



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Studies

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Zdravotně sociální fakulta

Ústav humanitních studií v pomáhajících profesích

Bakalářská práce

Aktivizační programy pro seniory v charitativních zařízeních

Vypracovala: Kateřina Píšová

Vedoucí práce: PhDr. Vlastimila Urbanová

České Budějovice 2016

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá aktivizačními programy, které využívá Archa Třebíč a spokojeností uživatelů s nabízenými aktivitami. Cílovou skupinou jsou senioři. Informace, které jsem získala od pracovníků, jsem doplnila rozhovory se seniory, aby byl výsledek potvrzený a celistvý.

Teoretická část bakalářské práce je rozdělena do sedmi kapitol. První kapitola se zabývá obecnými pojmy, jako je stáří a stárnutí a změnami, které toto období přináší. Druhá kapitola je zaměřena na komunikaci se seniory a bariérami, které v komunikaci běžně nastávají. V další kapitole je přiblížen pojem volný čas, jelikož velice úzce souvisí s aktivním životem každého jedince. Aby byla aktivizace navštěvovaná, je důležité umět seniory motivovat k činnosti. O tomto problému pojednává čtvrtá kapitola. Pátá kapitola se zabývá samotnou aktivizací a nejběžnějšími aktivizačními programy, které jsou dostupné ve většině zařízení, jež nabízejí aktivní trávení volného času. Je zde popsáno, jak postupovat při výběru aktivit a jak je přenést do praxe. Vzhledem k tématu bakalářské práce jsou poslední dvě kapitoly zaměřeny na Charitu a duchovní hodnoty seniorů.

Praktická část je zpracována metodou kvalitativního výzkumu. Pro výzkum byly použity polostrukturované rozhovory se čtyřmi seniory a čtyřmi pracovníky v zařízení pod Charitní pečovatelskou službou, klubu pro seniory Archa. Ze sedmi zařízení, kde Archa pravidelně funguje, byly pro účel práce využity čtyři v Třebíči. Výsledky rozhovorů jsou rozděleny do jednotlivých oblastí, které vedou k odpovědi na výzkumné otázky. Hlavním cílem bylo zjistit, jaké aktivizační služby jsou nabízeny seniorům pod klubem pro seniory Archa a jaká je míra spokojenosti s těmito aktivitami. Výsledky, ke kterým jsem dospěla, jasně ukazují, že senioři i přes úzce zaměřený výběr aktivit jsou s Archou spokojeni.

Tato práce přináší náhled na jiné možnosti pro aktivizaci seniorů mimo domovy pro seniory nebo zařízení, které je přímo cílené na aktivizaci.

Klíčová slova:

Senior, aktivizace, domovy s pečovatelskou službou

Abstract

This bachelor thesis is concerned with activation programs currently in use by Archa Třebíč and also with overall satisfaction of clients with organization's services, target group being seniors. Information necessary to complete this thesis was collected mainly from interviews with Archa's employees with additional data obtained through interviews with seniors themselves.

Theoretical part of the thesis is divided into seven chapters. Chapter number one explains terms such as old age, ageing and changes that come along with the process. Second chapter focuses on communication with seniors and barriers to communication. Chapter number three explicates concept of free time as it is related to everyone's active life. Fourth chapter is about issues connected to motivating elderly people to engage in activities. Following chapter aims at explaining activation and the most common activation programs. Here, focus is on how to choose appropriate activities and how to conduct them. Bearing in mind the topic of this thesis, last two chapters are dedicated to Charity and values of seniors.

Practical part consists of qualitative analysis of the primary data. Sources of the information for analysis are semi-structured interviews with 4 employees of Archa and 4 seniors. Although Archa as organization works in seven facilities I focused only on 4 of these based in Třebíč. Obtained information is sorted into sections in order to answer research questions. The main objective is to find out what kind of activation services are being offered by Archa in Třebíč and what is the level of satisfaction with them among elderly clients. This bachelor thesis offers an insight into seniors activation possibilities outside of retirement homes and facilities whose primary focus is on activation.

Key words:

Senior, activation, nursing home

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval(a) 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 fakultou – elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich 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 4. 5. 2016

.....
(Kateřina Pišová)

Poděkování

Děkuji paní PhDr. Vlastimile Urbanové za odborné vedení mé bakalářské práce, za její čas a ochotu. Poděkování patří také respondentům, kteří si na mě vždy udělali čas a byli mi ochotni poskytnout potřebné informace. A v neposlední řadě děkuji svému partnerovi a rodině za podporu a trpělivost.

Obsah

Úvod	9
I. Teoretická část	
1 Vymezení pojmu stáří a stárnutí	10
1.1 Projevy stáří	10
1.1.1 Fyzické změny	10
1.1.2 Psychické změny	11
1.1.3 Sociální změny	11
2 Komunikace	13
2.1 Zásady vhodné komunikace se seniorem.....	13
2.2 Bariéry v komunikaci se seniory	14
3 Volný čas seniorů.....	16
4 Motivace seniorů.....	17
5 Aktivizace	18
5.1 Vhodný aktivizační program	19
5.2 Požadavky kladené na aktivity	19
5.3 Překážky v aktivizaci	20
5.4 Faktory, ovlivňující možnosti aktivizace.....	21
5.5 Terapie jako prostředek aktivizace	22
5.5.1 Muzikoterapie.....	22
5.5.2 Arteterapie	23
5.5.3 Ergoterapie	23
5.5.4 Reminiscenční terapie	24
5.5.5 Zooterapie.....	25

5.5.6	Biblioterapie	26
5.5.7	Taneční terapie	26
5.6	Další možnosti aktivizace	27
5.6.1	Smyslová aktivizace	27
5.6.2	Pohybové aktivity	28
5.6.3	Vzdělávací aktivity	28
5.6.4	Kluby seniorů	29
6	Charitativní zařízení	30
6.1	Duchovní hodnoty seniorů	30
6.2	Spiritualita a zdraví	31
II. Praktická část		
7	Cíl práce a výzkumné otázky	33
7.1	Cíl práce	33
7.2	Výzkumné otázky	33
8	Metodika výzkumu	34
8.1	Metodický postup	34
8.2	Způsob výběru zkoumaného souboru	35
9	Aktivizace seniorů pod OCH Třebíč	36
9.1	Domovinka Třebíč	36
9.2	Archa Třebíč	37
9.2.1	Roční program Archy na rok 2015	38
10	Výsledky	43
10.1	Jaké je spektrum aktivizačních služeb nabízených ve vybraném zařízení pod oblastní charitou Třebíč?	43

10.1.1	Typ seniorů navštěvující Archu.....	43
10.1.2	Plánování aktivizací.....	44
10.1.3	Aktivizace pod Archou.....	45
10.1.4	Duchovní sféra aktivizací.....	46
10.1.5	Chybějící činnosti.....	47
10.1.6	Doporučené aktivity pro seniory mimo Archu.....	48
10.2	Jaká je míra spokojenosti s nabízenými aktivizačními službami?.....	48
10.2.1	Informovanost seniorů.....	48
10.2.2	Návštěvnost aktivizací.....	49
10.2.3	Přínos aktivit pro seniory.....	50
10.2.4	Oblíbenost aktivit u seniorů.....	51
10.2.5	Spokojenost seniorů s kubem Archa.....	52
	Diskuse.....	54
	Závěr.....	58
	Zdroje.....	59
	Přílohy.....	64

Úvod

To, že populace stárne, je všeobecně známý fakt. Není však tajemstvím, že společnost s touto skutečností neumí zacházet. Mezi seniory a mladší generací vzniká propast, která stále narůstá. Stáří přináší změny, se kterými je důležité umět pracovat a převést je v pozitiva. Místo toho, aby se stali senioři pro společnost přítěží, musíme se snažit jim prodloužit aktivní část života na maximální možnou délku. Senioři jsou velice riziková skupina, která je ohrožena exkluzí. S rostoucím počtem seniorů ve společnosti je pravděpodobné, že bude potřeba více sociálních služeb, které budou zaměřeny právě na seniory. Aby si senioři co nejdéle udrželi soběstačnost a sebepečí, bude potřeba zlepšit systém aktivizací ve všech zařízeních, které se aktivně starají o seniory. V některých zařízeních bývá aktivizace podceňovaná. Přesto jsou volnočasové aktivity velice důležitou součástí trávení volného času seniorů, aby nedocházelo k předčasnému zhoršování kognitivních a pohybových funkcí.

Cílem bakalářské práce je zaměřit se na zařízení, která poskytují klientům možnost aktivizací a zjistit, jestli je tato služba nastavena správně a vyhovuje tak potřebám klientů.

V teoretické části bakalářské práce se proto budu zabývat tím, jaké změny nastávají ve stáří a jaké má jedinec možnosti, jestliže se rozhodne využít nabídky aktivizací. Zabývat se budu především nejdostupnějšími a nejběžnějšími aktivitami, které se nejčastěji využívají pro aktivizaci seniorů. Závěr teoretické části bude věnován duchovnímu rozvoji seniorů a specifiku, které je možné v tomto směru využít u aktivizací.

Druhou část bakalářské práce věnuji samotnému výzkumu, jehož součástí budou rozhovory se seniory a pracovníky, kteří se aktivně podílejí na chodu klubu pro seniory Archa. Zároveň zde uvedu roční plán na rok 2015, u něhož se sama budu aktivně podílet na aktivizaci seniorů. Tato část bude doplněna o závěrečnou reflexi, která vyplyne z pozorování klientů při aktivizaci.

V posledním kroku shrnu informace získané od respondentů, které si sama vyberu a vyvodím z toho závěr, který bude zároveň i odpovědí na výzkumné otázky.

1 Vymezení pojmu stáří a stárnutí

Stárnutí je souhrn změn, které se nejvíce projevují ve struktuře a funkcích organismu. Je to proces, který trvá po celou dobu lidského života. Nejvíce se projevuje jako mezifáze dospělosti a stáří. Projevy stárnutí nastupují postupně. Jedná se tedy o asynchronní postup, který je u každého jedince velice individuální. Podle Dvořákové si proces stárnutí uvědomujeme, když pocítíme „syndrom prázdného hnízda“. Vlastní děti se osamostatní a v životě jedince se objeví nová role – babička/dědeček. Dalším mezníkem je odchod do důchodu, úmrtí vrstevníků nebo partnera. (Dvořáková, 2012) Stáří je poslední, tedy závěrečnou etapou ontogenetického vývoje člověka. Jak jedinec vnímá stáří, závisí na mnoha faktorech. Jestliže budeme vedle negativních projevů, jako je čtenější nemocnost, vnímat i pozitivní faktory, například hledání nových koníčků, může se z období stáří stát důstojné období poslední fáze lidského života. (Holmerová, 2007)

1.1 Projevy stáří

Každý z nás se rodí s genetickou výbavou, díky níž zvládá životní situace lépe či hůře. V průběhu života se setkáváme s involučními změnami, které ovlivňují to, jak budeme vnímat proces stárnutí. Projevy stáří jsou viditelné po stránce fyzické, psychické i sociální. (Dvořáková, 2012)

1.1.1 Fyzické změny

S věkem přichází mnoho fyzických změn. Co se všechno s lidským tělem děje, najdeme v mnoha různých publikacích. Stáří s sebou přináší úbytek svalové hmoty a tím i síly. Nedostatek svalstva se projeví i při držení těla, různých deformacích páteře a mění se výška člověka. Zároveň se často setkáváme s úbytkem na váze. Více viditelné

jsou v počátcích změny ve tváři. Tvoří se vrásky, brada a nos jsou často špičatější. Smysly se postupně otupují. Asi u 90% lidí se po šedesátém roce snižuje zraková percepce. U 30% populace navíc dochází ke zhoršení sluchu. Nedoslýchavost má na jedince mnoho negativních vlivů. Dochází ke ztrátě kontaktu, což může způsobit podezíravost, osamělost, deprese apod. Při zhoršení zraku i sluchu navíc hrozí velké riziko úrazu a nižší možnost komunikace. Člověk začíná být sebekritický. Každá odchylka od běžného cítění nebo fungování těla, je často deprimující, a tak tělesné projevy ve stáří často úzce souvisejí s psychickými změnami. (Dvořáková, 2012; Holmerová, 2007; Haškovcová in Suchá a kol., 2013)

1.1.2 Psychické změny

Je známo, že k procesu stárnutí patří i změny v rysech osobnosti. Do popředí se dostávají výraznější osobnostní rysy jako je agrese, sebelítost, sklony k depresím, laskavost, empatie apod. (Dvořáková, 2012) Ubývá schopnost adaptability, a to zvláště v případě, že se objeví více změn najednou. Další změnou je zpomalení psychomotorického tempa a s tím související rychlá psychická unavitelnost a časté odbočování od původní myšlenky. Senior častěji zapomíná, a to zvláště v rovině krátkodobé paměti, bývá zpravidla i senzitivnější. V žebříčku hodnot se rodina umisťuje stále více dopředu, a to jak vlastní, tak i přiženěná/přivdaná. U seniora se zvyšuje pocit „být tu pro ostatní“ - cítit se užitečně a nad věcí. (Holmerová, 2007) Senior se díky nabytým zkušenostem stává moudřejším a rozvážnějším. Častým jevem je zvýšený práh empatie, který zesiluje potřebu zabývat se problémy ostatních. Důležitou vlastností seniorů je schopnost rozpoznat, jaké úkoly mají jakou prioritu a plní je s větší důsledností. (Říčan, 1990 in Štilec, 2004)

1.1.3 Sociální změny

Sociální změny jsou závislé na postoji seniora a společnosti. Tyto postoje se neustále mění. V moderní společnosti se snažíme, aby byl jedinec co nejvíce

samostatný. (Dvořáková, 2012) V současnosti klade vysoký tlak na seniory hranice věku pro odchod do důchodu. Pro stát je ekonomicky výhodné posouvat hranici tak, aby se co nejvíce odchod oddálil. Psychicky náročnou se tato situace stává ve chvíli, kdy přijde jedinec o práci ve věku kolem 50 let. Do důchodu má více jak 10 let a zároveň je pro novou práci už „příliš starý“. Druhá situace nastává, jestliže jedinec dělá práci, která je vysoce fyzicky nebo psychicky náročná a jeho limity už na ni nestačí. (Sak a Kolesárová, 2012) Po odchodu do penze přestává být životní role seniora pro společnost důležitá a jedinec se tak ocitne v situaci, kdy se z něj stává člověk, závislý na pomoci neznámých osob a institutů. (Dvořáková, 2012)

Senioři prožívají své stáří v prostředí několika skupin. Nejdůležitější skupinou se stává rodina, jelikož zajišťuje kontakty a styky se seniorem, který se často cítí osamělý. Nejedná se pouze o soužití s partnerem. Důležitou roli zde hraje i širší rodina. Další skupinou, která hraje velkou roli v seniorském věku, jsou sousedi a přátelé. Ti mohou nahradit funkci rodiny, pokud ji senior nemá nebo s ní ztratil kontakt a zároveň upevňuje sociální role, které člověk nabyl v mladším věku. Některé role jedinec nevyužívá, přesto si je rád udržuje. Poslední skupinou jsou lidé, kteří se nacházejí ve stejné instituci. Hlavními institucemi jsou zde pobytové služby, kde sdílí senior s ostatními obyvateli stejné prostředí, aktivity a životní styl a mohou se i zde vytvořit hlubší vzájemné vztahy. (Vágnerová, 2007)

2 Komunikace

Komunikace slouží jako prostředek předávání informací mezi dvěma a více jedinci. Je velice důležitou složkou při navazování kontaktů a vztahů. (Pokorná, 2010) Komunikace je základ při práci s klientem. Vyšší věk občas přináší bariéry v komunikaci, které by se měla pečující osoba naučit odstranit. Pomocí komunikace si lidé předávají nejen informace, ale také city a pocity, které v nich něco nebo někdo vyvolal. Sdělení přenášíme cestou verbální i neverbální. Správný posluchač by měl větší pozornost věnovat neverbálnímu projevu, jelikož ten málokdo ovládá natolik, abychom v něm nenašli pravdu. Právě díky tomu, že se naučíme přijímat mimoslovní projevy, snáze poznáme, jestli máme reagovat nebo raději mlčet, odejít nebo zůstat. Nejjednodušší je pro nás komunikace, při které dojde k souladu verbální komunikace s neverbální. Jestliže chceme porozumět tomu, co nám senior říká a zároveň přimět seniora, aby pochopil nás, musíme se naučit používat termíny, které jsou seniorovi blízké kulturními a historickými souvislostmi. Je dobré pamatovat na to, že většina seniorů jsou věřících a i tomu přizpůsobit náš projev a postoj. (Venglářová, 2007)

2.1 Zásady vhodné komunikace se seniorem

Pozdrav

Pro seniory je pozdrav určitý rituál. Je proto potřeba, abychom dodržovali to, co si nastavíme. Typ oslovení, dotek při pozdravu, mimika apod. Staří lidé si často potrpí na stereotyp, který jim v určitých chvílích dává pocit bezpečí a jistoty. Je důležité si dát pozor na to, aby zůstal vztah na úrovni vychovatel – klient. Dbáme na to, abychom se nedostali do role vnuk/vnučka, dcera/ syn nebo jiný příbuzný. (Klvetová, 2008)

Vymezení rolí

Pečující osoba je povinna si uvědomovat roli profesionála. Seniorům nemůžeme nahradit nikoho z rodiny a nemůžeme se stát osobou litující nebo příliš citově založenou na starém jedinci. Naši povinností je sdělovat informace citlivě, ale pravdivě a snažit se klientovi pomoci, aby překonal těžké životní situace. Důležitým aspektem je pomoci seniorovi tak, aby si pomohl sám. Úkony, které za něj uděláme, brzy nezvládne sám a přitížíme jak seniorovi, tak i sobě. (Klevetová, 2008)

Budování důvěry

První kontakt se seniorem často rozhodne o tom, jestli si k pečující osobě vybudujeme důvěru. V tomto okamžiku se zapojí projekce, kdy se můžeme stát jakousi kopií osoby, kterou měl nebo má jedinec ve svém životě, a to v dobrém i špatném. Můžeme se ocitnout v roli hodného tatínka nebo nepříjemného šéfa z práce. Na tuto situaci musíme reagovat a snažit se, aby do nás klient neprojektoval osoby, které mu v životě přinášely nepříjemné pocity. Měli bychom dát klientovi možnost, aby o důležitých věcech mohl rozhodovat sám. Když budeme hledat víc možností, jak klientovi pomoci, bude nám za to většinou vděčný, protože bude mít stále pocit, že jsme otevření diskusi. (Klevetová, 2008) Důvěru získáme rychleji, když se naučíme aktivně naslouchat. To znamená, že se naučíme vyhodnocovat situaci tak, abychom ve vhodnou chvíli správně reagovali. Někdy je nejlepší mlčet, jindy je vhodnější seniora povzbudit. (Schneiderová a Schneider, 2010)

2.2 Bariéry v komunikaci se seniory

Nejčastěji se o bariéry zaslouží nemoci, které souvisí se stárnutím a stářím. Stařecká demence, poruchy sluchu, poruchy řeči a jiné poškození komunikačních prostředků vedou k velice těžko odstranitelným bariérám. (Pokorná, 2010)

Bariéry v komunikaci se seniory vznikají často na základě stereotypizací, které souvisejí s vyšším věkem. Lze je dělit na interní, tedy vnitřní a externí, tedy vnější. V tabulce níže jsou některé z nich uvedeny.

Interní bariéry	Externí bariéry
Obava z neúspěchu	Bariéry demografického zaměření
Problémy osobního rázu	Vyrušování
Sémantické bariéry	Nezvyklé prostředí
Bariéra v postoji	Organizační neshody
Skákání do řeči – neschopnost naslouchat	Hluk, vizuální narušování
Nepřipravenost na komunikaci	Rozdíly ve věku, pohlaví

(Mikuláščík, 2010)

Pro správnou komunikaci jsou důležité tři faktory. Jedinec musí chtít, umět a moci. Profesionál chce pomoci svému klientovi a klient sám vyhledá pomoc. Umět komunikovat na straně profesionála, znamená umět překonat komunikační bariéry a dále se vzdělávat v oblasti komunikace. Na straně klienta se jedná o upřímnost ve všech sděleních. „Moci“ je u geriatrických pacientů obvykle nejsložitější. Musíme dbát na to, že je potřeba přizpůsobit způsob konverzace tak, abychom brali ohled na možná omezení ze strany klienta. (Holmerová, 2007) Změny v kognitivní rovině, v rovině psychických funkcí, psychosociální změny a fyzické změny jsou pro seniora nejen velice stresující, ale také zapříčiní již zmíněné bariéry. (Pokorná, 2010)

3 Volný čas seniorů

Lidé se dožívají vyššího věku a potřebují ho prožívat aktivním způsobem, aby se nesnížila jejich životní úroveň. Pro seniory je důležité, aby si udrželi koníčky, zájmy, přátele, aby šli co nejvíce s dobou a vše řešili s moudrostí, která patří k vyššímu věku. Každý aktivní senior by měl hledat příležitosti k novým zážitkům a mít potěšení z kvalitních věcí. Ne každý má potřebu prožívat stáří aktivně, stejně tak, jako se lidé liší i v jiných vývojových obdobích, kdy záleží na individualitě jedince. (Holczerová a Dvořáčková, 2013)

Volný čas můžeme chápat jako čas, kdy nejsme zavázáni plnit nějaké povinnosti, a nejde o dobu, nutnou k znovunabytí sil. Je to čas, kdy volíme aktivitu sami, dobrovolně, podle toho, co nás baví a zajímá. Mluvíme o věnování se koníčkům, zálibám, společenským aktivitám, rekreaci, odpočinku, relaxování a ostatních aktivitách, které člověk dělá pro svůj dobrý pocit. K volnému času se připisuje i čas, který se vztahuje k volnočasovým aktivitám – přejezd, příprava apod. Naopak uspokojování biologických potřeb se nebere jako prožitý volný čas. U některých lidí je to sporné, jelikož například vaření a následnou konzumaci jídla považují za způsob relaxování nebo to vykonávají jako koníček. (Holczerová, Dvořáčková, 2013)

4 Motivace seniorů

V životě jedince je důležité uvědomit si, co nám přináší kvalitnější a naplněnější způsob života. Pracovníci, kteří pracují na motivaci seniorů k určité činnosti, by měli seniora především vést ke správnému postoji. Naše vnitřní potřeby jsou hybným motorem pro hledání nových cílů. Osobní přístup se vyplatí zvláště u seniorů, kteří potřebují cítit, že je kolem nich bezpečné a přátelské prostředí. (Klevetová, 2008)

Motivace nám dává důvod pro to, abychom něco udělali. Důležité je vědět, co chceme s klientem dělat, jakou na to máme časovou dotaci a s jakým úsilím se do práce pustíme (Plevová, 2012).

Klient je aktivnější, jestliže u něj převládá vnitřní motivace. Herzberg a kol. (in Armstrong a Taylor, 2012, str. 221) uvádí, že „*vnitřní motivace jsou faktory, které si lidé sami vytvářejí a které je ovlivňují, aby se určitým způsobem chovali nebo aby se vydali určitým směrem. Tyto faktory tvoří odpovědnost (pocit, že práce je důležitá a že máme kontrolu nad svými vlastními možnostmi), autonomie (volnost konat), příležitost využívat a rozvíjet dovednosti a schopnosti, zajímavá a podnětná práce a příležitost k postupu v hierarchii pracovních funkcí.*“

Vnitřní motivace je silným prostředkem k osobnímu růstu. Pohonnou hmotou je potřeba získávání nových vědomostí a schopností, zvládnání náročných úkolů nebo přijímání nové výzvy. Aby byla vnitřní motivace dostatečně silná, je potřeba mít uspokojené některé ze základních potřeb. Potřebu kontroly nad svým rozhodováním doplňuje pocit, že činnost ovládám a pocit bezpečí a jistoty. Uspokojením těchto potřeb se můžeme dostat k lepším výkonům klientů. (Jones a Moorhouse, 2010)

Na rozdíl od vnitřní motivace se vnější zaměřuje na odměnu a trest. U seniorů se například jedná o pochvalu, výrobek, kritiku, finanční odměnu apod. (Herzberg a kol. in Armstrong a Taylor, 2012)

5 Aktivizace

Aktivní život seniorů snižuje negativní vlivy, které může mít samota a nečinnost na zdravotní, sociální a psychický stav jedince. Aktivizace může částečně nahradit role, které senior ztratil po odchodu do důchodu. Každého člověka baví něco jiného. Proto je důležité, aby zařízení, ve kterých aktivizace probíhá, nabízelo široké spektrum činností, které může klient střídat. (Suchá a kol., 2003). Vojířová (2012) rozlišuje dva typy aktivizačních činností. První typ se zaměřuje na to, aby klient získal nějaké nové zkušenosti. Druhý typ využíváme ve chvíli, kdy klient danou činnost zvládá a my ji chceme pouze udržet.

„Aktivizaci chápeme jako prevenci patologického chátrání – a to jak fyzického, tak i duševního, společenského či duchovního. Jako cestu k uspokojení fyzických, duševních, společenských a duchovních potřeb. Jako to, co dává smysl a hodnotu životu, co poskytuje radost a motivaci k životu. Jako možnost bavit se, mít se z čeho a na co těšit“. (Jurečková, 2003, str. 144)

Z výzkumu, který dělala Jurečková (2004) v zařízeních pro seniory, vznikla tato typologie činností:

a) uspokojování fyzických potřeb

Do těchto aktivit zahrnujeme sport a pohyb, aktivity na rozvoj jemné motoriky a výtvarného cítění, péči o živé a neživé složky přírody. Fyzicky nás může uspokojit i poslech hudby, při kterém se zapojují dýchací svaly a sluch.

b) uspokojování psychických potřeb

Pro uspokojení psychických potřeb nesmíme zapomínat na relaxaci, které lze dosáhnout například pomocí poslechu hudby. Společenské a soutěživé hry poskytují jedinci možnost pocítit sebeúctu. Jestliže budeme seniorům pravidelně předávat informace, zajistíme tím potřebu bezpečí. Zapojit můžeme také aktivity vzdělávací a výtvarné. Zvláště u věřících seniorů nelze zapomínat na složku duchovní.

c) uspokojování sociálních potřeb

Největší dopad na uspokojení sociálních potřeb má míra kontaktu s jinými jedinci. Pro získání kontaktu můžeme seniorům doporučit kulturní, společenské a jiné akce, při kterých se dostanou do přímého kontaktu s vnějším světem mimo zařízení.

d) uspokojování duchovních potřeb

Duchovní potřeby často souvisejí s tím, že senior ztrácí víru v sama sebe a pomalu se tak vytrácí smysl života.

5.1 Vhodný aktivizační program

Vhodný aktivizační program má podle Venglářové (2007, str. 48) obsahovat:

- Reflektování průběhu dne, aktivit. Zaměříme se na to, jak klient trávil den, co jedl, s kým se setkal apod. Informace vhodně doplňujeme, nekonfrontujeme.
- Aktivity na podporu paměti. Ptáme se na zprávy v novinách či rozhlase, na děj filmu, který klient sledoval.
- Zařadíme aktivity, při kterých je nutné zapojit kognitivní funkce. Jsou vhodné společenské hry.
- Plánujeme spolu s klientem úkoly, které má za den zvládnout. Večer shrneme, zda a jak se dařilo úkoly splnit. Vždy oceníme snahu.
- Všechny denní činnosti využijeme k tréninku. Vzpomínáme s klientem na posloupnost činností, necháme ho připravit věci pro hygienu, stolování atd.

5.2 Požadavky kladené na aktivity

Je důležité, aby pracovník zvolil vhodnou aktivitu vzhledem ke zdravotnímu stavu a jiné problematice klienta. Každá skupina seniorů, rozdělená podle problematiky, potřebuje jinou činnost pro rozvoj schopností, dovedností a návyků. Pro seniora

s poruchou paměti volíme především aktivity, které se zaměřují na trénování paměti. Pro klienta s tělesným postižením bude vhodnější nácvik pohybů. Nabídka aktivit se ale nesmí zaměřit pouze na podporu oslabené funkce. Měla by být pestrá a podnětná. Základem pro úspěšnou aktivizaci je vhodně zvolený cíl. Je důležité dbát na to, že aktivizace má být prvořadě zaměřena na potřeby klienta. Můžeme zvolit aktivitu, která bude pro klienta příjemná a zábavná, ale nenahradí činnost, kterou klient potřebuje k co nejdelšímu udržení soběstačnosti. Aktivity je vhodné střídat nebo vymyslet propojení. Každá aktivita má mít svůj řád. Senioři patří mezi ty cílové skupiny, které musí dodržovat v aktivitách pravidelnost. Vhodnou činnost volíme také podle finančních možností klienta a časové náročnosti. Za kvalitu zodpovídá pracovník, který aktivitu vede. (Mlýnková, 2010)

5.3 Překážky v aktivizaci

Při aktivizaci klientů je pro sledování výsledků lepší udržovat stálou nabídku aktivizačních činností. Tento způsob je ovšem nevýhodný, jestliže chceme pracovat s klientem individuálně a přihlížet k jeho potřebám. V některých zařízeních je přesně dané, v jakou hodinu a jaký den bude aktivita probíhat. Je možné, že u některých klientů právě pravidelnost ulehčuje rozhodování, jestli na aktivitu chodit nebo ne. Ve chvílích, kdy trváme na tom, aby klienti pravidelně navštěvovali aktivitu bez možnosti vlastní volby, pěstujeme v nich pocit nutnosti na aktivizaci jít a nedočkáme se žádoucích výsledků. Základem je vhodně zvolený cíl činnosti. U seniorů je pravděpodobnost, že budou vyrábět dárečky pro radost rodinným příslušníkům a sami si z toho odnesou dobrý pocit, docela minimální. Tvoření výrobků beze smyslu pomůže klientům v trávení volného času, ale klient to může vnímat jako bezduché prokazování aktivity. Krátkodobá aktivizace nemá velký význam v životě klientů. Ve chvíli, kdy volíme skupinovou aktivizaci, která je pro zařízení levnější variantou, musíme vybírat aktivity, které se dají propojovat u všech klientů. Jestliže se snažíme o individuální přístup ve skupině, je to velice psychicky náročné a neefektivní. Lze se soustředit na aktivity, které

na sebe navazují a klienti se u nich vzájemně mohou obohacovat o zkušenosti a pracovní postupy. Proto by jedna z nejdůležitějších dovedností pracovníka měla být schopnost podporovat jednotlivce k vytvoření skupiny a následné spolupráci. Aktivitby by měly být zasazeny do vhodného prostředí. Místnosti určené pro jednotlivý typ aktivizace musí obsahovat veškeré potřebné vybavení. Žádný pracovník není schopný se v nevhodném a nevybaveném prostředí zařídit podle individuálních potřeb a přání klientů. Výsledkem aktivizace nemusí v žádném případě být výrobek. Klienta by to mělo posouvat ve směrech, které si s pracovníkem nastaví a cesta výsledku je u každého klienta jiná. (Vojířová, 2012)

5.4 Faktory, ovlivňující možnosti aktivizace

Mlýnková (2010, str. 99 a násl.) ve své publikaci uvádí, že existuje několik faktorů, které mohou ovlivnit aktivizaci. Mezi uvedené patří:

- Věk klienta
- Druh a stupeň postižení nebo nemoci
- Užívání léků – některé léky mohou snižovat pozornost klienta
- Nutnost používat kompenzační a jiné pomůcky
- Míra přijetí postižení – někteří klienti nejsou schopni přijmout své omezení, nebudou motivováni k účasti
- Schopnost spolupráce s pečovatelem a dalšími odborníky, schopnost uvědomění si významu činností pro další život
- Motivace k tomu, aby si klient obnovil dočasně ztracenou funkci – např. možnost vrátit se zpět do zaměstnání
- Rodinné zázemí a sociální podpora nejbližších a dalších faktory

5.5 Terapie jako prostředek aktivizace

Kozáková a kol. (2006) řadí mezi aktivizační procesy terapie. Tyto terapie se navzájem doplňují a překrývají a jejich zaměření je zřejmé z názvů.

5.5.1 Muzikoterapie

U seniorů zaměřujeme muzikoterapii k posilování kognitivních funkcí. Uvádí se, že senioři s afázií a výpadky řeči si dokážou vybavit texty písniček, které se v průběhu života naučili. (Mlýnková, 2011) Další důležitou součástí je záměrné a cílevědomé vyplnění volného času seniorů. Muzikoterapie je prospěšná i po stránce zlepšování zdravotního stavu jedince například jako respirační cvičení. Využívá se v rovině duchovní, duševní i tělesné. (Suchá a kol., 2003). Hudba působí na psychiku a celý lidský organismus. Správný výběr hudby dokáže snížit tepovou frekvenci, krevní tlak, aktivitu nervového systému nebo například dechovou frekvenci. Hudba působí na člověka relaxačně, otevírá mu okno k lepšímu estetickému cítění a dá se využít při reminiscenční terapii. (Romanowska, 2005)

Do relaxačních technik řadíme pasivní poslech hudby, u kterého vnímáme muziku jako prostředek k navození pozitivní nálady nebo metody uvolnění po některých zátěžových cvicích. Využíváme také aktivní poslech hudby. Jedná se o proces, kdy u poslechu vykonáváme nějakou činnost, která nás přiblíží k tomu, jak hudbu vnímáme. Můžeme využít hudební nástroje, které dáme klientům, tleskání, pohupování a jiné aktivity. Velice pozitivní účinek byl prokázán i u zpěvu, který je zároveň dechovým cvičením. Mezi doporučené cvičení můžeme zařadit cvičení při hudbě, kdy klienti ve skupině provádějí jednoduché cviky do rytmu hudby. Oblíbený je i společný zpěv. Senioři se rádi vracejí k písním svého mládí a obzvláště k lidovým a dechovým písním. Je vhodné mít v záloze texty písní, aby se mohl zapojit i senior, který text nezná nebo si jej již nepamatuje. Další hojně využívanou metodou jsou hudební kvízy a hádanky. (Mlýnková, 2011; Štílec, 2004)

5.5.2 Arteterapie

Arteterapie využívá výtvarný projev jedince ke stimulaci lidské psychiky. Dokáže ovlivnit mezilidské vztahy. Arteterapie se dá využít ve všech stupních prevence i následné péče. Předmětem terapeutického působení je práce s výtvarnou tvorbou. V případě potřeby můžeme využít arteterapii jako prostředek psychoterapie. Tyto směry se obvykle rozlišují a zařazují jako jiné proudy, ale často si ani neuvědomuje, že se jedná o techniky, které k propojování samy směřují. Arteterapie je také vhodná při léčbě kognitivních, emocionálních a motivačních aspektů. Pomocí výtvarného projevu je možné docílit sebepoznání, sebevyjádření, můžeme docílit k odbourání stereotypů a zároveň uvést do harmonie tělo a duši. (Česká arteterapeutická asociace, 2012)

Mezi výtvarné techniky, využívané v arteterapii, řadíme práci s temperami, vodovými barvami, tuší nebo voskovkami. Zvláště některé seniorky ocení pletení z vlny nebo proutí, šití, popřípadě zdobení textilu. Nejjednodušší způsob je využití papíru jako podkladu pro kreativní tvoření nebo se dá různě trhat, mačkat a může se tak stát prostředkem vlastního tvoření. (Mlýnková, 2011)

5.5.3 Ergoterapie

Ergoterapie je vhodná činnost pro smysluplné vyplnění volného času. Zároveň je velice prospěšná při zdolávání bariér, které přináší úbytek všedních denních schopností nejen u seniorů. Pomáhá k navrácení jedince do sociálního prostředí. Posiluje, udržuje a obnovuje kompetence, které člověk během života získal nebo potřebuje získat. (Česká asociace ergoterapeutů, 2008) Jedním z cílů ergoterapie je kognitivní aktivizace. Výkon zaměstnání by měl odpovídat sociálním rolím, kterými si člověk v průběhu života prošel. Vhodnou aktivitu volíme také na základě faktorů, jako jsou věk, pohlaví, zvyky prostředí apod. V rámci ergoterapie učíme seniory zacházet s různými pomůckami, které jim pomohou ke zvládnutí úkonů, které potřebují k běžnému zvládnutí denního režimu. Jedná se o různé lžice na obouvání bot, madla, protiskluzové podložky, talíře

udržující teplotu, nastavitelná postel, talíře udržující teplotu jídla apod. (Geriatricie a gerontologie, 2013)

5.5.4 Reminiscenční terapie

Reminiscence je druh terapie, u které se zaměřujeme na vzpomínky z minulosti. Má to však svá úskalí. Občas se stává, že místo příjemných a pozitivních vzpomínek vyvoláme ty, které jsou hluboko zasunuty. Jestliže narazíme na tento druh vzpomínek, záleží především na tom, jestli se s nimi ještě pracovat dá anebo nedá. Neuzavřená záležitost z minulosti, která seniora trápila, se může zdát již méně závažná a s pomocí terapeuta ji můžeme překonat, což zaručeně ovlivní sebevědomí jednice. (Suchá a kol., 2003) Reminiscenční terapie se provádí skupinově i individuálně, a to jak u zdravých seniorů, tak u seniorů s postižením paměti. Dá se využít například u postižení krátkodobé paměti, kdy se seniorem trénujeme vybavování vzpomínek z dávných dob. Posiluje u seniorů sebedůvěru, jelikož si často uvědomují, že vedli aktivní život a vzpomínají na činnosti, které se jim v životě dařily. Jako vhodná témata se doporučují výlety, dovolené, móda, dětství, zaměstnání, koníčky a jiná, která se dají dobře rozvinout. Při reminiscenční terapii je vhodné využívat pomůcky, které v seniorech vyvolávají vzpomínky.

Můžeme použít fotografie z mládí, hračky, které má senior schované doma, nebo které alespoň připomínají ty, se kterými si senior v dětství hrál. Předměty, které mají pro starého člověka velký emocionální význam, upomínkové předměty z výletů a jinak blízké předměty dokážou vyvolat mnoho vzpomínek. Mezi ty se nejčastěji zařazují výstřižky z novin, kuchyňské pomůcky, panenky, domácí potřeby apod. (Janečková a Vacková, 2010; Holmerová a kol., 2007)

5.5.5 Zooterapie

Vztah mezi zvířaty a lidmi bývá velice blízký. Domácí mazlíčci jsou běžnou součástí domácností ve městech i na vesnicích. Zvířata mají velmi pozitivní vliv na psychický stav lidí. Zvíře se často stává prostředkem komunikace seniorů. Setkáváme se s tím, že senioři mívají domácí mazlíčky přímo v zařízení. Starají se o ně, hladí si je, chodí se jim vypovídat. Další možností jsou docházkové programy, kdy terapeut dochází (nejčastěji se psem) do zařízení. Oblíbenou novinou jsou motýlí zahrádky. Senioři sledují vývoj housenky v motýla a po několika dnech, co se motýl vylíhne, ho vypouštějí do přírody. (Suchá a kol., 2003)

Müller (2014, str. 452) uvedl, že zooterapie se dělí podle toho, jaké se používá zvíře. Základní dělení je:

- Hiporehabilitace – využití koně
- Canisterapie – využití psa
- Felinoterapie – využití kočky
- Delfinoterapie – využití delfina
- Lamaterapie – využití lamy
- Insektoterapie – využití hmyzu
- Ornitologie – využití ptactva

Další zvířecí druhy se označují opisem. Jestliže pro aktivizaci využíváme akvarijní rybičky, jedná se o terapii akvarijními rybičkami. K těmto terapiím se řadí terapie s malými domácími zvířaty (kozy, ovce, ale také prasata) a terapie s volně žijícími a exotickými zvířaty. Terapie s hospodářskými zvířaty je využívána v rámci farmingterapie. Jedná se o terapii prací na farmě zvířat. Práce na farmě zahrnuje péči o zvířata, přípravu krmiva, úklid prostorů stáje a další pomocné práce. (Müller, 2014)

V canisterapii jde o kontakt psa s člověkem. Canisterapie má několik léčivých a podpurných účinků. Rozvíjí například hrubou a jemnou motoriku, pomáhá klientům při komunikaci nebo má velký vliv na psychiku. V kontaktu se psem aktivujeme citovou stránku pomocí mazlení se a hlazení psa. Pes v nás podněcuje chuť ke hře a

pohybu. Zároveň se může využít i jako jedna z relaxačních technik. (Pomocné tlapky, 2009)

5.5.6 Biblioterapie

Biblioterapie se používá při léčbě nejrůznějších duševních chorob. K podnícení kognitivních funkcí lze využít četbu, případně psaní krátkých literárních děl. Nejsilněji podporuje fantazii a identifikaci. Zároveň se můžeme setkat i s kritickými myšlenkami a emoční labilitou. Četba knih není pouze kulturním vyžitím a rozptýlením. Prostřednictvím předčítání (třeba i novin) získává klient nové informace a zůstává tak v kontaktu s vnějším světem. Důležitá je správná volba knihy. Na každého klienta působí různé žánry odlišně. Vždy se snažíme o pozitivní naladění. Biblioterapie je zvláště účinná u klientů, kteří byli v průběhu života zvyklí na pravidelnou četbu. Tuto terapii můžeme využívat individuálně i ve skupině. Ve skupinové terapii zadáváme knihy, které si klienti individuálně přečtou, nebo jsou jim předčítány, a následně se vedou diskuse o pocitech, které měl klient při čtení. Knižní příběhy vyvolávají v klientech potřebu zamýšlet se nad vlastním životem a často na sebe prozradí něco, co uchovávali jako tajemství pouze ve své paměti. U věřících klientů můžeme využít náboženské texty. (Kulka, 2008; Šauerová a kol., 2012)

5.5.7 Taneční terapie

V taneční terapii se využívá spojení hudby a pohybu. Taneční terapie se nejčastěji využívá ve skupině, což je samo o sobě bráno jako pozitivní terapeutický zásah do psychiky jedince. Pohyby, které jsou při tanci vedeny seniorem, bývají pro jedince přirozené, a proto vedou k výraznému prožitku a celkovému uvolnění. To, že při tanci lze opakovat pohyby neustále dokola, může vést klienta až ke stavu, kdy upadne do tzv. tranzu, tedy do stavu, kdy se senior odpoutá od vlastního těla, zapomene na to, co ho tíží a bolí. V životě se s tancem setkáváme na plesech, oslavách a jiných událostech, které můžeme zachovávat i v prostředí pobytovém nebo ambulantním, které je určeno

pro seniory. Taneční terapie je vhodná i pro seniory, pohybující se na invalidních vozících. Učí se manipulovat s vozíkem a zároveň posilují svalstvo. Nejoblíbenějším tanečním žánrem bývá dechová hudba, která leckdy vyvolává i řadu vzpomínek na mládí. (Holczerová, Dvořáčková, 2012)

5.6 Další možnosti aktivizace

Následující kapitola se zabývá dalšími možnostmi, jak smysluplně využít volný čas seniorů.

5.6.1 Smyslová aktivizace

Smyslová aktivizace může probíhat jak ve skupině, tak individuálně. Klient se vždy může rozhodnout, jestli chce aktivitu vykonávat. Klade důraz na odhadnutí toho, co jedinec zvládne a udrží si tak důstojnost. Je uzpůsobena především na práci s velmi starými seniory a seniory s demencí. Ve smyslové aktivizaci se zaměřujeme na to, co klient důvěrně zná a může si tedy pomocí zapojení smyslů vzpomenout, co mu to připomíná. Využíváme hmat, sluch, zrak, chuť a čich. Na základě vyvolání vzpomínky aktivujeme komunikační schopnosti. Zároveň se snažíme o podporu uspokojování klientových potřeb. Pomoci nám mohou rituály, které si s klienty vytvoříme – vůně, písňe, barvy, chutě, které má klient spojené s některým ročním obdobím, můžeme v praxi dobře využít. Důležitá je také integrace jedince do prostředí, ve kterém se zrovna nachází a sítí se s ostatními. Touto formou aktivizace se snažíme o využití všech smyslů ke zlepšení nebo udržení komunikace, uvědomování si vlastního já a podpoříme jej při každodenních činnostech. Jestliže se aktivizace provádí pravidelně, a to stačí třeba deset minut denně, je to přínosné i pro vztah mezi klientem a ošetřovatelem. Senior vidí, že jsme na jeho úrovni, přizpůsobujeme se mu a díky tomu si k ošetřující osobě může vytvořit důvěru. Klient se stává vyrovnaným a klidným. Při vyvolávání vzpomínek musíme počítat s tím, že se klient o něčem vášnivě rozpovídá

a v žádném případě ho nesmíme přerušit nebo se snažit vypravování zkrátit. Při práci ve skupinkách je dobré vytvářet menší skupiny po 2 – 3 klientech. (Smyslová aktivizace, 2013; Wehner, Schwinghammer, 2013)

„Smyslová aktivizace učí pečovatele vnímat pocity člověka a tím najít neuspokojenou potřebu, pomoci pracovat s aktivním nasloucháním a s porozuměním. Deorientovaný člověk je také velmi citlivý na náladu ostatních, na tón hlasu, na intonaci. Je citlivý pro vnímání vnějšího světa, přesně vycítí, jak se k němu druzí chovají, jak jej přijímají.“ (Ošetrovatelská péče, 2015, str. 4)

5.6.2 Pohybové aktivity

Pohybové aktivity u seniorů zvyšují tělesnou aktivitu a snižují zdravotní riziko. Pohyb se zároveň stává vhodnou výplní volného času seniorů a má pozitivní vliv na psychiku starého člověka. Aktivita má být volena velice důkladně, tak aby se dbalo na zdravotní stav klientů, jejich tělesnou kondici a vyrovnanost zatížení. Za základní je považováno aerobní cvičení. Jako doplňkové jsou používány techniky, které se zaměřují na odstraňování svalové nevyváženosti a vedou ke správným návykům v oblasti pohybové, dýchací a posturální. Technik, které můžeme použít, je nepřeberné množství. Mezi nejčastější řadíme zdravotně rehabilitační cvičení, relaxační a dechová cvičení, cvičení pro udržení silové schopnosti, tanec, hry, jógu. (Štílec, 2004)

5.6.3 Vzdělávací aktivity

Hodně seniorů zůstává v důchodovém věku aktivních po fyzické i psychické stránce. Proto je potřeba zajistit jim prostor pro udržení duševní kondice. Senioři mají různý přístup k životu a ti zvědavější si rádi udržují kontakt s vnějším světem a novými informacemi. Proto je pro takto aktivní seniory vhodnou variantou univerzita třetího věku, která se často stává velice ceněnou hodnotou. V rámci studia na univerzitě třetího věku se senioři setkávají s všeobecným, zájmovým a neprofesním způsobem

vzdělávání. (e-senior, n.d.) Přestože je univerzita třetího věku spojována především s vysokými školami, svoji funkci zastává i charita. O rozvoj seniorů se v tomto směru stará například Farní charita Litomyšl. Farní charita v Týně nad Vltavou doplňuje vzdělávání seniorů jazykovými a počítačovými kurzy. (Charita, 2016)

Zdeněk Kalvach (2004, str. 822) přikládá největší váhu při vzdělávání v seniorském věku těmto úkolům:

- Startuje přirozenou potřebu poznávat.
- Umožňuje a podporuje orientaci v soudobém dění včetně zvládnání nových technologií (např. počítačová gramotnost seniorů)
- Uspokojuje potřebu sociálního kontaktu a komunikace.
- Posiluje sociální síť.
- Strukturuje volný čas seniorů.
- Participuje na utváření nové identity (např. po penzionování nebo ovdovění).
- Stimuluje psychickou aktivitu a výkonnost seniorů.
- Jedná se o efektivní formu kognitivního tréninku, bránícího duševnímu úpadku z nečinnosti.
- Obohacuje život seniorů.
- Představuje kvalitní náplň volného času.
- Sleduje osobnostní rozvoj individua.
- Podporuje rozvoj občanské společnosti.

5.6.4 Kluby seniorů

Kluby seniorů se snaží zapojit nejen seniory do aktivního trávení volného času, ale také veřejnost, která může přispět nápady a pomocnou rukou. Senioři se zapojují do různých aktivit, jako je pletení, pečení a jiné tvoření. Přístup do klubu mají i ti senioři, kteří se snaží o udržování kontaktu se společností. V rámci klubů se pořádají výstavy, besedy, prezentace, výlety apod. Kluby seniorů zřizované Charitou najdeme například v Opavě, Třebíči ve Zlíně nebo v Týně nad Vltavou. (Charita, 2016)

6 Charitativní zařízení

Charitativní zařízení mají historicky velký význam pro rozvoj péče o seniory. Dříve byla podpora seniorů, invalidů apod. chápána jako primární starost rodiny. Na sociální úrovni zajišťovala péči charitativní zařízení, která byla často zřizovaná církví. Z holistického pojetí člověka jako bio-psycho-sociálně-spirituální bytosti, se právě charita soustředí na všechny roviny podpory včetně roviny duchovní. Charitativní organizace patří do neziskového nájemního sektoru bydlení a za jeden z cílů mají poskytovat kvalitní a dostupné bydlení pro seniory. (Čevela a kol., Kalvach, Čeledová, 2012)

V rámci péče o potřebné je stěžejní zajistit seniorům důstojné stáří a přirozenou smrt. V případě ohrožení jedince mají pracovníci Charity povinnost poskytnout účinnou pomoc a s ní podpořit klienta v samostatnosti a svépomoci. Charitativní pracovníci přistupují ke klientovi, jako k sobě rovnému, čímž chrání základní lidská práva potřebných. Hodnoty, se kterými se v rámci Charity setkáváme nejčastěji, jsou pravda, láska, svoboda a spravedlnost. Jedině pravda dokáže vytvořit mezi jedinci důstojný vztah, založený na shodě výpovědí s věcným obsahem, o němž vypovídá. Láska je podle Charity nejvyšší hodnota, která dává lidem smysl života a správnou míru. Charita je přesvědčena, že jedině láska dokáže naplnit veškeré tužby člověka. Hodnota spravedlnosti se v této rovině vnímá jako sociální spravedlnost, která neupřednostňuje jednoho člověka před druhým, a tak každému umožňuje rovnost. Poslední hodnota, svoboda, je nejvznešenější známkou Božího obrazu. Charita má za všech okolností podporovat své klienty a pracovníky v možnosti uplatnění sociálně zodpovědné svobody a ve využívání schopností, které jsou jim vlastní. (Graubner, 2009)

6.1 Duchovní hodnoty seniorů

Jedinec je chápán jako osoba bio-psycho-socio-spirituální. Proto je důležité, aby se ve všech pomáhajících profesích seznamovali budoucí pracovníci právě i s rovinou

spirituální, která je často zanedbávaná. Spiritualita lidem pomáhá v mnoha směrech, a proto je důležité ji u seniorů podporovat. (Suchomelová, 2014)

Říčan (2002) uvádí, že člověk jakožto spirituální bytost prochází několika stádií vývoje. Mnoho jedinců začíná s vírou pod vedením rodičů již od dětství. U některých lidí se víra postupně prohlubuje, u jiných opadáva. Jung (in Vágnerová, 2007) je také zastáncem toho, že pravým spirituálním člověkem se jedinec stane až s příchodem středního věku. Od spirituality se tak významně odvíjí, jak bude pokračovat život jedince po tomto předělu. Víru přirovnává k naději, kterou cítí malé dítě.

Stadium integrity, které přichází ve stáří, popisuje Pavel Říčan (2002) jako období, kdy si má jedinec užívat život plnými doušky. Starý člověk si nejčastěji promítá vzpomínky, ve kterých je ukryt celý jeho život. Senior často cítí beznaděj a zoufalství, když se potýká se změnami, které stáří přináší. Vzpomínky mu často přinášejí pozdní poznání, které probouzí pocity samoty a opuštěnosti.

Na seniory víra často působí jako jeden z druhů motivace. Duchovní hodnoty a možnost patřit do komunity ostatních věřících poskytuje seniorům více než duchovní podporu. Senioři rádi navštěvují bohoslužby, biblické hodiny a jiné aktivity, které jim farnost nabízí a vyplňují tak volný čas. Pro seniora, který postupně ztrácí životní role, je právě role věřícího ta, která mu může zůstat po zbytek života. Poskytuje mu tak jistý druh identity. (Vágnerová, 2007)

Religiozita ve stáří má mít funkci meditativní. Člověk, který praktikuje tiché modlitby, v nich hledá vnitřní mír. (Říčan, 2002) Koenig a Larson (2001 in Říčan, 2002) zkoumali religiózní jedince a zjistili, že se u nich méně často setkáváme s úzkostí a depresemi. Věřící lidé dokážou v životě hledat poslání a svůj život tak berou jako smysluplný.

6.2 Spiritualita a zdraví

Když se dostaneme k tématu nemocí, musíme prvořadě přemýšlet nad možnostmi prevence a zdravotní péče. V klasických náboženstvích se setkáváme s návody, jak žít,

aby se podporoval dobrý zdravotní stav každého jedince. Jako příklad se dá uvést zákaz alkoholu a některých potravin. U některých náboženství sledujeme rituály koupele a umývání končetin. Věřící jedinci mají údajně více síly na zvládnání těžkých životních situací. Dokážou se spíš vzchopit a čelit problémům, které jim život přináší. Jednotlivec se mezi blízkou komunitou málokdy snaží vybočit. Proto můžeme pozorovat vzrůstající tendenci zdravého způsobu života zvláště tam, kde jsou religiózní a spirituální skupiny. (Křivohlavý, 2011)

7 Cíl práce a výzkumné otázky

V úvodu následující kapitoly je stanoven cíl práce. Jsou zde také uvedeny dvě výzkumné otázky, které následně slouží jako hlavní kategorie pro zadávání otázek respondentům.

7.1 Cíl práce

Cíl:

Tato bakalářská práce si klade za cíl zanalyzovat portfolio služeb nabízených ve vybraném zařízení pod oblastní charitou Třebíč a zmapovat spokojenost klientů s nabídkou a kvalitou aktivizačních programů.

7.2 Výzkumné otázky

- 1) Jaké je spektrum aktivizačních služeb nabízených ve vybraném zařízení pod oblastní charitou Třebíč?
- 2) Jaká je míra spokojenosti s nabízenými aktivizačními službami?

8 Metodika výzkumu

Následující kapitola je zaměřena na metodické šetření a na způsob výběru zkoumaného souboru.

8.1 Metodický postup

Walker (2013) se vyjadřuje o kvalitativním výzkumu jako o shromažďování informací, které poté používáme jako klíče k odemčení tématu. Sběr dat a jejich zanesení do psané formy je složitý proces, který nám umožňuje vytvořit analýzu zkoumaného tématu. Kvalitativní metodu rozhovoru často doprovází i metoda pozorování.

Hendl (2005) dodává, že kvalitativní výzkum má výhodu v pružnosti. Otázky můžeme v průběhu přidávat nebo odebírat v závislosti na tom, jak se rozhovor vyvíjí. Odpovědi nám tedy nepřinesou pouze povrchní informace, ale dostaneme se hluboko do jádra věci. Sami se na konci sběru dat můžeme rozhodnout, které informace vedou k rozklíčování tématu a dovedou nás tak k odpovědím.

Sběr informací proběhne na základě kvalitativního výzkumu. Budou zde použity polostrukturované rozhovory se čtyřmi pracovníky a čtyřmi seniory, kteří docházejí do klubu pro seniory Archa (dále jen Archa), spadajícího pod třebíčskou Charitativní pečovatelskou službu. Rozhovory budou doplněny pozorováním, které bude aplikováno jako doplňková metoda pro lepší přístup k informacím. Zanalyzován bude také program aktivit na rok 2015 a budou přineseny návrhy na jeho zlepšení.

V příloze č. 1 jsou uvedeny otázky, které budou položeny respondentům. Ty jsou rozdělené do logické struktury, díky které bude možné získat odpovědi na výzkumné otázky. Pod otázkou: „*Jaké je spektrum služeb ve vybraném zařízení pod oblastní charitou Třebíč?*“, spadá pět otázek od pracovníků a tři od seniorů. V příloze č. 1 jsou to otázky č. 6, 7, 8, 11 a 2, 3, 8. S otázkou: „*Jaká je míra spokojenosti s nabízenými*

aktivizačními službami?“ souvisí třináct otázek. U pracovníků jsou to v příloze č. 1 otázky 1, 2, 3, 4, 5, 9 a u seniorů 1, 4, 5, 6, 7, 9, 10.

Sběr dat začal v srpnu 2015 a bude probíhat do března 2016 ve čtyřech zařízeních, která spadají pod oblastní charitu Třebíč (dále jen OCH Třebíč). Těmito zařízeními jsou (Charita, 2016):

- Dům s pečovatelskou službou (dále jen DPS) na ulici Koutkova 213 v Třebíči
- DPS na ulici Fr. Hrubína 708 v Třebíči
- DPS na ulici Myslbekova 594 v Třebíči
- DPS na ulici Vltavínská 1376, Třebíč

8.2 Způsob výběru zkoumaného souboru

Vzhledem k častému střídání pracovníků v klubu Archa a absenci dobrovolníků, je prvotní záměr navázat kontakt s klienty a vybudovat si u nich důvěru, aby bylo jednodušší s nimi udělat rozhovory. V rámci pozorování skupiny seniorů při aktivizacích bude z každé DPS vybrán jeden senior, který bude ochotný poskytnout rozhovor a ukáže komunikativní a vstřícný přístup.

Při výběru vzorku pracovníků není moc možností. Rozhovory tedy budou realizované se současnými pracovníky a těmi, kteří v Arše pracovali za poslední dva roky.

Všem respondentům byla zaručena anonymita. Proto se počáteční písmena neshodují se jmény respondentů. Rozhovory jsou znamenány jako zvukové nahrávky a jejich přepisy zveřejněny jako příloha č. 2 a 3. Po dohodě s respondenty probíhaly rozhovory se seniory doma. Rozhovory s pracovníky v kanceláři nebo u respondenta doma. Každý rozhovor trval v rozmezí 30-120 minut. Osobní, důvěrné a jiné informace, které by mohly někoho poškodit, jsou v rozhovoru vynechány.

9 Aktivizace seniorů pod OCH Třebíč

Vzhledem k doporučením, která poskytli pracovníci klubu Archa, je zde stručně popsána také Domovinka Třebíč, která patří stejně jako Archa pod OCH Třebíč a nabízí aktivizační programy pro seniory.

9.1 Domovinka Třebíč

Domovinka Třebíč je denní stacionář, určený k zapojení seniorů a lidí se zdravotním postižením do společnosti. Služba je zacílena na seniory nad 60 let a dospělé jedince se zdravotním postižením, kteří se chtějí zapojit do rozvoje vlastních schopností a znovuobnovení nebo udržení dovedností, které jsou snižené z důvodu věku nebo postižení. Domovinka těmto jedincům napomáhá k tomu, aby byl jejich život naplněný a duševně i duchovně bohatý. (Charita, 2016)

Domovinka zaručuje individuální přístup ke každému jedinci v prostředí, které je vřelé a bezpečné. Pracovníci domovinky spolupracují s rodinami klientů a poskytují jim informace o současném stavu klienta a nabízejí jim pomocnou ruku. Klient se dostává do pravidelného kontaktu s jinými lidmi a jeho emoční prožívání je tedy stabilnější. Díky velkému množství nabízených aktivit si klienti zachovávají své zájmy a dostávají se k novým zážitkům, informacím a dovednostem. (Charita, 2016)

Klienti, navštěvující Domovinku, jsou natolik soběstační, že všechny základní úkony vykonávají sami, popř. s dopomocí pracovníků. Domovinka není schopna se postarat o klienty s mentálním a s těžkým smyslovým postižením. Kapacita zařízení je patnáct klientů na den. (Charita, 2016)

Domovinka je schopna zařídit dopravu klientů do zařízení a zpět v okruhu 5 km. Mezi služby, které nabízí, také patří poskytování sociálně terapeutické činnosti, aktivizační, výchovné a vzdělávací programy a potřebnou pomoc při uplatňování práv. (Charita, 2016)

9.2 Archa Třebíč

Klub Archa se začal rozvíjet v roce 2012, kdy se postupně přidávala jednotlivá zařízení. Nejmladší je DPS na ulici Vltavínská, kde probíhají aktivizace nejkratší dobu. (Zvěřina, 2012)

Archa Třebíč je zařízení, které poskytuje seniorům bydlicím v domech s pečovatelskou službou, aktivní náplň volného času. Místnost pro aktivizace byla ve většina DPS vytvořena z nevyužívaného skladu nebo podobné místnosti, kterou ozdobily děti ze základní umělecké školy Dačice a vytvořily příjemné prostředí, v němž senioři mohou trávit volné chvíle a aktivně se zapojit do činností, které pro seniory vytvářejí pracovnice Archy. Prostory nejsou ideální a v případě, že by účast byla větší, jsou naprosto nedostačující. Přesto jsou senioři rádi, že mají místnost, kde se mohou scházet a kde se dostanou mezi ostatní seniory. (Zvěřina, 2012)

Zdejší senioři mají výhodu, že v DPS jsou povolena zvířata. V tomto ohledu nestrádají a nemusejí se loučit se zvířaty, které v době stěhování měli zrovna u sebe. Velkou výhodou jsou také přednášky, které klienti mohou navštívit. Dozvídají se tam nepřehledné množství informací, které jim mohou usnadnit život a kompenzovat možnosti, které už pro seniory nejsou dosažitelné. (Zvěřina, 2012)

Klub Archa pro seniory funguje ve čtyřech zařízeních v Třebíči a dvou mimo Třebíč. Na stránkách Charity (2016) jsou vypsána tato zařízení:

- Dům s pečovatelskou službou (DPS) na ulici Koutkova 213 v Třebíči
- DPS na ulici Fr. Hrubína 708 v Třebíči
- DPS na ulici Myslbekova 594 v Třebíči
- DPS na ulici Vltavínská 1376, Třebíč
- DPS na ulici F. B. Zvěřiny 217 v Hrotovicích
- Penzion, Husova 947, Náměšť nad Oslavou

Archa Třebíč spadá pod Charitní pečovatelskou službu Třebíč. (Charita, 2016)

9.2.1 Roční program Archy na rok 2015

PODZIMNÍ TVOŘENÍ

DPS Myslbekova, Koutkova, Fr. Hrubína

Cíle:

Posílení soustředění, podpora smyslových funkcí, posílení vztahů a sounáležitosti, podpora komunikace.

Průběh aktivizace:

Podzim přivítali senioři v klubu ARCHA tvořením z větviček a borovicových šišek. Z tohoto materiálu vytvářeli klienti sovy. Dvě šišky se tavnou pistolí spojily k sobě a nalepily na větvičku. Na hlavu sovy se nalepily mrkací oči, zobáček a chocholaté uši z barevného papíru. Účastníci si vytvořili sovy nejen pro sebe, ale i pro svá vnoučata. Ze zbylých šišek vyrobili různé věnce, které se mohou pověsit na dveře domu. Na závěr setkání proběhla konverzace u bučky a šálku čaje. Všichni prožili příjemné dopoledne a spokojeně odcházeli do svých domovů.

Závěrečná reflexe:

Tato aktivita je níže zmíněna od jedné ze seniorek. Uvádí, že doposud do šišek před domem pouze kopali a vytvořit z toho něco hezkého bylo pro všechny přínosné. Od pracovnice, která vedla tuto aktivitu, jsem zjistila, že senioři rádi pracují s přírodním materiálem. Aktivita byla vhodně zvolena. Všichni klienti ji bez větší dopomoci zvládli sami.

Doporučila bych, aby si pracovnice k výtvarné činnosti připravila i jiné druhy šišek a zapojila do aktivizace i krátké poznávací aktivity zaměřené na hádání, jaká šiška je z jakého stromu. Klienti tímto způsobem zapojí více smyslů. Šišku mohou držet v ruce, přičichnout k ní, zaměřit se na semínka uvnitř. Aktivita pak bude více rozmanitá a senioři si odnesou více poznatků.

M. JAN HUS PŘEDNÁŠKA MĚK (paní Trojanová)

DPS Koutkova, Myslbekova, Fr. Hrubína

Cíle:

Připomenutí výročí úmrtí M. Jana Husa, vyvolání vzpomínek, získání nových informací, trénink paměti, posílení slovní zásoby, posílení vzájemné komunikace, předčítání.

Průběh aktivizace:

Šestisté výročí upálení Jana Husa jsme si připomněli v klubu Archa poutavou přednáškou paní Trojanové z Městské knihovny. Přednáška zaujala všechny posluchače, kteří se zajímali o podrobnosti ze života mistra Jana Husa. Paní Trojanová ochotně odpovídala na všechny položené dotazy. Představila nové knihy, které vyšly k výročí upálení mistra Jana Husa, a pozvala všechny účastníky do knihovny, kde je možno si půjčit knížky a dozvědět se o mistru Janu Husovi víc. Účastníci si se zájmem prohlédli knížky a všichni odcházeli domů obohaceni o nové informace.

Závěrečná reflexe:

Většina seniorů jsou nebo byli vášniví čtenáři. Proto je přednášky z knihovny dokáží přilákat na aktivizaci a mají zájem o doplňování dalších informací, které se na přednášce nedozvědí. Vždy záleží na výběru díla. Jestliže se přednášející trefí do knihy, která je zajímavá nebo seniorům něco připomíná, vždy je zájem o zapůjčení knih.

Doporučila bych, aby se více dobrovolníků vysílalo do DPS, jelikož si myslím, že spousta seniorů ocení předčítání. Doporučila bych také, aby se mezi seniory více roznesla informace, že je v knihovně možnost si zapůjčit audio knihy na CD.

LETNÍ HRÁTKY

DPS Fr. Hrubína, Myslbekova, Koutkova

Cíle:

Vyvolání vzpomínek, trénink paměti, povzbuzení pocitu sounáležitosti, podpora soustředění, procvičení a obohacení slovní zásoby, povzbuzení komunikace.

Průběh aktivizace:

Na úvod setkání senioři požádali, zdali by si mohli zacvičit. Paní pečovatelka ochotně souhlasila a využila k tomu básničku, „Dobré ráno...“. Klienti se posléze usadili a mohl začít program, který byl zanesen do ročního programu klubu Archa.

Dnešní setkání se neslo v duchu soutěže „O poklad Anežky České“. Všichni účastníci pátrali v paměti a odpovídali na otázky z historie od pravěku až po druhou světovou válku. Každou odpověď si mohli zkontrolovat a doplnit o další informace na kartičce s obrázkem ze hry „Historie v kostce“. Když se dostali k otázkám vzniku naší republiky, tak účastníci na tuto dobu vzpomínali. Na to, jak ji prožívali. Po vyčerpání otázek byla připravena práce s textem a klienti doplňovali známá česká přísloví. V závěru setkání se klienti podělili o pocity nejen z dnešní aktivity, ale také se navzájem svěřovali s tím, co je trápí.

Závěrečná reflexe:

Měla jsem pocit, že senioři mají strach odpovídat, jelikož ne každá odpověď pro ně byla jednoduchá. Občas jsem vnímala jako přednost, že se mezi seniory vyskytla bývalá paní učitelka základní školy, která vyučovala také dějepis. Jako negativní vnímám, že senioři pak automaticky předpokládali, že odpoví ona a nesnažili se nad některými otázkami přemýšlet. Ve chvíli, kdy jsme došli k příslovím, připadalo mi, že by aktivita měla být více různorodá. Zaměření pouze na trénink paměti nebyla dobrá volba a klienti často odbočovali a nedokázali se soustředit.

Vzhledem k tomu, že klienti tolik projevují zájem o cvičení, doporučovala bych, aby se úvodní cvičení prodloužilo.

HRY S PADÁKEM A MŠ

DPS Fr. Hrubína

Cíle:

Posílení mezigeneračního soužití a vztahů, povzbuzení mezigenerační komunikace prožití sounáležitosti a zlepšení vztahu skupiny, posílení schopnosti sociálního jednání, posílení paměti (zpívání dětských písniček).

Průběh aktivizace:

Na dnešní setkání přišly děti z Mateřské školy Benešova s paní učitelkou Zuzanou Jarou. Obyvatelky DPS se na děti velice těšily.

Děti utvořily velký kruh na chodbě a předvedly různé hry s padákem, což byla plachta ve tvaru kruhu, pokryta pruhy v pěti barvách. Své vystoupení doprovázely dětskými říkadly. Všem se hry líbily. Při krátké přestávce se občerstvení se rozvinula konverzace mezi dětmi a seniorkami. Po občerstvení se děti seřadily do půlkruhu a začaly zpívat písničky, které se naučily v MŠ. Obyvatelky DPS se k dětem přidaly a samy navrhovaly, jakou písničku si ještě chtějí zazpívat.

Závěrečná reflexe:

Aktivita seniorky bavila a v průběhu se přidávaly u říkadel. Myslím si, že by bylo vhodnější pro tuto aktivitu volit venkovní prostory, kde by se senioři mohli zapojit aktivněji a děti by se netísnily v malém prostoru. Tuto možnost aktivity jsem nikdy neviděla a byla jsem překvapená, co všechno se dá s „padákem“ dělat. Hodně záleží na kreativitě člověka, který aktivitu vede. Divím se, že se seniorek nepřišlo více.

Mé jediné doporučení k této aktivitě směřuje k letáčkům, které jsou tvořené za účelem rozšíření povědomí o akci. Letáčky jsou nekonkrétní a klienti často nechápou, co nabízená aktivita obnáší. Pro tuto aktivitu byl zvolen nadpis „HRY S PADÁKEM A MŠ“, pod čímž si málokdo něco představí. Leták je pod číslem 3 uveden v přílohách práce.

CESTUJEME S PANÍ MILUŠKOU MRVKOVOU ISLAND

DPS Koutkova, Myslbekova, Fr. Hrubína

Cíle:

Získávání nových informací, poznávání nových míst, posilování slovní zásoby, posilování vzájemné komunikace, strávený čas ve společnosti druhých lidí.

Průběh aktivizace:

Do klubu Archa přijala pozvání cestovatelka Miluše Mrvková, která měla připravenou přednášku a PC projekci o své cestě na Island. V úvodu seznámila klienty s ostrovem Island – kde leží, kolik tam žije obyvatel, že je tam polární den, kdy slunce nezapadá apod. Pak senioři sledovali cestu po Islandu, která byla natočená, jako dokument s vloženými komentáři, od paní Mrvkové. Paní Miluše v průběhu komentovala, co nebylo z jejího dokumentu zřejmé a ve chvíli, kdy se na plátně objevily sopky a popisovala jejich činnost, poslala na omak klientům zkamenělou lávu a horniny, které dovezla z cest. Po skončení projekce dala paní Miluše prostor pro dotazy diváků. Při sezení u čaje a bučky se rozproudila diskuse.

Závěrečná reflexe:

Všem účastníkům se PC projekce a vypravování paní Milušky moc líbilo. Myslím si, že paní Miluše má tolik diváků na svých přednáškách právem. Jak v rozhovoru uvedli senioři, tyto přednášky patří mezi jejich oblíbené, jelikož se díky nim „podívají“ na místa, kam se kvůli režimu, vyššímu věku nebo jiným překážkám nedostali. Vizuální efekty, které jsou komentované přímo ve videu a doplňované od paní Mrvkové na místě, bývají pro seniory lehce pochopitelné. To, že má pro seniory vždy připravené suvenýry z cest, je další velké pozitivum. Koncept přednášek hodnotím jako zdařilý.

Pro tuto aktivitu nemám žádné doporučení. Aktivita je vyvážená a pro seniory velice atraktivní.

10 Výsledky

V této části jsou srovnávány odpovědi jednotlivých respondentů a rozděleny do dvou kategorií podle výzkumných otázek a podkategorií, ve kterých jsou shrnuty otázky, které spolu úzce souvisejí.

10.1 Jaké je spektrum aktivizačních služeb, nabízených ve vybraném zařízení pod oblastní charitou Třebíč?

Tato kapitola měla objasnit, jaké aktivizační služby Archa nabízí, na základě čeho vybírá aktivity, které jsou poté nabízeny klientům a jaké aktivity klientům scházejí a chtěli by je doplnit.

10.1.1 Typ seniorů navštěvující Archu

Všechny pracovnice uvedly, že nejčastějšími návštěvníky středečních setkání v klubu Archa bývají ženy. Mužů dochází velice málo a nepravidelně. Po zdravotní stránce převládají zdraví a aktivní senioři. Občas se najdou zdravotní problémy, spojené s věkem, jako je nedoslýchavost nebo snížení zrakové ostrosti. Žádný z nich nemá poškozenou jemnou motoriku natolik, aby se pro něj vytvářel individuální plán na některé z aktivit. Senioři bývají komunikativní, společenšší a přátelští. Většina seniorů chodí na středeční aktivizace z toho důvodu, že mají rádi společnost, které se jim v DPS nedostává. Slečna Š zahrnula do své odpovědi všechny faktory, které ovlivňují seniory při rozhodování se, zdali budou na aktivizační programy docházet. *„Většinou jsou to senioři, kteří nechtějí být sami, kteří jsou společenšší a potřebují něco sdílet. Převažují hodně ženy. Muži málokdy, ale taky přijdou. Jsou to klienti, kteří chtějí být s náma, něco si vyzkoušet a přijít na jiné myšlenky. Máme tam i člověka na vozíčku, ale je*

komunikativní a má v pořádku jemnou motoriku, takže není problém, aby se do aktivit jakkoliv zapojil.“

Je patrné, že mužský element na aktivizacích je vždy něco vzácného a je to pro všechny příjemná změna. Pracovnice mají výhodu v jednotnosti schopností a možností seniorů a v tom, že na každou aktivizaci připravují pouze jednu variantu, jelikož časové možnosti jsou velice omezené a nemohly by si dovolit vymýšlet zdvojené aktivity.

10.1.2 Plánování aktivizací

Pracovníci vytvářejí stejný roční plán aktivizací pro všechna zařízení DPS. Jak uvedla paní H, nejčastěji čerpají ze zkušeností z předchozích let. Při vymýšlení aktivit se dbá na zájmy klientů a na jejich možnosti a schopnosti. Jak je uvedeno v předchozí kapitole, pracovnice spoléhají na to, že v této oblasti nebudou klienti příliš odlišní. Na vytváření aktivizačního plánu se podílí celý tým pracovníků a konečný plán je schvalován vedoucí Archy. Převážně rukodělné aktivity jsou plánovány podle ročního období. Před Velikonocemi bylo například Velikonoční tvoření s dětmi, na podzim senioři vyráběli sovičky a věnečky z šišek. Stává se, že senioři si sami tvoří program, který je nad rámec aktivizací, jež pořádá Archa. Slečna O se o plánování aktivizací vyjadřuje následovně: *„Myslím si, že ve chvíli, kdy je časová dotace víceméně mizivá, je důležité vybírat aktivity hlavně tak, aby to klienty bavilo a rozneslo se to do co největšího okruhu lidí.“*

Pracovníci jsou dále vázáni na to, jaké mají dostupné prostředky, které mohou při aktivizacích používat. *„... je tu docela běžné vybavení. Používáme hodně přírodní materiál a materiál jinak běžně dostupný na výtvarné aktivity. Myslím si, že velkým přínosem je projektor, který se využívá docela často, overbally, hry a jiné herní pomůcky, pomůcky na rozvíjení jemné motoriky.“* Paní I dodává, že se využívají také sáčky s nejrůznějšími předměty a senioři pak podle hmatu a čichu hádají, co v nich je. Využívají se také formy na vytváření svíček, razítka a barvy, knihy, katalogy a do inventáře zahrnula také žehličku, která se při aktivizacích využívá při nažehlování.

Myslím si, že právě tyto argumenty jsou důvodem, proč se stále opakují stejné aktivity. Na začátku každého dalšího období se pracovníci seniorů ptají, jestli jsou s programem spokojeni a jestli nemají jiné návrhy. Do ročních plánů se v průběhu již moc nezasahuje. Prostorové a materiální vybavení není příliš bohaté a nedovoluje tak, aby byly aktivity rozmanitější.

10.1.3 Aktivizace pod Archou

Nejběžnější a seniory nejvyhledávanější aktivity jsou přednášky s paní Miluší Mrvkovou, hudební dopoledne s panem Petrem Grossem, a rukodělné aktivity s vystoupením ve spolupráci s mateřskou školou.

Mezi méně navštěvované aktivity patří přednášky od policie ČR, přednášky z městské knihovny Třebíč, trénink paměti, tematicky zaměřená odpoledne, výtvarné a rukodělné činnosti, trénování jemné motoriky a hmatu, cvičení nebo například kavárničky. Někdy se v průběhu aktivizací zapojí i více aktivit najednou. O tom například hovoří paní I. *„Vzpomínkové přednášky na Oldřicha Novýho, Buriana. To se jmenovalo „Hvězdy stříbrného plátna“ a byly tam ukázky z filmů.“* Při této aktivitě se zapojil trénink paměti, přednáška a sledování ukázek z filmů. Slečny Š jsem se konkrétně ptala na to, jestli zařazují rukodělné činnosti do aktivizací. *„Někdy to zařazujeme i při tréninku paměti, ale většinou moc ne, protože už moc nedovedou pracovat s jemnou motorikou a nedovoluje nám to tím pádem čas. Můžeme ju tam zapojit a míváme ju tam. Víme, že si rádi něco vyrobí, a tak to používáme například před Velikonoci, tematicky k ročnímu období a podobně.“*

Senioři by ocenili, kdyby Archa nabízela větší spektrum aktivit. Když jsem se ptala, jestli mají možnost hromadně slavit například narozeniny, paní G se k tomu vyjádřila s mírnou lítostí v hlase. *„Tak to bohužel není zavedeno, ale myslím, že je to škoda. Že pokud ten člověk dá k tomu souhlas, bylo by to hezké, kdyby teda tohle zavedeno bylo... Já jsem si tady trochu představovala, že činnost tady v domě s pečovatelskou službou*

bude taková, že ti lidi budou.“ (zamyšlení) „Prostě jsem si nedovedla moc dobře představit, ale že budou více soudržní a že se budou stýkat.“

Aktivita pod Archou Třebíč jsou situovány pouze na prostředí DPS. V minulých letech bylo pořádáno pár výletů, ale vzhledem k tomu, že účast byla malá a klub nemá příliš sponzorů, se v posledních třech letech nic podobného neorganizovalo. Aktivita nejsou příliš rozmanité a většinou v programu převládají přednášky.

10.1.4 Duchovní sféra aktivizací

Charita se běžně pojí s pocitem, že se jedná o něco, kde je vše více zaměřeno duchovně. V jedné z otázek, která byla položena pracovníkům, jsem se ptala, jestli jsou pod Archou aktivity zaměřeny více duchovně. Zjistila jsem, že ne všichni pracovníci jsou věřící a základem je, aby člověk dokázal o víře mluvit a bral to jako něčí součást. *„Myslím si, že ne, jelikož někteří nevěřící klienti by mohli ztratit zájem. Fungujeme pod charitou, ale ne všechny klienty máme věřící. Je to můj názor, ale nemělo by to být podmínkou. Když jim všechno budeme podávat z hlediska víry, tak je to nemusí zajímat. Myslím si, že předávat víru by se mělo nenásilnou formou. Když mají zájem, tak se zeptají. Třeba, jestli jsem věřící, tak jim řeknu, že jo a jestli se chtějí pomodlit, ráda se s nimi pomodlím. A jestli nejsou věřící, rozhodně je do ničeho nutit nebudu. Je to jejich volba.“* Takto zněla odpověď od slečny Š. Slečna O dodala, že jediná aktivizace, u které byla a byla zaměřena více duchovně, se týkala vyložení Vánoc tak, aby to bylo z křesťanského hlediska a zároveň chtěla přednášející klientům prezentovat zajímavé informace, o kterých málokdo ví. *„Jedinkrát jsem se setkala s tím, že byla nějaká aktivita nábožensky založená. Bylo to po Vánocích a klientům se dostaly informace, které byly velice zajímavé. Na projektoru se pustily fotky betlému, zvyků apod. Poprvé jsem slyšela celý příběh o tom, jak to bylo tu noc, kdy se narodil Ježíšek. Seniory to bavilo, hodně se zapojovali, ti věřící přikyvovali a nevěřící odcházeli s novými poznatky. Bylo to zajímavé a beru to jako příjemnou změnu, ale myslím si, že kdyby to tak bylo*

s každou aktivitou, nevěřící klienty to nebude bavit. Setkala jsem se i s názorem jedné z klientek, že víra je pro ni něco tak vzdáleného, že je to nedosažitelné a nezajímavé.“

Všechny pracovnice uvedly, že aktivity nedělají zaměřené na duchovní stránku člověka. Klientům, kteří o to budou stát, rády vyhoví a například se s nimi pomodlí, ale obecně zaměřují aktivity spíše na motoriku a paměť.

10.1.5 Chybějící činnosti

Ze čtyř seniorů tři uvedli nějaký nedostatek, který u Archy vnímají. Jediná paní Ch uvedla, že se zabaví sama. Pan E by chtěl, aby se v zařízení konalo více aktivit a aby byli častější. Paní G zase vnímá aktivity jako málo pestré. Paní G doplňuje svůj výklad o návrhy na zlepšení aktivit. „...*Jsou tam knihy, takže si myslím, že by si zájemci mohli půjčovat knihy. No, kdysi tam bývaly stolní hry, takže i ty si mohli zahrát... Kdyby tady byla stabilně pracovnice, tak i s těmi babičkami nebo dědečky promluvit, aby se mohli vyprávět, říct, co je bolí, co je trápí. Jakým způsobem chtějí dál žít. Ten osobní kontakt s těmi lidmi je nutný. ...Miluji zvířata a jsem ráda, že máme dovolené tu zvířata mít ...A pak také je tu paní, které je 96 let a říkala, že hrozně ráda četla a že bohužel už číst nemůže a že se jí rozplývají ty písmena a já jsem jí říkala, že existují nahrané knihy na Cédéčku nebo na něčem takovém a že by to bylo pro ni fajn. Takže možná by to někdo tady uvítal.“ Dále jsem se téže respondentky ptala, jestli by využila možnost dobrovolníků, kteří by jim chodili předčítat. „*To je výborný nápad. Ale já zatím v tomhle směru si stačím. V zimním období jsou dny dlouhé a ponuré a tohle by bylo výborné.*“ Seniorům také chybí možnost výletů.*

Seniori by ocenili, kdyby měli více možností, jak vyplnit čas, který tráví osamoceni doma. Pouze jedna seniorka si dokáže vystačit sama a to z toho důvodu, že má dobrý vztah s rodinou, která ji pravidelně navštěvuje a kreativně se snaží vyplnit každou návštěvu.

10.1.6 Doporučené aktivity pro seniory mimo Archu

K účelům aktivizace seniorů v Třebíči jednoznačně slouží domovinka. Doporučili ji všichni pracovníci. Žádný z dotazovaných seniorů nenavštěvuje jiné aktivity mimo střešní setkání pod Archou. Paní G ale uvažuje, že by domovinku navštěvovala. *„Tady kousek je domovinka, ale mám dojem, že z místních tam nikdo z nás nechodí. Víme, že existuje. Ale i to je forma využití volného času a rozšíření si obzorů nás, dříve narozených. To jsem si říkala, ale jak se tam dostat a jak zpět, když už mi neslouží nohy. Tak jsem si říkala, že jednou týdně. Když já jsem si to četla, tak tam dělají hrnčířské věci, háčkování a podobně, takže to je velice vhodné vyplnění volného času.“*

Ne každý senior ví o dalších možnostech, kde se dá aktivně vyplnit volný čas. Myslím si, že tady je informovanost nedostatečná. Domovinka je relativně dobře dostupná, ale na rozdíl od Archy si ji klienti platí sami a na to některým nestačí důchod a také jsou omezení denní kapacitou.

10.2 Jaká je míra spokojenosti s nabízenými aktivizačními službami?

Tato kapitola pojednává o tom, jaké aktivity jsou u klientů oblíbené, jak se klienti o aktivizacích dovídají, do jaké míry jsou pro seniory prospěšné a jaká je spokojenost klientů s klubem Archa.

10.2.1 Informovanost seniorů

Proto, aby mohla aktivizace probíhat v plné míře, je důležité, aby měli klienti dostatek informací o tom, kdy a kde se aktivizace koná. Paní G na otázku týkající se informovanosti odpověděla: *„No a já se o akcích dovídám obvykle teda jednak osobním rozhovorem s pracovníky a samozřejmě také na letácích, které jsou zde vyvěšené na několika místech, takže jsou nepřehlédnutelné.“* Stejnou informaci potvrzuje i pan E, který dodává, že je důležité vyvíjet také vlastní iniciativu. *„Když tu byla Charita natrvalo, tak mě vždycky paní inženýrka ukecala, abych sem domluvil divadlo. Děcka*

nám tu hrávaly. Já se snažím, tak to natisknu, tady mám tiskárnu a chodím jim to sám říkat. Ted' mě naštvá, protože mezi děti nepřišli, i když jsem to všem dal osobně.“

Zjistila jsem také, že je pro klienty obtížnější se rozhodnout, jestli půjdou na aktivizaci, když nevědí, co si pod pojmy na letáčcích mají představit. Všimla jsme si toho například u letáčku, který byl zaměřený na trénování paměti. Z běžného počtu přibližně deseti lidí jich přišlo asi pět a předem nás upozorňovali, že jejich paměť není už zdaleka to, co dřív a neradi by se ztrapnili před dalšími seniory.

Ostatní respondenti mi na otázku, týkající se získávání informací, odpověděli obdobně, z čehož usuzuji, že klienti vědí, kde a jak se o aktivitách mohou dozvědět. Z rozhovorů vyplynulo, že dříve chodily sociální pracovníce zvat klienty osobně. Pak z tohoto trendu na nějakou dobu upustily a v poslední době se zase vracejí k osobnímu přístupu, který si myslím, že je vhodnější a u seniorů může mít veliký vliv na rozhodování. Informovanost nejen že je tedy dostatečná, ale má vzrůstající tendenci.

10.2.2 Návštěvnost aktivizací

Ve vzorku seniorů jsem měla zapojené dlouhodobé obyvatele DPS. Přesto mezi nimi byla seniorka, která z důvodu špatných vztahů v domově přestala na nějaký čas na aktivizace docházet. Ostatní respondenti jsou pravidelnými návštěvníky Archy. Účast seniorů na aktivitách je závislá na výběru aktivity a na DPS, ve které aktivizace probíhá. Většina seniorů nedochází pravidelně, a proto se pravidelným návštěvníkům stává, že dojdou například jenom dva. Jednu dobu nebylo výjimkou, že do jednoho ze zařízení nedocházel na aktivizace žádný senior. Většina odpovědí na otázku, kolik lidí pravidelně dochází na aktivizace, byla totožná. V průměru na jedno zařízení dochází pravidelně okolo osmi klientů. Jedna odpověď uvádí podstatně menší číslo, což je podle mého názoru způsobeno tím, že někdo občas nepočítá DPS, které nejsou v Třebíči. Z odpovědí je také zřetelné, že se vzrůstající kvalitou aktivizací, dochází pravidelně více seniorů. Některým klientům je nepříjemné, že práce jiných lidí není vnímána natolik s úctou, aby docházelo více jejich vrstevníků. To bylo zřejmé například z odpovědí pana

E: „*Ted' mě naštváli, protože mezi děti nepřišly... Takže ty aktivity si myslím, že by si toho měli vážit víc,*“ nebo paní G „*Že dřív bohužel ten zájem těch našich spolustrpítelů tak prostě nebyl. Každý byl v té své ulitě, ale ted' se to zlepšuje.*“

Do jisté míry je patrné, že návštěvnost Archy má stoupající tendenci. Od období, kdy na aktivity chodili dva klienti, se ted' schází v počtu až dvanácti lidí. Dokonce i senioři vnímají, že vzrůstající účast, je přínosem jak pro ně, tak pro zaměstnance.

10.2.3 Přínos aktivit pro seniory

Za velice důležité také považují to, jak vnímají pracovníci volný čas seniorů a jaký význam v něm přisuzují právě aktivizacím. Pracovnice, které se starají o průběh aktivizací, mají v tomhle ohledu velice jednotný postoj. Slečna O ve své odpovědi uvádí, že má aktivizace pro seniora velký význam. Vysvětluje také, proč stojí za tímto názorem. „*Senioři bývají často osamělí, a když dostanou možnost se zapojit do společnosti a ještě k tomu si odtud něco odnést, jak výrobek, tak třeba zážitek, má to pro ně určitě velkou hodnotu. Hodně seniorů, hlavně v DPS, se snaží si zachovat co největší míru soběstačnosti, jelikož se o sebe musí postarat.*“ Kromě udržení si soběstačnosti pracovníce také uvádějí možnost udržení si sociálního kontaktu a psychické pohody. Slečna S navíc dodává: „*Vrací se do toho stádia, kdy potřebují, aby o ně někdo projevil zájem. Potřebují vědět, že pro ně někdo něco dělá a že si něco přichystá. Důležité je i to, že s něma jenom mluvíme. To pro ně strašně znamená.*“

Hodně seniorů chodí na aktivizace kvůli tomu, aby nebyli zavřeni pouze mezi čtyřmi stěnami a přišli tak do kontaktu s jinými lidmi. Některým seniorům chybí tělesný kontakt, jako je podání ruky. Paní Ch vnímá čas strávený na aktivizaci jako dobu, kdy může myslet na něco jiného, než na útrapy života. Paní N je mezi ostatními lidmi na aktivizaci příjemně a je vděčná za to, že se dostane někam do společnosti. Mít možnost se odvrátit od každodenní jednotvárnosti může být vnímáno i jako možnost duševní očisty.

Ze všech odpovědí bylo patrné, že pracovníci vnímají aktivizaci jako neodmyslitelnou součást života seniorů. Bez možnosti smysluplného trávení volného času by se většina seniorů cítila osaměle a zbytečně. Aktivizace je navíc prospěšná i v procvičování hrubé a jemné motoriky. Senioři potřebují vědět, že mají stále nějaký kontakt se společností, vrstevníky nebo například s mladšími generacemi, což uvedla ve své odpovědi, paní H. Senioři vnímají aktivity pouze jako něco, co jim může přinést psychickou úlevu, ale nevnímají, že jim napomáhá ke zlepšení tělesné zdatnosti.

10.2.4 Oblíbenost aktivit u seniorů

Z odpovědí pracovníků i seniorů lze vyvodit jednoznačný závěr a to takový, že mezi nejoblíbenější a nejnavštěvovanější aktivity patří přednášky od paní Miluše Mrvkové, hudební vystoupení harmonikáře Petra Grosse a návštěva dětí z mateřské školy. Tyto aktivity se nejen vyskytují v každém rozhovoru, ale také mají největší zaznamenanou návštěvnost seniorů ve všech zařízeních DPS pod třebečskou Charitou.

Slečna Š se domnívá, že aktivity, do kterých jsou zapojené děti, seniorům připomínají jejich dřívější životy. Když paní Ch mluvila o návštěvě dětí z mateřské školy, hovořila velice zasněně. *„To je moc pěkné podívání na ty děti, no. Vzpomínali jsme na to naše mládí, no a je mně teď smutno.“*

O cestopisných přednáškách paní Miluše Mrvkové se výstižně vyjadřuje paní I, která uvádí: *„Tak největší zájem byl o přednášky paní Mrvkové, která jim vyprávěla zážitky z cest a měla jakoby připravený videozáznam z cesty na Island, do Anglie, Krušné hory, takže o to byl největší zájem.“* Na otázku, proč si paní I myslí, že zrovna tato aktivita patří mezi nejnavštěvovanější, odpověděla: *„No, tady to bylo asi kvůli tomu, že jednak je to žena v jejich věku, že už je taky seniorka, jednak že poutavě to měla připravené. Byl to vlastně vizuální i sluchový zážitek, zapojila víc činností...“* Paní Mrvková dokáže v některých seniorech vzbudit takový zájem, že si o tom sami hledají informace v knihách. V některých klientech to vyvolává vzpomínky na dovolené, které sami prožili nebo na místa, kam se chtěli podívat a nedostali se na ně. Paní Miluše také

vždy dává prostor na diskuzi a ochotně odpovídá na veškeré otázky. Na některých přednáškách měla také suvenýry z cest, které si každý klient mohl osahat. Je patrné, že díky propojení více smyslů najednou, dokáže v seniorech vzbudit přirozenou zvědavost a chuť se zapojit.

Hudební dopoledne s panem Grossem probíhají samostatně nebo s doprovodem dětí z mateřské školy. Paní I se k návštěvám pana Grosse v DPS vyjádřila takto: „...*dopolední poslech hudby harmonikáře Petra Grosse, který jim zahraje na přání písničky. Obyvatelé toho domova s pečovatelkou službou si zazpívají, posedí spolu, popovídají si. Takže o to je taky veliký zájem.*“

Senioři neradi odpovídají na otázky, které se netýkají přímo jich, ale obecného mínění, proto jsem na tuto otázku získávala informace pouze z toho, co klienti osobně nejraději navštěvují a z informací, které mi poskytli pracovníci zařízení. Nejoblíbenějšími aktivitami jsou u seniorů takové, které v nich vyvolávají vzpomínky na mládí a přinášejí jim nové zážitky a informace. Tyto aktivity se tak do harmonogramu zapojují poměrně často a pracovníci DPS si od nich slibují velkou účast ze strany seniorů.

10.2.5 Spokojenost seniorů s klubem Archa

Proto, aby se daly odstranit případné chyby, je důležité, aby si klienti uvědomovali váhu možných stížností a aby se v takových chvílích dokázal pracovník zachovat profesionálně a měl snahu nastalý problém řešit. Pracovníci uvádějí, že od klientů nedostávají stížnosti ani připomínky. Občas vyjádří svůj názor v průběhu nějaké situace, ale netrvají na změně. Jedna ze senierek si například přála, aby bylo v rámci aktivizací více cvičení. Jindy se senioři vyjadřují poté, co obdrží nový harmonogram a diskutují o něm. V letošním roce se slečna Š setkala s připomínkou ohledně plánované přednášky s policií ČR. „...*třeba se vyjádří k tomu, že policie jim nic moc nedá, protože už to skoro všechno znají, a když jsou nějaké připomínky, tak jsme za to jenom rádi. Vždy je co zlepšovat.*“

Seniori si na pracovníky také příliš nestěžují. Většina je pouze nespokojena s tím, že se často střídají, a když si na někoho zvyknou a důvěřují mu, tak na jeho místo nastoupí někdo jiný. Seniorům proto déle trvá, než k někomu najdou důvěru. Paní G je naopak s výkony pracovníků nadmíru spokojená, což dokazuje i její odpověď: *„Já jsem velice spokojena. Skutečně. To je vsřícnost, srdečnost, ale řekla bych, že i ty pracovnice se snaží vcítit do našejch problémů, že nám to pomáhá. Zvlášť teda paní sociální pracovnice. Má k nám takovej srdečnej vztah a pochopitelně musí i ten starý člověk být trochu optimista.“*

Aktivity pod Archou probíhají bez větších připomínek a stížností. Klienti si občas postěžují na to, že by aktivity mohly být častěji nebo jim občas chybí nějaká aktivita, kterou by do harmonogramu rádi zařadili. Rychlé střídání zaměstnanců některým seniorům neumožňuje vybudovat si vztah nejen k pracovníkovi, ale také k aktivizacím, které mohou mít spojené právě s nějakým konkrétním zaměstnancem, díky kterému tam začali chodit.

Diskuze

Na základě výsledků, které jsem získala z rozhovorů s respondenty, jsem chtěla odpovědět na výzkumné otázky. Hlavním cílem bylo zjistit, jaké aktivizační služby nabízejí ve vybraném zařízení pod oblastní charitou Třebíč a jaká je spokojenost uživatelů s nabídkou a kvalitou aktivizačních programů.

Z odpovědí, které jsem zařadila do okruhu, který vypovídá o typu klientů, jenž na aktivizace docházejí, jsem se dozvěděla, že senioři jsou v dovednostech a schopnostech na podobné úrovni a není tedy potřeba s nimi pracovat odlišně. Venglářová (2007) uvádí, že pracovník by měl vytvářet program se seniorem a dbát při něm na mnoho faktorů, které se společně mísí a vytvářejí tak celistvý program, kde seniora zapojíme po stránce mentální, psychické i fyzické, čímž vyvrací přesvědčení pracovníků, že je vhodné volit stejnou aktivitu pro všechny klienty. Věřím, že zaměstnancům usnadní hodně práce, jestliže mají možnost zapojit všechny seniory do jedné aktivity a vzhledem k časové dotaci, která je pouhé 4 hodiny za týden, na přípravu i průběh aktivizace, je to pro ně nejlepším možným řešením. Mlýnková (2010) zastává názor, že každá skupina klientů sice potřebuje jinou činnost podle toho, jaké mají dovednosti, schopnosti a návyky, ale pracovník má aktivity volit také podle časové náročnosti, která, jak již jsem uvedla, je v Arše nedostatečná.

V druhém okruhu, který je zaměřený na plánování aktivizací, jsem se dozvěděla, že se dělá roční plán. Z toho, co jsem zaznamenala, aktivity neschvaluje nebo alespoň neschvalovala pouze vedoucí Archy, ale kvůli dotacím šel seznam aktivit i na město Třebíč. Proto nebylo možné aktivity měnit. Vojířová (2012) věří tomu, že stále se opakující aktivity beze smyslu a hlavně bez cílů mohou pomoci seniorům ve vyplnění volného času, ale klient to může vnímat jako bezduché prokazování aktivity. S tímto argumentem souhlasí také slečna Š, která uvedla, že některé aktivity nejsou pro seniory atraktivní a víceméně jim to nic nepřináší. Jurečková (2004), rozdělila v návaznosti na svůj výzkum činnosti do čtyř typologií, z nichž pouze do jedné spadají přednášky, které patří mezi nejčastější aktivity v Arše. Uspokojování sociálních potřeb závisí na míře kontaktu s jinými osobami, což přednášky splňují, ale zároveň zdůrazňuje, že klient by

měl přijít do kontaktu s vnějším světem, což žádná z aktivit, které Archa nabízí, nespĺňuje. Zároveň bych viděla jako schůdnější se se seniory bavit o plánu dřív, než bude vytvořený a více se zajímat o to, co by je lákalo a bavilo, stejně tak, jak doporučuje Suchá a kol. (2003). Materiál, který je v DPS dostupný, je dle mého názoru nedostačující. V zařizeniích chybí více pomůcek na cvičení, trénování paměti ale také na motorický rozvoj nebo na vyplnění volného času klientů mimo aktivizace. Aby byly uspokojeny potřeby klientů tak, jak uvedla Jurečková (2004), bylo by dobré poskytnout klientům společenskou místnost, vybavenou alespoň různými hrami, CD přehrávačem a cvičebními pomůckami.

Aktivity jsou výrazně odlišné od jiných zařízení. Holmerová a kol. (2007); Suchá a kol. (2003) nebo Mlýnková (2011) uvádějí mezi běžné aktivity různé druhy terapií. V Arše se pracovníci více zaměřují na přednášky a činnosti, které jsou nenáročné a dají se u toho řešit problémy klientů.

Mezi dostupné aktivity patří přednášky, hudební dopoledne, výtvarné a rukodělné aktivity, trénování paměti, jemné motoriky a hmatu, občas se zapojí také krátké cvičení nebo se dělají kavárničky, které jsou zaměřené přímo na konverzaci. Jak uvádí Klevetová (2008), komunikace je důležitá a je potřeba ji nepodceňovat. V budování důvěry pracovníka a klienta je naprosto nenahraditelná.

Vzhledem k vybavení většiny DPS, kde je dostupná také kuchyňka, by mi přišlo vhodné, aby měli senioři možnost se podílet na pečení buchet a cukroví, které jsou podávány na aktivizaciích. Toto je jedna z aktivit, o kterých se můžeme na stránkách Charity (2016) dočíst, že se v jiných zařizeniích běžně provozuje. Je to jeden z dalších způsobů využití volného času, který vede k pozitivnímu naladění seniora. Aktivity mi nepřijdou rozmanité a chybí mi zde externí pracovníci, kteří by soustavně pracovali se seniory a pomáhali jim udržet si aktivní život. Jako příklad aktivity, která by zde mohla být zavedena, uvádím vzdělávací aktivity, kterým Kalvach (2004) přisuzuje velkou hodnotu. Když se podíváme na výčet pozitiv, které vzdělávací aktivity přinášejí, jako je například uspokojení sociálního kontaktu nebo podpora rozvoje občanské společnosti, zdá se být tato aktivita jako velice přínosná. Jako další příklad uvádím canisterapii, která se zdá, že zde není vzhledem k možnosti vlastního zvířete až tolik potřebná. Na

stránce Pomocné tlapy (2009) se dozvíme, že canisterapeutického psa nenahradí domácí mazlíček, který není cvičený tak, aby dokázal na seniora působit na úrovni společenské i léčebné. Když srovnám nabídku aktivizací s jinými zařízeními, ve kterých jsem byla jako dobrovolník nebo na praxích, nabídka mě překvapila originálním pojetím, které se nezaměřuje tolik na profesionální přístup ke klientovi, ale více jako práce člověka s člověkem. V tomto bodě bych ale vyzdvihla možnost dobrovolníků, která je dle mého naprosto mizivá, a seniorům by to přineslo mnoho dalších možností, jako je doprovod na procházky nebo předčítání, které Kulka, (2008); Šauerová a kol. (2012) vnímají jako prostředek k získávání nových informací, podněcování kognitivních funkcí a získávání kontaktu s vnějším světem. U věřících klientů můžeme touto formou posilovat víru. Suchomelová (2014) uvádí, že jedinec je chápán jako osoba bio-psycho-socio-spirituální. Proto je důležité, aby se ve všech pomáhajících profesích seznamovali budoucí pracovníci právě i s rovinou spirituální, která je často zanedbávaná. Spiritualita lidem pomáhá v mnoha směrech, a proto je důležité ji u seniorů podporovat. Archa se v tomto bodě neliší od jiných zařízení. I zde je možnost duchovní podpory, jestliže ji senior bude chtít.

V průběhu roku se nám nejednou, stalo, že v některém zařízení klienti nepřišli nebo jich bylo příliš málo. Navrhla jsem, aby se tiskly letáčky na barevný papír, jelikož ten je spíše nepřehlédnutelný a zaujme seniora víc, než bílý. Letáky jsou málo výstižné a jsou nesrozumitelné, což se v průběhu praxí příliš nezměnilo. Odkazuji na přílohu č. 4, kde je ukázka letáků. Tímto se dostávám k návštěvnosti aktivizací, která je podle mě naprosto mizivá. Osm klientů na jednu aktivitu je málo. Velice pozitivně vnímám fakt, že klientů stále přibývá a zvykají si chodit pravidelně.

Aktivizace jsou pro seniory stavěny tak, že se jim nechtějí opouštět a přínos je pro ně veliký. Necítí se sami, mají možnost si popovídat a zapojit se do aktivit, které jim přinesou dobrý pocit a radost z výkonu nebo výrobku. Senioři jsou za tuto možnost rádi a zvláště, když se do DPS dostaví paní Miluše Mrvková, bývá docela náročné usadit všechny návštěvníky. U aktivizací s dětmi bývám překvapena malou účastí seniorů vzhledem k tomu, že si tuto aktivitu senioři velice pochvalují. Tento druh aktivit je náplní klubu pro seniory, o němž informuje Charita (2016).

V návaznosti na teoretické znalosti získané z internetové stránky České arteterapeutické asociace (2012) jsem upravila aktivizační jednotky v souladu s tím, abych dokázala uvést do harmonie tělo i duši a poskytla alespoň návrhy aktivit. Tyto aktivizační jednotky jsem doložila jako přílohu č. 5.

Díky podrobným informacím, které jsem od respondentů získala, lze odpovědět na obě výzkumné otázky.

„Jaké je spektrum aktivizačních služeb nabízených ve vybraném zařízení pod Oblastní charitou Třebíč?“ Na tuto otázku bych nyní odpověděla s jistotou, že aktivizační služby nejsou příliš rozmanité a zaměřují se spíše na aktivity, u nichž není potřeba mít pracovníka, který se danou oblastí zabývá. Spektrum ale přesto není mizivé. Na aktivizacích se dostaneme od přednášek a výtvarné činnosti až po cvičení a mezigenerační výpomoc. V každém případě bych doporučila spektrum aktivizací rozšířit a začít využívat služeb profesionálů a dobrovolníků.

„Jaká je míra spokojenosti s nabízenými aktivizačními službami?“ Z kladných odpovědí můžeme říci, že senioři chodí na aktivizace rádi a struktura jim převážně vyhovuje. Kvalitu služeb lze vyvodit také z toho, že pracovníci nedostávají stížnosti. Seniorům občas nějaká aktivita schází a přejí si, aby aktivizace byla častější, ale s pracovníky i aktivizacemi jsou velice spokojeni.

Závěr

Život seniorů v institucích bývá naplněný samotou. Díky tomu, že Archa získala v roce 2012 nevyužívané prostory v prvních dvou DPS a postupně se rozrostla do všech zařízení DPS, které spadají pod Charitativní pečovatelskou službu Třebíč, je možné seniorům poskytnout zázemí pro vedení společenského života. Senioři jsou za tuto možnost rádi a rozšiřují mezi sebou informace o Arše, které lákají další a další uživatele. Velkou výhodou je vstřícný a lidský přístup pracovníků, kteří se snaží na základě nově nabytých zkušeností aktivizace zkvalitnit.

Tato bakalářská práce byla zaměřena na aktivizaci seniorů v třebíčském klubu pro seniory Archa. Teoretická část se zabývala obecnými pojmy, jako je stáří a stárnutí a aktivizací jako prostředku ke smysluplnému trávení volného času seniorů. Vzhledem k teoretickým znalostem, které se s psaním teoretické části rozšiřovaly, byla kapitola určená k výčtu aktivizací, věnovaná převážně terapiím. V klubu Archa jsem se s touto možností aktivizace nesetkala. Přesto si myslím, že terapie, které jsou v teoretické části bakalářské práce uvedeny, by seniorům mohly pomoci k lepšímu zvládnutí nových životních událostí. Je velice obdivuhodné, že se OCH zasloužila o zřízení Archy a tím napomohla alespoň k tomu, že se mají senioři kde scházet, ale aktivizace jsou stále příliš nepravidelné a nejsou podpořené ze strany profesionálních pracovníků. Díky průzkumům, které v rámci této bakalářské práce proběhly, získali pracovníci DPS cenné informace o tom, jaký druh aktivizačních programů se setkává s úspěchem a jaký naopak ne. Přednášky o cestování, hudební programy a setkávání s dětmi jsou tím druhem aktivit, který seniorům v jejich životě chybí. Právě snaha o kompenzaci těchto nedostatků by měla být směrem, který bude určovat výběr a sestavování nových aktivizačních programů.

Na závěr bakalářské práce jsem shrnula poznatky, které jsem během praxí a z odpovědí od respondentů získala. Z výzkumu vyplývá, že práce jednotlivých DPS se setkává s úspěchem, což je velmi dobrou vizitkou jejich zaměstnanců. Ti by však neměli zanechat pouze dosavadní nabídku aktivizací, ale získanou zpětnou vazbu přetavit v práci na vzrůstající kvalitě programů.

Zdroje

ARMSTRONG, Michael a Stephen TAYLOR. *Řízení lidských zdrojů: moderní pojetí a postupy*. 13. vyd. Praha: Grada Publishing, 2015, 920 stran. ISBN 978-80-247-5258-7.

ČEVELA, Rostislav, Zdeněk KALVACH a Libuše ČELEDVÁ. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, 263 s. ISBN 978-80-247-3901-4.

DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, 112 s. Manažer. ISBN 978-80-247-4138-3.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.

HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Volnočasové aktivity pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013, 96 s., iv s. obr. příl. ISBN 978-80-247-4697-5.

HOLMEROVÁ, Iva, Božena JURAŠKOVÁ a Květuše ZIKMUNDOVÁ. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 3. přeprac. a dopl. vyd. Praha: EV public relations, 2007, 143 s. ISBN 978-80-254-0179-8.

JANEČKOVÁ, Hana a Marie VACKOVÁ. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Portál, 2010, 151 s. ISBN 978-80-7367-581-3.

JONES, J a Adrian MOORHOUSE. *Jak získat psychickou odolnost: strategie vítězů, které změni váš pracovní výkon*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 217 s. ISBN 978-80-247-3022-6.

KALVACH, Zdeněk. *Geriatric a gerontologie: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6.

KLEVETOVÁ, Dana. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 202 s. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2169-9.

- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 141 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3604-4.
- KULKA, Jiří. *Psychologie umění*. Vyd. 2. přeprac. a dopl., V Grada Publishing 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 435 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2329-7.
- KOZÁKOVÁ, Z., MÜLLER, O. 2006. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci
- MIKULÁŠTÍK, Milan. *Komunikační dovednosti v praxi*. 2., dopl. a přeprac. vyd. Praha: Grada, 2010, 325 s. Manažer. ISBN 978-80-247-2339-6.
- MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 192 s. ISBN 978-80-247-3872-7.
- MÜLLER, Oldřich. *Terapie ve speciální pedagogice*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2014, 508 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4172-7.
- POKORNÁ, Andrea. *Komunikace se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 158 s. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3271-8.
- ROMANOWSKA, Barbara. *Muzikoterapie: ladičky a léčení zvukem*. 1. vyd. Frýdek-Místek: Alpress, 2005, 184 s. Klokán (Alpress). ISBN 80-7362-067-7.
- ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie náboženství*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002, 325 p. ISBN 8071785474.
- SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, 225 s. Sociologie (Grada). ISBN 978-802-4738-505.

SCHNEIDEROVÁ, Martina a Marek SCHNEIDER. *Metodika výuky komunikačních dovedností na II. st. ZŠ a SŠ z pohledu pedagogické praxe - náměty pro začínajícího učitele*. 1. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2010, 85 s. ISBN 978-80-7368-894-3.

SUCHÁ, Jitka, Iva JINDROVÁ a Běla HÁTLOVÁ. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. 1. vyd. Praha: Portál, 2013, 173 s., [8] s. barev. obr. příl. ISBN 978-80-262-0335-3.

ŠAUEROVÁ, Markéta, Klára ŠPAČKOVÁ a Eva NECHLEBOVÁ. *Speciální pedagogika v praxi: [komplexní péče o děti se SPUCH]*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, 248 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4369-1.

ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004, 135 s. ISBN 80-7178-920-8

PLEVOVÁ, Ilona. *Management v ošetrovatelství*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, 304 s. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3871-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Problematické situace v péči o seniory: příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007, 96 s. ISBN 978-80-247-2170-5.

WALKER, Ian. *Výzkumné metody a statistika*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3920-5.

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

Časopisy:

Geriatric a gerontologie: odborný časopis České gerontologické a geriatrické společnosti. Praha: Česká lékařská společnost J.E. Purkyně, 2013, **2013**(3). ISSN 1805-4684.

Ošetrovatelská péče: Česko-slovenský časopis sociálních služeb. Brno, 2015, **2015**(2). ISSN 2336-1603.

JUREČKOVÁ, Petra. *Aktivizace seniorů.* Sociální práce. 2003, **2003**(2), s. 140-152. ISSN 1213-624.

VOJÍŘOVÁ, Dita. *Sociální služby.* Tábor: V Táboře 10x ročně, 20. den v měsíci, resp. nejbližší následující pracovní den, 2012, **2012**(10). ISSN 1803-7348.

Internetové zdroje:

Česká arteterapeutická asociace [online]. Praha, 2012, 2012 [cit. 2015-12-08]. Dostupné z: <http://www.arteterapie.cz/?podkategorie=kontakty&clanek=23>

Česká Asociace Ergoterapeutů [online]. Praha, 2008, 17. 11. 2015 [cit. 2015 12 08]. Dostupné z: <http://www.ergoterapie.cz/Page.aspx?PageID=1>

GRAUBNER, Jan. Kodex Charity Česká republika. *Charita Česká republika* [online]. Praha, 2009, 21. ledna 2009 [cit. 2016-01-01]. Dostupné z: <http://www.charita.cz/res/data/000077.pdf>

POMOCNÉ TLAPKY - canisterapie [online]. Starý Plzenec, 2009 [cit. 2016 01 20]. Dostupné z: <http://www.canisterapie.cz/cz/>

SUCHOMELOVÁ, V. *Lifelong Learning – celoživotní vzdělávání: Snad Pámbu dá, snad pomůže mi...* [online]. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2014, **2014**(2) roč. 4, s. 39–53. ISSN 1804-526X. Dostupné z: <http://lifelonglearning.mendelu.cz/wcd/w-rek-lifelong/l11402/lifele2014040239.pdf>

Smyslová aktivizace [online]. Hluboká nad Vltavou, 2013, 2016 [cit. 2016 01 05].
Dostupné z: <http://www.smyslovaaktivizace.cz/index.php/o-konceptu/93-koncept-smyslove-aktivizace>

Charita Česká Republika. [online]. Praha, 2016 [cit. 2016-03-10].
Dostupné z: <http://www.charita.cz/>

E-senior: Portál vzdělávání seniorů [online]. Praha, n.d. [cit. 2016-03-10].
Dostupné z: <https://e-senior.czu.cz/course/view.php?id=10>

ZVĚŘINA, Antonín. Charita zabezpečuje pro seniory zázemí. *Třebíčské noviny* [online]. Třebíč, 2012, **2012**(18), 16 [cit. 2016-04-09].
Dostupné z: http://www.jihlavske-listy.cz/radnicni_noviny/?noviny=tn

Přílohy

Příloha č. 1

Rozhovor – pracovník:

- 1) Jaký má podle Vás význam aktivizace, tedy rozvinutí intenzivnější činnosti, v životě seniorů?
- 2) Jaké aktivity vzbuzují v seniorech největší zájem?
- 3) Dostáváte od seniorů návrhy ke zlepšení aktivizace?
- 4) Dostáváte od seniorů stížnosti v rámci aktivizace?
- 5) Máte představu o tom, kolik seniorů navštěvuje aktivizaci pravidelně?
- 6) Jaký typ seniorů nejčastěji navštěvuje aktivizace?
- 7) Podle čeho vybíráte program aktivizací?
- 8) Jaké aktivizační programy jsou běžné pod Archou Třebíč?
- 9) Jaké pomůcky máte dostupné při/pro aktivizaci?
- 10) Myslíte si, že jsou aktivizace pod Archou zaměřeny více duchovně?
- 11) Jaké další možnosti pro aktivizaci nabízí oblastní Charita Třebíč?

Rozhovor – senior:

- 12) Jak se dozvídáte o akcích, které jsou pořádány v pečovatelském domě?
- 13) Pořádá Archa i jiné aktivity mimo pravidelné schůzky ve středu?
- 14) Jaké aktivity jsou Vám nabízeny pro aktivní trávení Vašeho volného času?
- 15) Jaká aktivita je podle Vás nejvíce navštěvovaná v rámci středečních setkání?
- 16) Jaké aktivitě dáváte přednost Vy osobně?
- 17) Chodíte na středeční setkání pravidelně?
- 18) Co Vám přináší nabízené aktivity?
- 19) Chybí Vám tu nějaká činnost, kterou byste rád/a navštívil/a?
- 20) Zúčastnil/a jste se někdy akce pořádané charitou mimo toto zařízení?
- 21) Jste spokojen/a s přístupem pracovníků v rámci aktivního trávení Vašeho volného času?

Příloha č. 2

Přepisy rozhovorů s pracovníci zařízení:

Přepis rozhovoru se slečnou Š:

Tazatel: *„Jaký má podle Vás význam aktivizace, tedy rozvinutí intenzivnější činnosti, v životě seniorů?“*

Respondent: *„Určitě velkej, protože se senioři potřebují pořád rozvíjet, protože bez ohledu na věk, jsou v určitý fázi zase jako děti. Vrací se do toho stádia, kdy potřebují, aby o ně někdo projevil zájem. Potřebují vědět, že pro ně někdo něco dělá a že si něco přichystá. Důležité je i to, že s něma jenom mluvíme. To pro ně strašně znamená.“*

Tazatel: *„Jaké aktivity vzbuzují v seniorech největší zájem?“*

Respondent: *„Jaké?“*

Tazatel: *„Ano“*

Respondent: *„Ehmm... já si myslím, že třeba hmmm... Aktivita s dětma. Že jim to něco připomíná. Svůj život, jak to oni měli, a chtěou s něma prostě bejt. Nebo aktivity, u kterých se promítají filmy. Vzpomínají si na to, jak kde byli a co by třeba mohli zažít. Nebo jenom komunikace. Ta je pro ně taky důležitá, když s něma někdo mluví, protože jsou většinou sami.“*

Tazatel: *„Dostáváte od seniorů návrhy ke zlepšení aktivizace?“*

Respondent: *„Moc ne, ale třeba se vyjádří k tomu, že policie jim nic moc nedá, protože už to skoro všechno znaj, a když jsou nějaké připomínky, tak jsme za to jenom rádi. Vždy je co zlepšovat.“*

Tazatel: *„Dostáváte od seniorů stížnosti v rámci aktivizace?“*

Respondent: *„Ne, většinou ne. Většinou jsou z toho nadšení.“*

Tazatel: *„Máte představu o tom, kolik seniorů navštěvuje aktivizaci pravidelně?“*

Respondent: *„Na jedno zařízení to vychází na osm až deset seniorů.“*

Tazatel: *„Jaký typ seniorů nejčastěji navštěvuje aktivizace?“*

Respondent: „Většinou jsou to senioři, kteří nechtějí být sami, kteří jsou společenšší a potřebují něco sdílet. Převažují hodně ženy. Muži málokdy, ale taky přijdou. Jsou to klienti, kteří chtějí být s náma, něco si vyzkoušet a přijít na jiné myšlenky. Máme tam i člověka na vozíčku, ale je komunikativní a má v pořádku jemnou motoriku, takže není problém, aby se do aktivit jakkoliv zapojil.“

Tazatel: „Podle čeho vybíráte program aktivizací?“

Respondent: „Podle toho, jaký typ seniorů zrovna pravidelně dochází na aktivizace a podle toho, co by je mohlo zajímat.“

Tazatel: „Jaké aktivizační programy jsou běžné pod Archou Třebíč?“

Respondent: „Trénink paměti třeba nebo promítání s Miluškou Mrvkovou nebo školka. To děti přijdou a něco se vyrábí, zpívá se, občas se řekne nějaká básnička, nebo předvedou jiné vystoupení. Pak například policie nebo přednášky z knihovny.“

Tazatel: „A co se týče například rukodělných aktivit, zařazujete je do programu také?“

Respondent: „Někdy to zařazujeme i při tréninku paměti, ale většinou moc ne, protože už moc nedovedou pracovat s jemnou motorikou a nedovoluje nám to tím pádem čas. Můžeme ju tam zapojit a míváme ju tam. Víme, že si rádi něco vyrobí a tak to používáme například před Velikonoci, tématicky k ročnímu období a podobně.“

Tazatel: „Jaké pomůcky máte dostupné při/pro aktivizaci?“

Respondent: „Máme tu různé hry na trénování paměti, historické kvízy, pomůcky na rozvoj jemné motoriky – například sáčky, ve kterých jsou zašity různé předměty a hmatem klienti zjišťují, co se uvnitř skrývá. Overbally. Různé pomůcky na výtvarné aktivity, projektor, který můžeme využívat právě pro různé přednášky nebo i při tréninku paměti. V případě potřeby jsou na každé DPS knihovny.“

Tazatel: „Myslíte si, že jsou aktivizace pod Archou zaměřeny více duchovně?“

Respondent: „Myslím si, že ne, jelikož někteří nevěřící klienti by mohli ztratit zájem. Fungujeme pod charitou, ale ne všechny klienty máme věřící. Je to můj názor, ale nemělo by to být podmínkou. Když jim všechno budeme podávat z hlediska víry, tak je to nemusí zajímat. Myslím si, že předávat víru by se mělo nenásilnou formou. Když mají zájem, tak se zeptají. Třeba jestli jsem věřící, tak jim řeknu, že jo a jestli se chtějí

pomodlit, ráda se s nimi pomodlím. A jestli nejsou věřící, rozhodně je do ničeho nutit nebudu. Je to jejich volba.“

Tazatel: *„Takže chápu to správně, že to cíleně nezapojujete do aktivit, ale když budete mít věřícího klienta, tak to tam lze dát?“*

Respondent: *„Ano, to by určitě šlo.“*

Tazatel: *„Jaké další možnosti pro aktivizaci seniorů nabízí oblastní Charita Třebíč?“*

Respondent: *„Pro seniory určitě Domovinka, mají bohatou nabídku aktivit.“*

Přepis rozhovoru se slečnou O:

Tazatel: *„Jaký má podle Vás význam aktivizace, tedy rozvinutí intenzivnější činnosti, v životě seniorů?“*

Respondent: *„Aktivizace má pro seniora veliký význam. Seniori bývají často osamělí, a když dostanou možnost se zapojit do společnosti a ještě k tomu si odtud něco odnést, jak výrobek, tak třeba zážitek, má to pro ně určitě velkou hodnotu. Hodně seniorů, hlavně v DPS, se snaží si zachovat co největší míru soběstačnosti, jelikož se o sebe musí postarat. U hodně klientek jsem viděla pletení, vyšívání, pěstují kytky nebo se vši silou snažijou udržovat si domácnost bez pomoci osobní asistentky nebo pečovatelky. Přesto je na nich ale vidět, jak někteří rádi chodí na středeční setkání ve společenské místnosti, kde mají možnost se setkat s ostatními klienty a je vidět, jak hrozně moc jim to prospívá.“*

Tazatel: *„Jaké aktivity vzbuzují v seniorech největší zájem?“*

Respondent: *„Zrovna tady je to docela jasně vidět. Paní Miluška Mrvková to s jejími vrstevničky prostě umí. I tam, kde je účast seniorů velice nepravidelná a nízká, se seniori většinou dostaví právě na její přednášky.“*

Tazatel: *Proč si myslíte, že to seniory přiměje k účasti?*

Respondent: *Samotný mi to přijde zajímavé. Nejsem moc cestovatelský typ, ale je hezké vidět místa, kam se člověk nikdy nepodíval z pohledu někoho, ke komu máme blízko věkem. Paní Mrvková předává velice zajímavé informace a často vozí i suvenýry z cest na ukázkou. Pak bych ráda zmínila oblíbené návštěvy od dětí a hudební vystoupení pana Grosse.“*

Tazatel: *„Dostáváte od seniorů návrhy ke zlepšení aktivizace?“*

Respondent: *„Zaznamenala jsem jen pár návrhů na to, že seniorům chybí cvičení. Jinak asi o ničem nevím.“*

Tazatel: *„Dostáváte od seniorů stížnosti v rámci aktivizace?“*

Respondent: *„Stížnost se ke mně žádná nedostala.“*

Tazatel: *„Máte představu o tom, kolik seniorů navštěvuje aktivizaci pravidelně?“*

Respondent: *„Je to různý, jak kde. Zažila jsem aktivitu, na kterou nikdo nepřišel a z toho je jinde třeba dvanáct lidí. Ale v průměru se to pohybuje kolem těch osmi na jedno zařízení, což mi přijde docela málo.“*

Tazatel: *„Jaký typ seniorů nejčastěji navštěvuje aktivizace?“*

Respondent: *„Většinou se setkáváme s ženami. Mužů chodí hodně málo. Chodí taky třeba jedna paní, která už málo co vidí a slyší, a přesto je to pravidelná návštěvnice středečních setkání. Nikdo se do aktivizací nenutí. Službu si neplatí a není povinná. Proto aktivity navštěvují převážně senioři, které nebaví samota a mají chuť do práce a do života.“*

Tazatel: *„Podle čeho vybíráte program aktivizací?“*

Respondent: *„Myslím si, že ve chvíli, kdy je časová dotace víceméně mizivá, je důležité vybírat aktivity hlavně tak, aby to klienty bavilo a rozneslo se to do co největšího okruhu lidí.“*

Tazatel: *„Jaké aktivizační programy jsou běžné pod Archou Třebíč?“*

Respondent: *„Tak určitě přednášky, mezigenerační výpomoc – tam se jedná o setkávání se školkou, aktivity, které jsou zaměřeny na jemnou motoriku, tvořivost, ale například také pohyb, trénink paměti, kavárnička.“*

Tazatel: *„Jaké pomůcky máte dostupné při/pro aktivizaci?“*

Respondent: *„Hmmm... je tu docela běžné vybavení. Používáme hodně přírodní materiál a materiál jinak běžně dostupný na výtvarné aktivity. Myslím si, že velkým přínosem je projektor, který se využívá docela často, overbally, hry a jiné herní pomůcky, pomůcky na rozvíjení jemné motoriky.“*

Tazatel: *„Myslíte si, že jsou aktivizace pod Archou zaměřeny více duchovně?“*

Respondent: *„Jedinkrát jsem se setkala s tím, že byla nějaká aktivita nábožensky založená. Bylo to po Vánocích a klientům se dostaly informace, které byly velice zajímavé. Na projektoru se pustily fotky betlému, zvyků apod. Poprvé jsem slyšela celý příběh o tom, jak to bylo tu noc, kdy se narodil Ježíšek. Seniors to bavilo, hodně se zapojovali, ti věřící přikyvovali a nevěřící odcházeli s novými poznatky. Bylo to zajímavé a беру to jako příjemnou změnu, ale myslím si, že kdyby to tak bylo s každou aktivitou, nevěřící klienty to nebude bavit. Setkala jsem se i s názorem jedné z klientek, že víra je pro ni něco tak vzdáleného, že je to nedosažitelné a nezajímavé.“*

Tazatel: *„Jaké další možnosti pro seniors aktivizaci nabízí oblastní Charita Třebíč?“*

Respondent: *„Jestli se mám zaměřit vyloženě na možnosti pro seniors, tak domovinka.“*

Přepis rozhovoru s paní I:

Tazatel: *„Jaký má podle Vás význam aktivizace, tedy rozvinutí intenzivnější činnosti, v životě seniorů?“*

Respondent: *„No tak já si myslím, že je to velice důležité, protože ti lidé kolikrát jednak jsou sami, takže sociální, že se začlení do kolektivu stejně starých lidí, kteří mají stejné problémy, stejné zájmy, mohou si povídat. Potom tvořivé, že vlastně vytváří něco, že mají pocit, že něco udělali a potom si myslím, i že důležité rozvíjet tu motoriku protože u těch lidí je problém jakoby v pohybu a v pohybových možnostech.“*

Tazatel: *„Jaké aktivity vzbuzují v seniorech největší zájem?“*

Respondent: *„Tak největší zájem byl o přednášky paní Mrvkové, která jim vyprávěla zážitky z cest a měla jakoby připravený videozáznam z cesty na Island, do Anglie, Krušné hory, takže o to byl největší zájem. Potom s nimi diskutovala, vysvětlovala třeba různé ty... jak to mám říct... jak tam byly ty sopky, tak jejich činnost, ukázala jim lávové kameny, takové ty, předměty z cest.“*

Tazatel: *„Proč si myslíte, že je největší zájem zrovna o tyhle aktivity?“*

Respondent: *„No, tady to bylo asi kvůli tomu, že jednak je to žena v jejich věku, že už je taky seniorka, jednak že poutavě to měla připravené. Byl to vlastně vizuální i sluchový zážitek, zapojila víc činností, mohli si osahat tu lávu, takže proto a potom vlastně ještě je veliký zájem o činnost, kdy mateřská školka přijde do pečovatelského domu, kdy mají*

připravený nějaký program, nějaké vystoupení, básničky, pohybovou aktivitu a pak třeba i vyzvou ty důchodce, aby zpívali nebo vytvářeli nějaké různé Velikonoční nebo jinak tematické tvoření. O to byl taky veliký zájem a ještě byl zájem o dopolední poslech hudby harmonikáře Petra Grosse, který jim zahraje na přání písničky. Obyvatelé toho domova s pečovatelkou službou si zazpívají, posedí spolu, popovídají si. Takže o to je taky veliký zájem. Takže toto jsou takové tři nejnavštěvovanější aktivity.“

Tazatel: *„Dostáváte od seniorů návrhy ke zlepšení aktivizace?“*

Respondent: *„Jedna ze seniorek chtěla zapojit mezi aktivity cvičení“ (smích) „Ale zrovna tam, na tý DPS se scházkou ženy v klubovně a sami cvičijou.“*

Tazatel: *„Takže si organizují aktivity i sami?“*

Respondent: *„Asi to není pravidelné, ale cvičili tam“*

Tazatel: *„Dostáváte od seniorů stížnosti v rámci aktivizace?“*

Respondent: *„Nedostala, to teda ne“*

Tazatel: *„Máte představu o tom, kolik seniorů navštěvuje aktivizaci pravidelně?“*

Respondent: *„Tak to musím spočítat“ (smích a krátká pauza) „okolo dvaceti lidí, když počítám všechny zařízení.“*

Tazatel: *„Jaký typ seniorů nejčastěji navštěvuje aktivizace?“*

Respondent: *„Ženy“ (smích) „Chodí i o hůlkách, jedna paní nedoslýchá, jedna vidí jenom obrysy, takže je to různý. Jsou jednak aktivní, bez problému. Pak jedna paní špatně slyší i vidí, pak chodí často o berlích. Pak chodí pár a paní špatně vidí a pán špatně slyší. Takže se doplňují a vždycky se tomu smějou.“ (smích) „Není to tak, že by byli jenom chodící nebo tak.“*

Tazatel: *„Podle čeho vybíráte program aktivizací?“*

Respondent: *„Podle ročního období. Ale program nám musí schvalovat více organizací.“*

Tazatel: *„Jaké aktivizační programy jsou běžné pod Archou Třebíč?“*

Respondent: *„Přednášky, různá setkání. Třeba Gross a mateřská školka. Kvízy na trénování paměti. Vzpomínkové přednášky na Oldřicha Nového, Buriana. To se jmenovalo „Hvězdy stříbrného plátna“ a byly tam ukázky z filmů. Výtvarné aktivity. Dělali jsme šišky, ružičky z listí, věnečky, svíčky. Razítkují tam ubrusy.“*

Tazatel: „*Jaké pomůcky máte dostupné při/pro aktivizaci?*“

Respondent: „*Jako lepidlo špejle a tak?*“

Tazatel: „*V podstatě ano.*“

Respondent: „*Sáčky, ve kterých jsou různé předměty a hmatem a čichem poznávají, co v nich je. Pak ty míčky, ty overbally. Pak formy na svíčky, různé barvy a razítka. Kartičky s otázkami, hry, knihy, katalogy. Projektor na přednášky a prezentace a co tam ještě bylo?*“ (krátká pauza) „*Jo, žehlička na nažehlování.*“

Tazatel: „*Myslíte si, že jsou aktivizace pod Archou zaměřeny více duchovně?*“

Respondent: „*To myslím, že ne. Spíš je to na motoriku a paměť.*“

Tazatel: „*Jaké další možnosti pro aktivizaci seniorů nabízí oblastní Charita Třebíč?*“

Respondent: „*Pro seniory domovinku.*“

Přepis rozhovoru s paní H:

Tazatel: „*Jaký má podle Vás význam aktivizace, tedy rozvinutí intenzivnější činnosti, v životě seniorů?*“

Respondent: (Ticho) „*No vlastně, že zůstává dál v kontaktu se svými vrstevníky například. Nebo s mladšíma generacema jako například s mateřskou školkou, když nás navštíví a podporuje je vlastně v nějakým soužití sociálním začleněním. Že nejsou někde úplně sami.*“

Tazatel: „*Jaké aktivity vzbuzují v seniorech největší zájem?*“

Respondent: „*Jak rukodělný, to je pravda, že si rádi něco vyrobí, ale taky například vzpomínkový. Že si popovídáme, zavzpomínáme a potom cestování, že vlastně si, když máme přednášku od paní Mrvkové, tak na to se velice těší. I hudební. To můžu říct taky. Je pravda, že když si můžou jít zazpívat ty starý lidový písničky nebo z mládí, co už teď moc neslychaj, to mají taky moc rádi.*“

Tazatel: „*A proč si myslíte, že zrovna tyhle aktivity rádi navštěvují?*“

Respondent: „*Já doufám, že se jim mezi náma líbí. Že jsou rádi, že přijdou mezi příjemné lidi a že stráví příjemně hodinku, dvě svého času v dobré společnosti.*“

Tazatel: „*Dostáváte od seniorů návrhy ke zlepšení aktivizace?*“

Respondent: *„To ne, to jsme neměli. Nebo zatím mi to nikdo neřekl, že by konkrétně chtěl něco zlepšit.“*

Tazatel: *„Dostáváte od seniorů stížnosti v rámci aktivizace?“*

Respondent: *„Taky ne. Nezaznamenala jsem.“*

Tazatel: *„Máte představu o tom, kolik seniorů navštěvuje aktivizaci pravidelně?“*

Respondent: *„No, cirka kolem těch osm až deset lidí na jednotlivý zařízení.“*

Tazatel: *„Jaký typ seniorů nejčastěji navštěvuje aktivizace?“*

Respondent: *„Komunikativních, přátelských, kteří se chtějí scházet. Víc je pochopitelně žen.“*

Tazatel: *„Podle čeho vybíráte program aktivizací?“*

Respondent: *„Z předchozích let zkušenosti. Co měli, co vlastně o co bylo zájem. Tak z toho se skládá náš další roční plán, podle kterého ty aktivizace jsou.“*

Tazatel: *„A kdo ho vytváří a schvaluje?“*

Respondent: *„Tým. Tým pracovníků klubu Archa. A schvaluje ho paní vedoucí.“*

Tazatel: *„Jaké aktivizační programy jsou běžné pod Archou Třebíč?“*

Respondent: *„My zatím máme jenom na DPS, protože výlety byly pořádány někdy v předloňském roce. Ale letos ani minulej rok nic nebylo. A Máme jak trénink paměti, rukodělný s mateřskou školkou, cestování s Miluškou Mrvkovou, hudební dopoledne s panem Grossem, teď budeme mít policii ČR, z knihovny by k nám měla paní přijít nám udělat přednášku.“*

Tazatel: *„Jaké pomůcky máte dostupné při/pro aktivizaci?“*

Respondent: *„Nejen výtvarné pomůcky, když se něco vyrábí, ale také projektor, který je k dispozici a balóny máme.“*

Tazatel: *„Myslíte si, že jsou aktivizace pod Archou zaměřeny více duchovně?“*

Respondent: *„Asi jo, tady si myslím, že tam tu víru máme, ale že by to bylo více duchovní, to si myslím, že zase ne.“*

Tazatel: *„Jaké další možnosti pro aktivizaci seniorů nabízí oblastní Charita Třebíč?“*

Respondent: *„Máme domovinku.“*

Příloha č. 3

Přepisy rozhovorů se seniory:

Přepis rozhovoru s panem E

Tazatel: „*Jak se dozvídáte o akcích, které jsou pořádány v domově s pečovatelskou službou?*“

Respondent: „*Když tu byla Charita natrvalo, tak mě vždycky paní inženýrka ukecala, abych sem domluvil divadlo. Děcka nám tu hrávaly. Já se snažím, tak to natisknu, tady mám tiskárnu a chodím jim to sám říkat. Teď mě naštvají, protože mezi děti nepřišli, i když jsem to všem dal osobně, ten celý plán na první pololetí.*“

Tazatel: „*Takže se to dozvídáte vy od pracovníků a potom...*“ (přerušeno od respondenta)

Respondent: „*Ano, já se snažím. To by měl důvěrník, ale my tady žádnýho nemáme, ale kterej se sám udělal, všechno zamíchá, by měl on mě tu aktivitu a tak, když to řeknu špatně, oni už si na mě zvykli a mě to nic nedělá. To propaguju dál. Hlavně tady, teda. Jenže to se kolikrát nezavděčíte, to jsem vám říkal, jestli jste to slyšela třeba to divadlo. Tak ta s toho Václavského náměstí ze školy to divadélko takže to hraje dvacet dětí, tak já povídám jeeežiš to se sem vejde. A kdyby tady zase byly tři jako dneska. Tak jsem ještě všechny večer v osm hodin obešel pro přehlídku nočních košil a ještě jsem si říkal tady jedna seniorka, tak jsme to udělali tam mezi dveřima na dvoře. No jo, za dobrotu na žebrotu. Pak mě nadali, že pak E si tady udělal divadlo, ti co tam nebyly, jo a je pošlapaná tráva jako by ta zahrada pro někoho byla. Jedině pro nás a pro akce, aktivity, že? Tady můžete dělat, co chcete a ono se Vám to vrátí obráceně.*“

Tazatel: „*Pořádá Archa i jiné aktivity mimo pravidelné schůzky ve středu?*“

Respondent: „*No dělá akorát tohleto. Teď začali, takže to jsem rádi, co tam chodíme, že tady ta aktivita je a jestli jenom ve středu, jo ona je dneska středa. Jiné aktivity tady teď nejsou než ta ARCHA.*“

Tazatel: „*Jaké aktivity jsou Vám nabízeny pro aktivní trávení Vašeho volného času?*“

Respondent: „*No to co teď bylo minulý týden ty cestopisy, ten Egypt to mě zaujalo, tak jsem si půjčil biblu no Egyptu. Teď jsem to vracel aji nějaká tady není no. Teď za aktivity ty besedy, teď jste tady byly vy, to už je třetí si myslím a to bych se musel*

podívat do toho mýho kalendáře. Ted' tady budou ti policajti. To tam bude víc lidí, protože říkali a dostaneme takový to, jak se to má ted' nosit. A já jim říkám nedostanete, akorát dva tisíce pokutu. Jinak, my bychom byli rádi, no. Ted' tady má být na den matek Petr Gross.“

Tazatel: *„Jaká aktivita je podle Vás nejvíce navštěvovaná v rámci středečních setkání?“*

Respondent: *„No tak když se přesvědčivou tvrdě, tak jak na to divadlo, kam přišly děcka. A minule nás bylo o tři víc a my chodíme tradičně a to bylo minule ten cestopis, ten Egypt a předtím nevím, co to bylo taky asi nějakej cestopis.“*

Tazatel: *„Takže o ty aktivity není moc zájem?“*

Respondent: *„No, oni říkají, že furt nemají čas.“*

Tazatel: *„Jaké aktivitě dáváte přednost Vy osobně?“*

Respondent: *„S těma dětma, já mám děti rád. A ty cestopisy, protože já jsem se v minulým režimu nikam nedostal.“*

Tazatel: *„Chodíte na středeční setkání pravidelně?“*

Respondent: *„Pravidelně.“*

Tazatel: *„Co Vám přináší nabízené aktivity?“*

Respondent: *„No chodím, protože je to tady má jediná aktivita. Mně to přináší takový to duševní dobro, protože jinak jak je tady člověk mezi těma čtyřma stěnama.“*

Tazatel: *„Chybí Vám tu nějaká činnost, kterou byste rád navštívil?“*

Respondent: *„No, víc tady těch akcí nějakých, který bych já nemusel pořádat. Ale já se zapojím, pomůžu, ale radši by bylo kdyby. To je fajn no, tady to promítání, jenže tady jsou takový, že abych ho podepsal na ty policajty, a já mu říkám, že nic mu nebudu brát. Tam si přijďte, když nepřijdete ani na děcka. Takže ty aktivity si myslím, že by si toho měli vážit víc. Oni jsou sami, no já ted' taky.“*

Tazatel: *„Zúčastnil jste se někdy akce pořádané Charitou mimo toto zařízení?“*

Respondent: *„Ne. Jedině tady.“*

Tazatel: *„Jste spokojen s přístupem pracovníků v rámci aktivního trávení Vašeho volného času?“*

Respondent: *„Jak se to veme. Mělo by toho tady bejt víc, ale aji aby chodili ostatní, no. Ale jsem spokojený, ale pomlouvají mě.“ (smích) Tak jsem s něma spokojenej.“*

Přepis rozhovoru s paní G:

Tazatel: *„Jak se dozvídáte o akcích, které jsou pořádány v pečovatelském domě?“*

Respondent: *„Akce v pečovatelském domě jsou pořádány jednou za tři týdny. Myslím akce jako takové. Rukodělné činnosti, vědomostní a podobně. No a já se o akcích dovídám obvykle teda jednak osobním rozhovorem s pracovníky a samozřejmě také na letáčích, které jsou zde vyvěšené na několika místech, takže jsou nepřehlédnutelné a to je k tomu tématu snad všechno. Ještě snad to, že jsou zajímavé některé přednášky a ta návštěvnost bych řekl, že je čím dál vyšší. Že dřív bohužel ten zájem těch našich spolutrpiteľů“ (smích) „tak prostě nebyl. Každý byl v té své ulitě, ale teď se to zlepšuje.“*

Tazatel: *„Pořádá Archa i jiné aktivity mimo pravidelné schůzky ve středu?“*

Respondent: *„No, Archa pořádá schůzky sice prostřednictvím, pokud tomu dobře rozumím, tak naše paní sociální pracovnice, která tady je k dispozici každou středu, prostě lidem, kteří potřebují poradit, pomoci, tak jim je vždy vstřícně nápomocná.“*

Tazatel: *„A dělá tady pro Vás i jiné akce mimo středeční schůzky? Konáte tu třeba nějaké oslavy?“*

Respondent: *„Tak to bohužel není zavedeno, ale myslím, že je to škoda. Že pokud ten člověk dá k tomu souhlas, bylo by to hezké, kdyby teda tohle zavedeno bylo. My tady třeba na tom našem patře teď jsem měla já narozeniny 88 let, což je požehnaný věk, což je pár dnů a teď má paní tady přes dveře narozeniny a jen jako že si popřejeme vzájemně. Ale bylo by teda hezké, kdyby to bylo tak nějak veřejnější. Takové to posezení, bylo by to milé. Zvlášť u žen, které už překročily devadesátku nebo i pánu, ale to tady nikoho nemáme a sledovat to. Já jsem si tady trochu představovala, že činnost tady v domě s pečovatelskou službou bude taková, že ti lidi budou.“ (zamyšlení) „Prostě jsem si nedovedla moc dobře představit, ale že budou více soudržní a že se budou stýkat. Bohužel se stává, že lidi kvůli malichernostem se dohadují, že prostě to tak je mezi lidmi všech uskupení.“*

Tazatel: *„Jaké aktivity jsou Vám nabízeny pro aktivní trávení Vašeho volného času?“*

Respondent: „*Středeční aktivity. O tom už jsem hovořila. Teď jsme měli rukodělnou činnost, pak tam byly přednášky s paní Miluškou Mrvkovou, která nám tam přednášela o Islandu a měla k tomu obrázkový materiál. Bylo to zajímavé. Měli jsme tady pana Grosse, který vyhrával, takže to bylo celkém dobrý, jenže ze začátku jsem tam bývala sama. Bylo to velice smutný, když přišlo ale dvanáct dětí a my jsme tam seděly dvě a pečovatelky. Mě bylo hanba za nás tady. No ale jak říkám, zlepšilo se to a možná že tenkrát, víte, ta osobní agitace dělá taky hodně. Protože cedulku dát, tak to ne a teď ta současná paní sociální pracovnice vyvinula úžasnou snahu získat ty lidi tam a oni si to oblíbili a už tam teda pravidelně docházejí. Teď tam chodí o víc jak sto procent lidí víc. Takže bych řekla, že i ta kvalita je tak nějak dobrá a že právě je to na výběru, že paní sociální pracovnice řekne: „ co byste chtěli“ a teď dá možnost. To, to, to by bylo možný. Protože když řekne, co byste chtěli, tak to nikomu kdo nemá vyhraněnej zájem a když slyšíte ty možnosti, no tak pochopitelně si vyberete a řeknete si:“ Tak to by bylo hezký“. A jinak úroveň je úměrná našemu věku a tomu, že přednášející je vždycky připravený a můžu říct, že to nefunguje tak, že by se udělala jenom čárka, že se udělala nějaká akce. To ne. Skutečně je vidět, že je to opracovaný a že ví děvčata, co chtějí. Já jsem spokojená a chodím vždycky. Mohu říct sama za sebe, že děkuji za to, že tahle možnost tady je.“*

Tazatel: „*Jaká aktivita je podle Vás nejvíce navštěvovaná v rámci středečních setkání?*“

Respondent: „*To je docela těžká otázka, protože tady je tak různorodá společnost, že bych si ani netroufala zasvěceně odpovědět, protože kam chodí... to je teda. Pokud potkáte zatvrzeného člověka a zvete ho, ať jde mezi nás, tak vás pošle pryč a nepřijde. To jsou jedinci, kteří jsou zahleděni sami na sebe a těžko říct. Mentalita starýho člověka se mění a nevím. Skutečně nevím. Já osobně se vždycky těším, že se sejdu s příjemnými lidmi a že se něco dovím. To je moje hodnocení toho jinak a ostatní nemohu mluvit.“*

Tazatel: „*Jaké aktivitě dáváte přednost Vy osobně?*“

Respondent: „*Já jsem teda hlavně ráda, za ten kontakt s lidmi a jinak ráda přijdu kdykoliv a na cokoliv.“*

Tazatel: „*Chodíte na středeční setkání pravidelně?*“

Respondent: „*Ano, já chodím pravidelně.“*

Tazatel: „Co Vám přináší nabízené aktivity?“

Respondent: „Jsem ráda, že je nás tam víc a potom mám ráda dobrý pocit, že jsou tam lidi, se kterými si můžu podat ruku a takový ten pocit sounáležitosti, že nejsme sami.“

Tazatel: „Chybí Vám tu nějaká činnost, kterou byste ráda navštívila?“

Respondent: „No, já si myslím, že využití tady toho našeho kulturního nebo klubového střediska by mohlo být pestřejší. Jsou tam knihy, takže si myslím, že by si zájemci mohli půjčovat knihy. No kdysi tam bývali stolní hry, takže i ty si mohli zahrát. Aspoň já to mám, prosím pěkně, z ústního podání. Já už jsem tohle nezažila. Jinak bohužel tady není žádný správce. To je dost ošemetný nedostatek. Kdyby tady byla stabilně pracovnice, tak i s těmi babičkami nebo dědečky promluvit, aby se mohli vyprávět, říct, co je bolí, co je trápí. Jakým způsobem chtějí dál žít. Ten osobní kontakt s těmi lidmi je nutný. No a zatím to děláme tak, že kdo můžeme, tak pomůžeme v rámci možností. Možná, že by bylo dobrý. Ráda čtu a starám se o to, co je nového a sleduji zprávy. Miluji zvířata a jsem ráda, že máme dovolené tu zvířata mít a je tu manželský pár, který psa má, jinak by mi to chybělo. Já jsem si původně myslela, že tady nebudou moct být zvířata. A byla tu paní a ta měla kočku. A pak také je tu paní, které je 96 let a říkala, že hrozně ráda četla a že bohužel už číst nemůže a že se jí rozplývají ty písmena a já jsem jí říkala, že existují nahrané knihy na Cdčku nebo na něčem takovém a že by to bylo pro ni fajn. Takže možná by to někdo tady uvítal.“

Tazatel: „Kdybyste měla možnost využít dobrovolníka, který by Vám chodil předčítat, využila byste tuto možnost?“

Respondent: „To je výborný nápad. Ale já zatím v tomhle směru si stačím. V zimním období jsou dny dlouhé a ponuré a tohle by bylo výborné.“

Tazatel: „Zúčastnila jste se někdy akce pořádané charitou mimo toto zařízení?“

Respondent: „Tady kousek je domovinka, ale mám dojem, že z místních tam nikdo z nás nechodí. Víme, že existuje. Ale i to je forma využití volného času a rozšíření si obzorů nás, dříve narozených. To jsem si říkala, ale jak se tam dostat a jak zpět, když už mi neslouží nohy. Tak jsem si říkala, že jednou týdně. Když já jsem si to četla, tak tam dělají hrnčířské věci, hákování a podobně, takže to je velice vhodné vyplnění volného času. A byl tu zájezd do Dalešic, ale to jsme jeli jenom dva a to mě mrzelo, ale moc se

nám to líbilo. Pak byl výlet do Jaroměřic a já byla nemocná a už jsem byla přihlášená, ale musela jsem se odhlásit.“

Tazatel: *„Jste spokojena s přístupem pracovníků v rámci aktivního trávení Vašeho volného času?“*

Respondent: *„Já jsem velice spokojená. Skutečně. To je vstřícnost, srdečnost, ale řekla bych, že i ty pracovnice se snaží vcítit do našich problémů, že nám to pomáhá. Zvláště teda paní sociální pracovnice. Má k nám takovej srdečnej vztah a pochopitelně musí i ten starý člověk být trochu optimista.“*

Přepis rozhovoru s paní Ch:

Tazatel: *„Jak se dozvídáte o akcích, které jsou pořádány v pečovatelském domě?“*

Respondent: *„Byla tady deska a tam bylo, kde kdo bydlí a oni to tady tím, že to vyklidili, zrušili, tak nevíme, kdo kde bydlí, ve kterém podlaží. A dávalo se tam i toto.“*

Tazatel: *„Pořádá Archa i jiné aktivity mimo pravidelné schůzky ve středu?“*

Repondent: *„Byli jsme jednou v Jaroměřicích na zámku. Ted' už tady nic není.“*

Tazatel: *„Jaké aktivity jsou Vám nabízeny pro aktivní trávení Vašeho volného času?“*

Respondent: *„No tak, chodí sem paní Miluška Mrvková a pouští nám filmy. Jezdí po světě, po cizích státech a pak nám to tady promítá. Tam přímo v tý místnosti. A pak jsme se scházeli tady ve středu s dětima, tady jsme byli, ne? Já jsem tam rozdala vajíčka a ted' už mě brnivou prsty a už to tak moc nejde. No a ti školáci vřdycky ke konci roku se za náma přijdou pobavit. A Třeba jsme tady měli i pana harmonikáře, učitel hudební školy, takže se nám to moc líbilo a co děti zpívaly a my ještě znali, tak to jsme zpívali společně, byl tam jeden mladej chlapeček. Už se školky půjde do školy. No a jak harmonika začala hrát, tak on nám tam začal tancovat s holčičkou. Všichni jsme se smáli, že ten chlapec bude tanečník nebo herec. Harmonikář přestal a hrát, a když zase začal, tak pro něj šla jiná holčička a on to odmítnul. To je moc pěkné podívání na ty děti, no. Vzpomínali jsme na to naše mládí, no a je mně ted' smutno.“*

Tazatel: *„A toho čerta, co máte v květináči, jste tady taky dělali?“*

Respondent: *„My jsme toho dělali víc. Loni za náma přišly paní pečovatelky a jedny paní pečovatelky tatínek přivezl šišky a naučil se od jedné paní dělat sovy. Takže to byla*

původně sova, jenomže skončilo to období a šlo k Vánocům, tak co z toho uděláme, čarodějnici? Tak se z toho nakonec udělal čert.“

Tazatel: *„Jaká aktivita je podle Vás nejvíce navštěvovaná v rámci středečních setkání?“*

Respondent: *„No já nevím, my jsme tady měli partiju a byli jsme spokojeni a byli jsme rádi a tím, jak jsme museli vyklidit roh s kytkami, kde jsme si chodili povídat, tak se to pokazilo. Pak už většina chodit přestala.“*

Tazatel: *„Jaké aktivitě dáváte přednost Vy osobně?“*

Respondent: *„Já dělám cokoliv. Když tady přišly ty děti, tak já háčkovala vajíčka. Tak děti byly nadšený. Ty cestopisy. Já jsem chtěla vidět, jak to mají s oblečením. To by mě zajímalo, jaký mají oblečení, jak žijou.“*

Tazatel: *„Míváte i přednášky od někoho jiného?“*

Respondent: *„Už tady policie byla jednou, kdysi a byla to dvojice žena a muž, tak nám ukazovali, že nemáme nikoho pouštět a tak.“*

Tazatel: *„Chodíte na středeční setkání pravidelně?“*

Respondent: *„Ano“*

Tazatel: *„Co Vám přináší nabízené aktivity?“*

Respondent: *„Utíká mi tam čas. Dokud něco dělám, tak nemyslím na ty horší věci.“*

Tazatel: *„Chybí Vám tu nějaká činnost, kterou byste ráda navštívila?“*

Respondent: *„Já se zabavím i sama.“*

Tazatel: *„Zúčastnila jste se někdy akce pořádané charitou mimo toto zařízení?“*

Respondent: *„Já ani nevím, že by tady ta možnost byla.“*

Tazatel: *„Jste spokojená s přístupem pracovníků v rámci aktivního trávení Vašeho volného času?“*

Respondent: *„Voni je tady střídají. Když si na ni zvykneme, je hodná a podobně a pomůže nám a můžu se na ni obrátit tak nám ju vyměňijou. Je tady teď jedna, já jí říkám rozesmátá a ona se furt usmívá a s každým se hned loučí no a některá je protivná a jsme pro ňu jenom bábi.“*

Přepis rozhovoru s paní N:

Tazatel: *„Jak se dozvídáte o akcích, které jsou pořádány v pečovatelském domě?“*

Respondent: „*Jsou dole ty, jak jsou vždycky nalepené na výtahu nebo na nástěnce, ty zprávičky. Ale tentokrát tady začal nějaký prevít dělat bordel. To jste to tam někdo vylepily z těch pečovatelek. Jeden den to tam bylo, druhý den už to bylo pryč. Akorát to zůstalo na těch dveřích, jak se jde k vám do kanceláře.*“

Tazatel: „*A říkají Vám něco i pečovatelky?*“

Respondent: „*No, a když neřeknou, pak paní sociální pracovnice přijde vždycky a řekne, ať jdeme za něma dolů. Ona ví, že já jdu, tak přijde. A ona chodí povícero.*“

Tazatel: „*Pořádá Archa i jiné aktivity mimo pravidelné schůzky ve středu?*“

Respondent: „*To nevím, ale asi ne, já jsem předtím nechodila. To až teď mě paní přesvědčila, protože já tady všechny nemusím, ty co tady dělají ostudy. Já mám raději klid než ostudy.*“

Tazatel: „*A co Vás tedy přimělo začít chodit?*“

Respondent: „*Já jsem tam chodila kdysi, když tady byla ta stará partia, ty starý babičky, když jsem se sem přestěhovala před sedmi lety. Ty vždycky sedávali, jak když jdete uličkou (smích). Kde jste byla, co jste dělala. A bejvávalo to pěkný a chodilo nás tam hodně. A jak jsou tam ty cestopisy, tak já jsem chodívala s turistka a mě to připomnělo všechno, co bylo.,,*“

Tazatel: „*Jaké aktivity jsou Vám nabízeny pro aktivní trávení Vašeho volného času?*“

Respondent: „*Teď jsem byla jen třikrát, ale dřív, tak tam chodili s městskýho úřadu, povídali nám tam a to už neexistuje vůbec. Z městskýho úřadu už tady nebyl nikdo, nikdy. A policajti nám tady taky povídali, nás poučovali. No prostě, aby člověk byl mezi lidma, tak jsem šla, že jo. No a teď tady bude nějaký harmonikář.*“

Tazatel: „*Jaká aktivita je podle Vás nejvíce navštěvovaná v rámci středečních setkání?*“

Respondent: „*To za sebe můžu říct, ale za ně ne. Každá se zajímá jenom o drby*“ (smích).

Tazatel: „*Jaké aktivitě dáváte přednost Vy osobně?*“

Respondent: „*Nejvíc mě bavily ty filmy a teďka s těma dětma, to bylo taky hezký.*“

Tazatel: „*Chodíte na středeční setkání pravidelně?*“

Respondent: „*Jo, jo. Pokud mě tam zase někdo nenapadne. Už jsem chtěla jít, ale to je dýl a dělala nám tady zrovna jedna ostudu a já jsem se jí nelíbila.*“

Tazatel: „*Co Vám přináší nabízené aktivity?*“

Respondent: „*Protože je mi tam mezi váma dobře. No, člověk přijde na jiný myšlenky. Když tady celý den sedíte sama a já celý den nikam nejdu, protože na to ty peníze nejsou, tak se člověk ani nikam nedostane.*“

Tazatel: „*Chybí Vám tu nějaká činnost, kterou byste ráda navštívila?*“

Respondent: „*No, jak já jsem chodila s těma turistama. Já bych jela na jednodenní výlet, aby se člověk někam dostal. Já miluju přírodu a zvířata. Já byla zvyklá na vesnici. Jedna paní říkala, že je to ostuda, že nikdo nikam nechodí.*“

Tazatel: „*Zúčastnila jste se někdy akce pořádané charitou mimo toto zařízení?*“

Respondent: „*Já ani nevím, že ještě něco existuje.*“

Tazatel: „*Jste spokojená s přístupem pracovníků v rámci aktivního trávení Vašeho volného času?*“

Respondent: „*No jistě. Jsem spokojená*“

Příloha č. 4



Obrázek 1: Pozvánka na aktivizaci 1



Obrázek 2: Pozvánka na aktivizaci 2



Obrázek 3: Pozvánka na aktivizaci 3

Příloha č. 5



Obrázek 5: Hra s padákem a MŠ



Obrázek 4: Přednáška paní Mrvkové

Příloha č. 6

Metodický list č. 1

Druh činnosti: Výtvarná

Název činnosti: Skládání růží z listů

Typ klientů: Senioři, děti, klienti s postižením dolních končetin, klienti s poruchou řeči, klienti s lehkou mentální retardací

Počet klientů: 1 - 5

Předpokládaný čas: 1 hodina

Pomůcky: Barevné listy, různé větvičky (na ozdobení), drátek, nůžky štípačky

Prostor: Místnost s vhodnou teplotou (cca 22°C), židle, stůl, dostatečné osvětlení

Cíl činnosti: Procvičení jemné motoriky, rozvoj komunikace, smysluplná náplň volného času, rozvoj soustředění a dovedností

Metody k dosažení cíle: skládání, vázání, zdobení

Příprava: Doneseme pomůcky, svoláme klienty, motivujeme klienta k činnosti, seznámíme ho s činností, vedeme klienta k samostatnosti, pomáháme v případě nutnosti, zajímáme se o klientovi pocity, pečujeme o základní biologické potřeby.

Postup:

Svoláme klienty k činnosti. Vysvětlíme jim průběh aktivity a ukážeme jim již hotový výrobek. Vezmeme listy, přeložíme ho na půlky a podélně srolujeme. To samé děláme s ostatními listy (3-5 listů), které na sebe postupně rolujeme. Poté drátkem omotáme spodní část listů, aby růže držela. Případně můžeme dozdobit různými větvičkami.

Motivace:

Právě začíná podzim. Listy se barví a padají ze stromů. Aby přišel podzim i k nám, můžeme si udělat radost kyticí podzimních růží. Abyste viděli, že to není nic složitého, ukážu vám nejprve sama, jak se růže dělají, a ráda Vám se vším pomohu. Kytice s růží může posloužit jako krásná podzimní dekorace.

Postřehy z činnosti:

Metodický list č. 2

Druh činnosti: Výtvarná

Název činnosti: Sovičky z šišek

Typ klientů: Senioři, klienti s postižením dolních končetin, děti, klienti s lehkou mentální retardací, klienti s postižením hrubé motoriky

Počet klientů: 1 – 10 klientů

Předpokládaný čas: 30 minut

Pomůcky: Šišky z borovice, oči vytvořené z bílé látky a pomalované fixem nebo kupované s hýbací panenkou, větvičky, látka na uši a zobák,

Prostor: Místnost s vhodnou teplotou (cca 22°C), židle, stůl, dostatečné osvětlení

Cíl činnosti: Procvičení jemné motoriky, snížení pocitu osamělosti, rozvoj komunikace, rozvoj výtvarného citění

Metody k dosažení cíle: Lepení, vystřihování, zdobení

Příprava: Doneseme si do místnosti pomůcky, přichystáme stoly a židle, svoláme klienty, motivujeme klienty, seznámíme klienta s činností, ukážeme mu již hotové výrobky nebo fotku, pomáháme klientovi, dbáme na biologické potřeby

Postup:

Nejprve svoláme klienty a ukážeme jim již hotový výrobek. Každý si vybere dvě borové šišky. Nahřejeme tavnou pistolí a vysvětlíme klientům, jak se používá. Klienti přeloží látku a vystřihnou z ní tvar přesýpacích hodiny a kosočtverce. Každý klient si vybere oči. Klienti nalepí šišky tak, aby konce, které rostou z větve, byly nalepené směrem k nim. Na horní šišku nalepí uši, zobáček a oči. Na druhou šišku si mohou vytvořit nožičky z větviček nebo z látky. Sovu přilepíme na silnější větev tak, aby byla stabilní.

Motivace:

Jako malá holka jsem chodívala s babičkou do lesa na šišky na zátop. Dnes ale využijeme šišky k tomu, abychom si vytvořili hezkou dekoraci do bytu. Sovička je chytrý pták a určitě na Vás bude dohlížet ve dne v noci.

Postřehy z činnosti:

Metodický list č. 3

Druh činnosti: Trénování paměti

Název činnosti: „O poklad Anežky České“

Typ klienta: Senioři, klienti s postižením jemné a hrubé motoriky, klienti s postižením zraku, klienti s tělesným postižením

Počet klientů: 1 – 20 klientů

Předpokládaný čas: 1 hodina

Pomůcky: Hra „Dějepis v kostce“ nebo otázky, které si sami vyhledáme na internetu nebo v učebnicích

Prostor: Místnost s vhodnou teplotou (cca 22°C), židle, stůl, dostatečné osvětlení

Cíl činnosti: Procvičení paměti, získání nových informací, vybavení si vzpomínek

Metody k dosažení cíle: Hádání, soutěžení, povídání

Příprava: Doneseme si do místnosti pomůcky, přichystáme stoly a židle, svoláme klienty, motivujeme klienty, seznámíme klienta s činností, ukážeme mu již hotové výrobky nebo fotku, pomáháme klientovi, dbáme na biologické potřeby

Postup:

Svoláme klienty. Představíme jim průběh aktivity. Vysvětlíme klientům, že je to pouze hra a že není potřeba mít strach ze špatných odpovědí. Čteme otázky a vysvětlujeme odpovědi. Dáváme si pozor na srozumitelnost. Bavíme se s klienty o obdobích, které je nejvíce zajímají.

Motivace:

Znáte televizní soutěž o „O poklad Anežky České“? Pro ty, co aktivitu neznáte, se jedná o vědomostní soutěž, u které budete odpovídat na otázky, které Vám položím. Aby to nebylo nijak složité, mám pro Vás připravené možnosti. A aby se mohl zapojit úplně každý, nebudeme to brát jako soutěž, ale pouze rozvíjení našich schopností a získávání nových informací.

Postřehy z činnosti: