličky lepíme na kus papíru, ale dneska sme pletli košíky na výstavu. Sice je to práce složitější, ale to má pak člověk radost, že něco dělal a že je k něčemu ještě, víte?

**6. Setkáváte se při denních aktivizačních činnostech ve skupince nebo jej raději provádíte individuální formou?**

Určitě ve skupince, jak vidíte, tenhle můj pokoj je sice prostorněj, ale je tu hodně veliký ticho. To mi vadí, byl sem zvyklej bejt celej život mezi lidma.

**7. Jak na Vás působí společenské prostory, ve kterých se provádí aktivizační činnosti?**

Pro mě není důležitý, kde se scházíme za jakých podmínek, ale že se sejdeme s ostatníma.

**8. Jste s aktivizačními činnostmi, které jsou pro Vás připraveny spokojen?**

Baví mě to.

**9. Je pro Vás doba trvání aktivizačních činností optimální?**

Jo, ráno před snídaní si zacvičíme. Po snídaní jdu na dílnu a z dílny hned na oběd. Po obědě si zdřímnu a můžu zase něco dělat nebo jít někam.

**10. Je něco, co byste chtěl v nabídce a aktivizačních činnostech změnit?**

Nic bych tady měnit nechtěl.



## Respondentka č. 7

<b>Pohlaví</b>	žena
<b>Věk</b>	90 let
<b>Vzdělání</b>	vyučená
<b>Rodinný stav</b>	vdova
<b>Místo pobytu</b>	Domov důchodců Dobrá Voda
<b>Délka pobytu</b>	6 let

### **1. Co si představujete pod pojmem „aktivizační činnosti“?**

No, zúčastňovat se nějakých těch zájezdů nebo tady čtu, luštím křížovky, pokud mi stačí oči.

### **2. Jakým způsobem jste informována o aktivizačních činnostech?**

Tam je věsník u jídelny na chodbě, přečtu si jen o t aktivitě, která mě zajímá. Taky za mnou na pokoj chodí ergoterapeutky, sociální pracovníce a připomínají mi, co se ten den bude konat.

### **3. Jaké aktivizační činnosti jste navštěvovala při nástupu do tohoto zařízení?**

Už z domova mám ve zvyku každý den luštit křížovky. Víte, já jsem sem nastoupila se sestrou, která byla nemocná, tak jsem se s ní trávila většinu času. Pokud to šlo, tak nás někdo z personálu vyvezl na terasu a tam jsme společně luštily křížovky.

### **4. Jaké aktivizační činnosti navštěvujete momentálně?**

Každé ráno mi zavolají do pokoje, že je cvičení, tak se zvednu a jdu si protáhnout kosti. Luštím pořád křížovky. Účastním se křížovkářských turnajů, támhle vidíte diplom. Zrovna minulý pátek jsem vyhrála druhý místo. To první mi o krapánek uteklo. Také si dojdu dolů půjčit sem do knihovny nějakou beletrii. Co je sestra po smrti, tak jsme začala jezdit na vejlety. Už sem byla na zámku v Třeboni, v muzeu v Českých Budějovicích...

**5. Z jakého hlavního důvodu navštěvujete aktivizační činnosti?**

Abych nezblbl. Je důležitý mít nějaký zájem. Doma jsem taky luštila pro zlepšení mé paměti, když jsem neměla zrovna co na práci. Luštění mě hlavně baví. Pokud mi přijde do ruky nějaká křížovka, než se otočíte, tak ji mam vyluštěnou.

**6. Setkáváte se při denních aktivizačních činnostech ve skupince nebo jej raději provádíte individuální formou?**

No, většinu času trávím raději o samotě. Stačí mi, když se sejdu s vícero lidma na cvičení, křížovkářských turnajích a vejletech.

**7. Jak na Vás působí společenské prostory, ve kterých se provádí aktivizační činnosti?**

Abych řekla pravdu, spokojená tady nejsem. Když začnu od mého pokoje, tak ten moc pěkný nejní. Je u výtahu, vybavení se mi nelíbí. Nemám tu ani pořádný stůl se židlí. Když luštím, tak sedím na záchodovém křesle. Pokud j nějaké vystoupení ve velké hlavní jídelně, tak se tam raději nehru a sleduju vše z povzdálí, jelikož je tam plno lidí a nerada se mačkám. Ta naše menší jídelna na to cvičení stačí, protože sedíme na židli a nikam našťestí neposkakujeme.

**8. Jste s aktivizačními činnostmi, které jsou pro Vás připraveny spokojena?**

Jsem spokojena. Hlavně, abych měla stále dostatek křížovek, to je pro mě nejdůležitější.

**9. Je pro Vás doba trvání aktivizačních činností optimální?**

Přijde mi, že je to tak akorát. Když mě to nebaví, tak se můžu kdykoliv zvednout a odejít, kam se mi zachce. Nikdo nás tady nenutí, jak a kde máme být dlouho, víte?

**10. Je něco, co byste chtěla v nabídce a aktivizačních činností změnit?**

Nechtěla.

## Respondentka č. 8

<b>Pohlaví</b>	žena
<b>Věk</b>	79 let
<b>Vzdělání</b>	vyučena
<b>Rodinný stav</b>	vdova
<b>Místo pobytu</b>	Domov důchodců Dobrá Voda
<b>Délka pobytu</b>	4 roky

### **1. Co si představujete pod pojmem „aktivizační činnosti“?**

No, aktivizační činnost. To je prostě, čemu se já můžu věnovat. Pokud jsem zdravá, můžu chodit na procházky, pléct, cvičit jogu.

### **2. Jakým způsobem jste informována o aktivizačních činnostech?**

Máme to tady na nástěnce. Jinak za mnou chodí sestřičky a zvou mě na různá vystoupení, představení nebo jak se tomu říká.

### **3. Jaké aktivizační činnosti jste navštěvovala při nástupu do tohoto zařízení?**

Já jsem sem nastoupila nemohoucí. Po dvou letech mě pan doktor se setřičkama postavil na nohy jak vidíte. To mě vozili ještě do dílny, kde jsem pletla, vyšívala a háčkovala. Jezdila sem taky hodně na vejlety, ale zlobí mě oči, tak už moc nejezdím. Když měl pan W. na starosti terasu, tak sem tam chodila kropit, zalejvat kytičky a to mě hrozně bavilo.

### **4. Jaké aktivizační činnosti navštěvujete momentálně?**

Cvičím každý den ráno a večer tady na pokoji samostatně. Cvičím, jako když šlapu na kole, kmitám nohama... Pro mozek si počítám do sta a pak od sta zpátky k jednotce. Říkám si třeba pro sebe i básničky, zpívám si. Sama si pletu, můžu Vám ukázat moje výrobky, ale ty oči, ty mě hodně zlobí. Každé dopoledne navštěvuju dílnu, tam navlíkám korále a pletu ze světlé vlny, abych na to viděla.

**5. Z jakého hlavního důvodu navštěvujete aktivizační činnosti?**

Pro sebe to dělám. Cvičím, abych mohla chodit, udržuju si tak stabilitu těla a nezůstala ležet jako dřív jak ten lazar.

**6. Setkáváte se při denních aktivizačních činnostech ve skupince nebo jej raději provádíte individuální formou?**

Většinu aktivit provádím tady sama na pokoji, mám ráda klid a ticho.

**7. Jak na Vás působí společenské prostory, ve kterých se provádí aktivizační činnosti?**

Jestli jste viděla ty dílny, tak to je bez komentáře. Ty dílny jsou tak malinký. Dřív nás tam chodilo třeba deset, to sme byly namačkaný, teď chodíme tak v šesti ženskejch a je to akorát. Kdo tam sám přijde, tak to musí hned vidět ten malej prostor.

**8. Jste s aktivizačními činnostmi, které jsou pro Vás připraveny spokojena?**

Na co chci jít jdu. Na co nechci jít, tak nejdu.

**9. Je pro Vás doba trvání aktivizačních činností optimální?**

Já myslím, že je to v pořádku.

**10. Je něco, co byste chtěla v nabídce a aktivizačních činností změnit?**

Já si myslím, že nic.

## Respondentka č. 9

<b>Pohlaví</b>	žena
<b>Věk</b>	78 let
<b>Vzdělání</b>	vyučena
<b>Rodinný stav</b>	vdova
<b>Místo pobytu</b>	Domov důchodců Dobrá Voda
<b>Délka pobytu</b>	5 let

### **1. Co si představujete pod pojmem „aktivizační činnosti“?**

Že se neválím jenom tady v cimře a mám nějakou činnost, třeba že se někde sejdeme a popovídáme si, zazpíváme, zacvičíme.

### **2. Jakým způsobem jste informována o aktivizačních činnostech?**

Máme vývěsky a na těch si to přečteme tady na chodbě. Pro mě si chodí sestřička z dílny, protože už jsem hodně zapomětlivá stará baba.

### **3. Jaké aktivizační činnosti jste navštěvovala při nástupu do tohoto zařízení?**

Dřív, než byly dole v patře dílny, tak jsme se scházeli na jídelně na naší stanici. Nebylo to ani rozdělený na ženský a chlapy. Vyráběli jsme taky různý nápaditý věci, nebo sme si tam zazpívali a ten, kdo nás měl na starosti na ty činnosti, nám zahrál na kytáru a bylo veselo.

### **4. Jaké aktivizační činnosti navštěvujete momentálně?**

Pořád chodim na ty dílny. Výlety neodmítám. Vážim si toho, dokad' se můžu hejbat trochu ještě a ujdu delší trasy. Už jsem byla v zoo na Hluboký nad Vltavou i v Dvorci u Borovan. Nedavno jsme jeli plavat do Třeboně do Aurory. Tam jsem za celý můj život ještě nebyla. Moje představa byla ale jiná. Čekala jsem perličkový koupele a ono sou to větší bazény. To není dobrý, když máte v nohách špatnou stabilitu, protože ten tlak vody na Vás tlačí a žene jinam. Tak sem byla překvapená. Ale líbilo se mi tam, to jo. Nesmi zapomenout na ranní cvičení na stanici, tam opravdu docházim pravidelně. Když přijdou vystupovat děti, tak se jdu ráda podívat, oni mají potom taky radost, když

je nás tam hodně a zatleskáme jim. Taky tu máme každý měsíc dechovku nebo nějaký hraní. On se ten den zabije snadno. S někým si popovídáte, na chvíli jdete pryč. Pak je svačina, najednou oběd a než se nadějete, tak se stmívá.

**5. Z jakého hlavního důvodu navštěvujete aktivizační činnosti?**

Mám radost, když něco vyrobíme a někdo nám to pochválí.

**6. Setkáváte se při denních aktivizačních činnostech ve skupince nebo jej raději provádíte individuální formou?**

To je lepší skupinka. Tam si řekneme „*hele, jak to máš, tady se to nějak spletlo, já bych to udělala takhle*“, anebo si to pochválíme.

**7. Jak na Vás působí společenské prostory, ve kterých se provádí aktivizační činnosti?**

Co se dá dělat, když jiná místa nejsou. Slibujou přestavbu a větší dílny.

**8. Jste s aktivizačními činnostmi, které jsou pro Vás připraveny spokojena?**

Oni se tady snaží dost. Když jsem sem nastoupila před 8 lety, tak tu takový výběr nebyl, na co sme mohli chodit.

**9. Je pro Vás doba trvání aktivizačních činností optimální?**

Chodíme na dílny od devíti do jedenáctý hodiny. To je pro mě tak přiměřený. Když je třeba něco dokončit, nejní to problém a jsme tam do oběda nebo se domluvíme a přijdeme po obědě odpoledne. O to už nemám ale takový zájem. Z toho dopoledního sezení mě bolí zadek a kosti.

**10. Je něco, co byste chtěla v nabídce a aktivizačních činnostech změnit?**

Nic se tu měnit nemusí.

## Respondent č. 10

<b>Pohlaví</b>	muž
<b>Věk</b>	71 let
<b>Vzdělání</b>	vyučen
<b>Rodinný stav</b>	vdovec
<b>Místo pobytu</b>	Domov důchodců Dobrá Voda
<b>Délka pobytu</b>	3 roky

### **1. Co si představujete pod pojmem „aktivizační činnosti“?**

Aktivizace je nějaká práce. To je třeba dílna, tam se pracuje.

### **2. Jakým způsobem jste informován o aktivizačních činnostech?**

Mám možnost se podívat na vývěsku tady na oddělení. Mimo toho za mnou chodí ze sociálního a informují mě o tom, co všechno tady můžu navštívit. Když jde o nějakou rychlejší akci, kam nás potřebují získat, tak nám to říkají i sestřičky tady na patře co se tu o nás starají přes hygienu a jídlo.

### **3. Jaké aktivizační činnosti jste navštěvoval při nástupu do tohoto zařízení?**

Abych Vám řekl pravdu, tak jsem měl velký rodinný problémy. To mě nic nezajímalo. Sestřičky za mnou chodily a snažily se mě přemluvit, ale nepovedlo se jim to. Starosti jsou starosti, víte?

### **4. Jaké aktivizační činnosti navštěvujete momentálně?**

Chodím do chlapecké dílny. Vyrábíme tam věci hlavně do dílen žen. Začal sem taky cvičit tady každý ráno. Ve velké jídelně se pořádají tancovačky, přednášky, kavárny. Tak na to se taky už těším. Nedávno tu byl Doudlebskej soubor, to se mi hodně líbilo a mam pěkný zážitky z toho vystoupení.

### **5. Z jakého hlavního důvodu navštěvujete aktivizační činnosti?**

Tak abych byl hlavně mezi lidma. Popovídáme si i se sestřičkou o starostech a strastech.

**6. Setkáváte se při denních aktivizačních činnostech ve skupince nebo jej raději provádíte individuální formou?**

Ve skupince. Hlavně v dílně je to důležitý. Musíme si tam navzájem pomáhat.

**7. Jak na Vás působí společenské prostory, ve kterých se provádí aktivizační činnosti?**

Na ten stav, ve kterém se scházíme jsou chlapský dílny malý. Chodíme proto do ženských dílen, ale tam děláme doslova nepořádek z těch pilin. To neříkám určitě jenom já.

**8. Jste s aktivizačními činnostmi, které jsou pro Vás připraveny spokojen?**

Celkem ano, co se dá dělat. Ono se toho v našem věku moc dělat nedá, no.

**9. Je pro Vás doba trvání aktivizačních činností optimální?**

Nejni to tak dlouhý, ta doba se dá snést. Taky si u tý práce zacvičíme nebo zazpíváme a ulevíme tak rukám od práce.

**10. Je něco, co byste chtěl v nabídce a aktivizačních činností změnit?**

Já nemám zájem věci nějak měnit. Rád se zapojím, ale myslím si, že pro nás dělají vše, co je v rámci jejich možností. Jsou to poměrně zlaté ženy, pořád vymýšlejí nějakou novou činnost pro nás.



### **Respondentka č. 11**

<b>Pohlaví</b>	žena
<b>Věk</b>	77 let
<b>Vzdělání</b>	vyučena
<b>Rodinný stav</b>	vdova
<b>Místo pobytu</b>	Domov důchodců Dobrá Voda
<b>Délka pobytu</b>	2 roky

#### **1. Co si představujete pod pojmem „aktivizační činnosti“?**

Musím se něčím zabavit. Třeba luštím křížovky.

#### **2. Jakým způsobem jste informována o aktivizačních činnostech?**

To se dozvídám tady od ženskejch, co za mnou přijdou na návštěvu tady ze stanice. Když jsou křížovky, tak na mě sestřičky zaklepu a připomenou mi to pro jistotu. Já už hodně zapomínám, to víte.

#### **3. Jaké aktivizační činnosti jste navštěvovala při nástupu do tohoto zařízení?**

Od začátku, co tu bydlím, tak chodím cvičit tady na patro k televizi.

#### **4. Jaké aktivizační činnosti navštěvujete momentálně?**

No, já furt teď v poslední době luštím. Chodím na křížovkářský soutěže. Teď má zrovna nějaká bejt, ale nevím přesně, kterej den to bude ještě. To oni mi bouchnou na dveře a připomenou mi to. Jináč sježu dolů výtahem, když nám přijdou zazpívat děti ze školek nebo tu máme nějaký vystoupení nebo přehlídku. Na cvičení pořád lezu, i když nevím, jestli to má nějaký ten smysl.

#### **5. Z jakého hlavního důvodu navštěvujete aktivizační činnosti?**

Mám radost když jdu někam třeba na cvičení nebo něco vyluštím, žepro to moje starý tělo ještě něco udělám.

**6. Setkáváte se při denních aktivizačních činnostech ve skupince nebo jej raději provádíte individuální formou?**

Víte, já sem spíš samotář. Už od mala jsem taková. Vzala jsem si hračky a šla jsem si hrát samotná do kouta. Tak když to jde, tak si radši ty křížovky luštím na bytě tady v klidu.

**7. Jak na Vás působí společenské prostory, ve kterých se provádí aktivizační činnosti?**

Musíme bejt rádi aspoň za to, co tu máme. Koneckonců, mně se tady líbí.

**8. Jste s aktivizačními činnostmi, které jsou pro Vás připraveny spokojena?**

Ale jo, jsem spokojená. Co ty děvenky pro nás mají pořád vymýšlet novýho. Doma bych tolik možností ani neměla, abych se Vám přiznala.

**9. Je pro Vás doba trvání aktivizačních činností optimální?**

Je mi jedno, jak co dlouho trvá. Když se budu nudit, odejdu potichoučku jako myška a je to.

**10. Je něco, co byste chtěla v nabídce a aktivizačních činností změnit?**

Ne, ne.

## Respondentka č. 12

<b>Pohlaví</b>	žena
<b>Věk</b>	73 let
<b>Vzdělání</b>	vyučena
<b>Rodinný stav</b>	vdova
<b>Místo pobytu</b>	Domov důchodců Dobrá Voda
<b>Délka pobytu</b>	3 roky

### **1. Co si představujete pod pojmem „aktivizační činnosti“?**

Aby ty lidi nebyli jenom takový leniví a aby něco dělali, třeba si povídali, zacvičili si.

### **2. Jakým způsobem jste informována o aktivizačních činnostech?**

Máme to napsaný na chodbě na zdi, to mi musí vždycky ale někdo přečíst, špatně totiž vidím. Taky se toho plno dozvim v jídelně u stolu. Taky ta naše cvičitelka otevře dveře a řekne mi, ať jdu cvičit.

### **3. Jaké aktivizační činnosti jste navštěvovala při nástupu do tohoto zařízení?**

Já ani nevím. Vlastně mě ze začátku vozily na vozejkou, abych mohla cvičit s naší cvičitelkou na stanici.

### **4. Jaké aktivizační činnosti navštěvujete momentálně?**

Na cvičení už dojdu sama po svejch tady na oddělení. Taky si ty cviky cvičím sama na pokoji. Chodím na muziky, když tu bejvají nebo na dětičky, umí pěkně zpívat.

### **5. Z jakého hlavního důvodu navštěvujete aktivizační činnosti?**

Udržuju si to moje zdraví aspoň v takovém stavu, v jakým teď je, protože to může bejt ještě horší.

**6. Setkáváte se při denních aktivizačních činnostech ve skupince nebo jej provádíte individuální formou?**

Jak sem řekla, zacvičím si jak v kolektivu, tak samostatně na pokoji, společnost ani samota mi nedělá problém.

**7. Jak na Vás působí společenské prostory, ve kterých se provádí aktivizační činnosti?**

Já myslím, že tohleto stačí i když je to tu všude malý. My opravdu cvičíme jen v sedě, protože tady je plno nemocných a jsou tu i bez nohou lidi. To byste ale pane koukala, jak mě bolí celý tělo, i když cvičíme v sedě. A říkám si, že to snad ani nejní možný, jak to protáhnutí cítím.

**8. Jste s aktivizačními činnostmi, které jsou pro Vás připraveny spokojena?**

No určitě, určitě.

**9. Je pro Vás doba trvání aktivizačních činností optimální?**

Mně to přijde tak všechno akorát.

**10. Je něco, co byste chtěla v nabídce a aktivizačních činností změnit?**

Ne, nic si myslím není třeba měnit.

### Respondent č. 13

<b>Pohlaví</b>	muž
<b>Věk</b>	79 let
<b>Vzdělání</b>	vyučen
<b>Rodinný stav</b>	vdovec
<b>Místo pobytu</b>	Domov důchodců Dobrá Voda
<b>Délka pobytu</b>	5 let

#### **1. Co si představujete pod pojmem „aktivizační činnosti“?**

No aktivní činnost to je třeba na výlet někam ject, nebo chodit do dílny a bejt aktivní takhle. Jako sou pracující lidi, tak abychom i my byli aktivní. Tak si to myslím já.

#### **2. Jakým způsobem jste informován o aktivizačních činnostech?**

Tady je to na nástěnce napsaný vždycky na celej měsíc, teď třeba je to na celej měsíc únor. Dozvim se tam, kdy bude třeba kavárna, promítání filmů, vejlety, nebo kdy tu bude nějaká ta muzika.

#### **3. Jaké aktivizační činnosti jste navštěvoval při nástupu do tohoto zařízení?**

Od začátku, co tu sem tady ubytovanej, tak jezdím na výlety. Už jsem navštívil Tejn nad Vltavou, Kratochvíle a tak různě jinde jezdíme. Od začátku sem se snažil zapojovat do toho cvičení. Já jsem jim i dřív pomáhal v kantýně. Vždycky, když přivezli noviny, tak já je urovnával podle názvů.

#### **4. Jaké aktivizační činnosti navštěvujete momentálně?**

No tak začal sem v posledních pár dnech chodit cvičit každý ráno tady na stanici. To video promítání občas navštívím. Chodím rád na kavárny, nebo když sou ty posezení u toho ohně, tak mě tam můžete taky zahlídnout. Začal jsem chodit na to malování, artoterapie nebo jak se tomu nadává, tak to mě docela baví teď. Jinak často jezdíme na ty vejlety ještě víc než před tím.

**5. Z jakého hlavního důvodu navštěvujete aktivizační činnosti?**

Cvičím kvůli tomu, abych úplně nezduhnu a mohl se co nejdelší dobu pohybovat.

**6. Setkáváte se při denních aktivizačních činnostech ve skupince nebo jej raději provádíte individuální formou?**

Ve skupince, sám ne.

**7. Jak na Vás působí společenské prostory, ve kterých se provádí aktivizační činnosti?**

Vyhovuje mi to dobře.

**8. Jste s aktivizačními činnostmi, které jsou pro Vás připraveny spokojen?**

Tak nabízejí toho dost. Já jsem teda spokojený. Teď po novu se začalo jezdit na to koupání do těch lázní do Třeboně. Je to zase něco jinýho.

**9. Je pro Vás doba trvání aktivizačních činností optimální?**

No tak trvá to přibližně dobře. Akorát to kreslení trvá dlouho do půl pátý a to pak přijdu pozdě na ten inzulin, co mi sestřičky píchají.

**10. Je něco, co byste chtěl v nabídce a aktivizačních činnostech změnit?**

A ne, já bych nic neměnil.

## Respondent č. 14

<b>Pohlaví</b>	muž
<b>Věk</b>	96 let
<b>Vzdělání</b>	vyučen
<b>Rodinný stav</b>	vdovec
<b>Místo pobytu</b>	Domov důchodců Dobrá Voda
<b>Délka pobytu</b>	4 roky

### **1. Co si představujete pod pojmem „aktivizační činnosti“?**

Aktivizace je něco, aby se nezahálelo. Pokud má člověk nějaký ten zájem ještě, tak aby se tomu věnoval. Protože, když jsem zaměstnaný, tak nemyslím pořád jen na nemoci, ale na tu práci co zrovna dělám. Můžeme tu jezdit na vejlety, malovat, zpívat cvičit a tancovat, Je tady teď kon hodně možností co můžeme dělat.

### **2. Jakým způsobem jste informován o aktivizačních činnostech?**

Od toho jsou tu sestry, který mi přijdou říct, když se něco děje. Taky tu máme plakáty, kde je to všechno popsány, co se kdy bude konat nebo pracovat, jestli se pojedje na nějaký výlet...

### **3. Jaké aktivizační činnosti jste navštěvoval při nástupu do tohoto zařízení?**

Přinesl jsem si z mojí dílny, co jsme měl v baráku pár drobného náradí a vyráběl jsem z dřevotřísky dřevěný lustry, do kterých se zamontovala žárovka a pěkně to pak svítilo. Když mi sestry řekly, že jsou tady dílny, neváhal sem a začal sem tam hned chodit.

### **4. Jaké aktivizační činnosti navštěvujete momentálně?**

Chodím do těch dílen. My ty schopný si můžeme dovolit taky jezdit na výlety, tak jezdíme kam se dá.

### **5. Z jakého hlavního důvodu navštěvujete aktivizační činnosti?**

Připadám si ještě k něčemu, když můžu pomoci při nějaký práci.

**6. Setkáváte se při denních aktivizačních činnostech ve skupince nebo jej raději provádíte individuální formou?**

Ve skupince, samoty mám tady až nad hlavu.

**7. Jak na Vás působí společenské prostory, ve kterých se provádí aktivizační činnosti?**

No v naší dílně je to docela pěkný, ale málo prostoru pro takový počet lidstva.

**8. Jste s aktivizačními činnostmi, které jsou pro Vás připraveny spokojen?**

Určitě.

**9. Je pro Vás doba trvání aktivizačních činností optimální?**

Ta dílna trvá dvě hodiny, ale když se cítím unavený, můžu se zdvihnout a odejít. Nikdo mě tam násilím nedrží.

**10. Je něco, co byste chtěl v nabídce a aktivizačních činností změnit?**

Ne, v tomhle mém věkovém stádiu už nic měnit nechci.



### Respondentka č. 15

<b>Pohlaví</b>	žena
<b>Věk</b>	92 let
<b>Vzdělání</b>	základní
<b>Rodinný stav</b>	vdova
<b>Místo pobytu</b>	Domov důchodců Dobrá Voda
<b>Délka pobytu</b>	5 let

#### **1. Co si představujete pod pojmem „aktivizační činnosti“?**

Je to něco dělat, podnikat, abysme tady neměli dlouhou chvíli.

#### **2. Jakým způsobem jste informována o aktivizačních činnostech?**

Mám to vyvěšený na chodbě. Když otevřete dveře, tak to máte hned naproti. Pořád nám to všichni připomínají a ještě před začátkem nás obíhá sociální sestřička, jestli o tom víme, že se tady něco děje.

#### **3. Jaké aktivizační činnosti jste navštěvovala při nástupu do tohoto zařízení?**

Tady od začátku cvičím, připravuju před tím cvičením židle pro všechny a pak je zpátky zase rovnám, abych ušetřila těm našim hodnaným holkám čas a práci.

#### **4. Jaké aktivizační činnosti navštěvujete momentálně?**

Každý ráno si pohromadě zacvičíme, potom se buď chodí něco vyrábět nebo vařit. Někdy sem přijede pěveckej soubor nebo nějaký představení jiný. Máme tu taky kavárny. Když na naše patro dojde služba, tak musíme vždycky něco upíct, abysme se nezahanbili před ostatníma odděleníma, víte? Začali nás hodně tahat po zájezdech. Je to pěkný, ale potom mě bolí nohy, tak si říkám, že sem tak pitomá, že furt někam lezu.

#### **5. Z jakého hlavního důvodu navštěvujete aktivizační činnosti?**

No kdybych tu nic nedělala, tak dočista zblbnu, už teď je ze mě baba pitomá. Taky je důležitý se trochu hejbat. Chodim aspoň na to cvičení, když to počasí venku za nic nestojí.

**6. Setkáváte se při denních aktivizačních činnostech ve skupince nebo jej raději provádíte individuální formou?**

My cvičíme, vaříme, pečeme a vyrábíme vždycky něco společně. Někdo umí to, jinej zase tamto. Je to veselejší, když sme pohromadě, nejni tu pak takový smutno, než když jsou všichni zalezlí a chrní to.

**7. Jak na Vás působí společenské prostory, ve kterých se provádí aktivizační činnosti?**

To víte, to já nemůžu posuzovat. Já od toho tady nejsem. Už sem stará, abych něco posuzovala.

**8. Jste s aktivizačními činnostmi, které jsou pro Vás připraveny spokojena?**

Ano.

**9. Je pro Vás doba trvání aktivizačních činností optimální?**

Ano, je.

**10. Je něco, co byste chtěla v nabídce a aktivizačních činností změnit?**

Nic bych měnit nechtěla.

## Respondentka č. 16

<b>Pohlaví</b>	žena
<b>Věk</b>	74 let
<b>Vzdělání</b>	vyučena
<b>Rodinný stav</b>	vdova
<b>Místo pobytu</b>	Domov důchodců Dobrá Voda
<b>Délka pobytu</b>	3 roky

### **1. Co si představujete pod pojmem „aktivizační činnosti“?**

Myslím si, že je to ukrácení dlouhého času tady pro nás starý.

### **2. Jakým způsobem jste informována o aktivizačních činnostech?**

Máme vývěsný tabulky na patře. Je to asi všude na patrách, teda ženský to aspoň říkají. Je to takovej rozpisovej plakát, co se tu koná v tom jednotlivým měsíci. Taky nám čtou plakáty sestřičky tady na oddělení, abysme se měli na co těšit do dalších dnů.

### **3. Jaké aktivizační činnosti jste navštěvovala při nástupu do tohoto zařízení?**

Dřív tu nebylo moc kam chodit. To tu byly jen občas ty muziky a pravidelně každý ráno cvičení. Tak sem k tomu ještě víc chodila ven na procházky, když svítilo sluníčko.

### **4. Jaké aktivizační činnosti navštěvujete momentálně?**

Navštěvuju dílny každý dopoledne od pondělí do pátku. Přes neděli mají sestřičky volno, co sou tady na dílně. Chodim pořád ráno na to cvičení na patře, kde předcvičují děvčata. Každou chvilku máme kavárnu a na ní nám hrajou dechovky. Někdy zase přijdou děti ze školek a zpívají nám písničky, co se naučily.

### **5. Z jakého hlavního důvodu navštěvujete aktivizační činnosti?**

Chodim do dílen, protože se tam dělají zajímavý, pestrý věci, který jsem doma nikdy nedělala z nedostatku času ani nápaditosti. Máme tam dobrej kolektiv ženskejch, tak si při práci poklábosíme a i zasmějeme. Tím si ukrátíme čas a ještě něco vyrobíme,

mám pak z toho velikou radost. Člověk se tak nějak cítí, že je k něčemu ještě schopnej a užitečnej, jestli mi rozumíte.

**6. Setkáváte se při denních aktivizačních činnostech ve skupince nebo jej raději provádíte individuální formou?**

V dílně pracujeme jenom ve skupince a to je dobře. Nejsme tam vždycky ale ve stejnej počet. Někdo čeká na doktora, jinýmu zas nějní dobře nebo jede k doktorům na obvod, tím pádem vynechá.

**7. Jak na Vás působí společenské prostory, ve kterých se provádí aktivizační činnosti?**

Naše místnost v dílně je malá, jsou tam jen dva stolečky. Zvlášť, když pleteme košíky z dlouhých prutů. Ty pruty, když se ohybají, tak se zamotávají a nestojí to za žádnou práci.

**8. Jste s aktivizačními činnostmi, které jsou pro Vás připraveny spokojena?**

Ano.

**9. Je pro Vás doba trvání aktivizačních činností optimální?**

Ta doba od devíti do jedenácti mi vyhovuje. Ono by to ani jinak nešlo, když po snídani přijdete a odcházíte na oběd. Pokud je třeba něco dopracovat, tak se můžete se ženskýmá domluvit a přijít i po obědě.

**10. Je něco, co byste chtěla v nabídce a aktivizačních činností změnit?**

Jsem tady spokojená, proto bych nic neměnila.

Příloha II.  
Obrázek Domova důchodců Dobrá Voda.





Příloha III.  
Domov pro seniory Máj.




Příloha IV.

Plán aktivizačních činností v Domově důchodců Dobrá Voda.

	<p><b>CVIČENÍ NA STANICÍCH</b></p> <p>➤ Dle rozpisu</p> <p>Každý den se sociální pracovníci</p> <p>➤ Od 8:45 do 9:15 hod.</p>	<p><b>CVIČENÍ NA REHABILITACI</b></p> <p>každý čtvrtek, rehabilitační místnost</p> <p>➤ Od 9:30 do 10:30 hod.</p>
---	---	---

<p><b>ERGODÍLNA</b></p> 	<p><b>S P. PRAŽÁKOVOU</b></p> <p>lichý týden</p> <p>pondělí až pátek</p> <p>➤ Od 9:15 do 11:15 hod.</p>	<p><b>S P. PIKOUSOVOU</b></p> <p>sudý týden</p> <p>pondělí, středa, pátek</p> <p>➤ Od 9:15 do 11:15 hod.</p>	<p><b>SE SL. ŘEZÁČOVOU</b></p> <p>úterý a čtvrtek</p> <p>➤ Od 13:00 do 15:00 hod.</p>
--	---	--	---

	<p><b>PÁNSKÁ DÍLNA</b></p> <p>se sl. Řezáčovou</p> <p>úterý a středa</p> <p>➤ Od 9:00 do 11:00 hod.</p>
---	---

**PONDĚLÍ**



**Rozhlasové vysílání**

12:30 – 13:00 hod.

**Muzikoterapie**

9:15 – 10:15 hod. (personální jídelna)

**ÚTERÝ**



**Hodina s duchovní literaturou**

s p. Pražákovou

9:30 – 10:30 hod. (kaple)



**Společenské hry / vycházky**

s p. Pražákovou

13:00 – 14:00 hod.



**Růženec a Bohoslužba**

od 14:30 – 15:45 hod. (kaple)



**STŘEDA**



**Filmové odpoledne**

od 13:00 hod.

(dle aktuální nabídky, internetová místnost)

**ČTVRTEK**



**Zábavy, koncerty, kavárny,  
táboráky, vystoupení dětí**

(personální jídelna/ zahrada,

čas dle aktuální pozvánky)

**PÁTEK**



**Knihovna**

8:00 – 8:45 hod.

(internetová místnost)



**Seniorské putování na rotopedu**

9:00 – 11:00 hod

(rehabilitační centrum)

**Výlety do okolí ČB**

(dle aktuální pozvánky)



Příloha V.

Plán aktivizačních činností v Domově pro seniory Máj.



## KULTURNÍ PROGRAM – BŘEZEN 2011



úterý	1.3. 9.00 – 16.00 hod.	DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ
úterý	1.3. od 14.00 hod.	Československé komorní duo Pavel Burdych, Zuzana Berešová - velká jídelna st. A
čtvrtek	3.3. od 13.15 hod.	Pravidelné povídání s vrchní sestrou Bc. A. Douchovou - velká jídelna st. A
úterý	15.3. od 14.00 hod.	Mgr. Kateřina Kučerová - přednáška na téma: ALZHEIMEROVA CHOROBA - velká jídelna st. A
čtvrtek	17.3. od 10.00 hod.	Filmové představení v Cinestar „Kdyby tisíc klarinetů“ - sraz na recepci
čtvrtek	24.3. od 14.30 hod.	„Pod tou naší starou lípou“ - hraje a zpívá VIOLA - velká jídelna st. A
úterý	29.3. od 14.00 hod.	Josefovská zábava - hudba, občerstvení - velká jídelna st. A

**Každý čtvrtek od 13.30 hod pravidelná Kinokavárna  
ve velké jídelně st. A.**



*Naše činnost, naše kulturní akce jsou sdělně zváni i rodinní příslušníci  
Změna programu vyhrazena.*

Příloha VI.  
Seznam výzkumných otázek.

- 1. Co si představujete pod pojmem „aktivizační činnosti“?**
- 2. Jakým způsobem jste informována o aktivizačních činnostech?**
- 3. Jaké aktivizační činnosti jste navštěvoval/a při nástupu do tohoto zařízení?**
- 4. Jaké aktivizační činnosti navštěvujete momentálně?**
- 5. Z jakého hlavního důvodu navštěvujete aktivizační činnosti?**
- 6. Setkáváte se při denních aktivizačních činnostech ve skupince nebo jej raději provádíte individuální formou?**
- 7. Jak na Vás působí společenské prostory, ve kterých se provádí aktivizační činnosti?**
- 8. Jste s aktivizačními činnostmi, které jsou pro Vás připraveny spokojen/a?**
- 9. Je pro Vás doba trvání aktivizačních činností optimální?**
- 10. Je něco, co byste chtěl/a v nabídce aktivizačních činností změnit?**

## ABSTRAKT

BĚČÁKOVÁ, M. *Aktivizační činnosti v zařízení sociálních služeb- Domov pro seniory Máj, Domov důchodců Dobrá Voda*. České Budějovice 2011. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra psychologie. Vedoucí práce PhDr. Jitka Ivanková.

**Klíčová slova:** demografie, stáří, stárnutí, změny ve stáří, domovy pro seniory, aktivita, aktivizační činnosti.

Tato bakalářská práce zjišťuje, zda uživatelé Domovů pro seniory Máj a Dobrá Voda využívají možnosti nabízených aktivit. Teoretická část je věnována stárnutí, stáří, adaptaci na stáří, potřebám seniorů, domovům pro seniory a adaptaci v nich. Dále jsou v teoretické části charakterizovány aktivizační činnosti a jejich význam pro adaptaci seniora v instituci.

Praktická část je tvořena hloubkovými rozhovory s respondenty z Domova pro seniory Máj a z Domova Důchodců Dobrá Voda, které zjišťovaly, zda senioři využívají možnosti nabízených aktivit. Dále jsou zde porovnány dosažené informace s údaji autorů použité literatury.

## ABSTRACT

**Key words:** demography, old age, ageing, changes in old age, retirement home, activity, stimulating activities.

BĚČÁKOVÁ, M. *Stimulating activities in social service facilities – Domov pro seniory Máj and Domov důchodců Dobrá Voda*. České Budějovice 2011. Bachelor thesis. University of South Bohemia in České Budějovice. Faculty of Theology. Department of Psychology. Supervisor PhDr. Jitka Ivanková.

This bachelor theses researches if the senior citizens in two retirement homes (Domov pro seniory Máj and Domov důchodců Dobrá Voda) use the possibilities of offered activities. The theoretic part of the thesis deals with ageing, old age and adaptation to old age, needs of senior citizens, retirement homes and adaptation in such facilities. It also discusses stimulation activities and their importance for adaptation in the facility. The research part is based on interviews with senior citizens from retirement homes that investigated if they use the possibility of offered activities. Revealed information is compared to data from the literature review.