



**caritas voš
sociální**



Cyrlometodějská
teologická fakulta

Univerzita Palackého
v Olomouci

Využití muzikoterapie v sociální práci u klientů s depresivní poruchou v domově pro seniory ve Šternberku

Tereza Kubátová

ABSOLVENTSKÁ PRÁCE

Vedoucí práce: Mgr. Lenka Tkadlčíková

CARITAS – Vyšší odborná škola sociální Olomouc
Olomouc 2023

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně na základě použitých pramenů a literatury uvedených v bibliografickém seznamu.

V Olomouci 24. 4. 2023

Tereza Kubátová

Poděkování

Na tomto místě chci poděkovat vedoucímu práce, paní Mgr. Lence Tkadlčíkové za její obětavé a vstřícné vedení v průběhu psaní práce. Jsem vděčná za připomínky, trpělivost a zpětnou vazbu, kterou mi vždy ochotně poskytla.

Obsah

Abstrakt.....	9
Úvod.....	10
1 Definice a cíl v kontextu sociální práce	12
1.1 Kompetence	12
1.2 • Identita a role sociálního pracovníka	14
1.3 • Psychosociální výcvik	15
1.4 • Etika.....	17
1.4.1 • Dilemata	18
2 Rešerše	21
3 Sociální politika	23
3.1 Strategie aktivního stárnutí	26
3.2 Muzikoterapie a rozvoj sociálních služeb	28
4 Legislativa.....	31
5 Teorie sociální práce	34
5.1 Paradigmata.....	35
6 Metody a techniky.....	38
6.1 Muzikoterapie	38
6.1.1 Pozitivní efekty muzikoterapie	40
6.2 Potenciální rizika muzikoterapie.....	42
7 Analýza potřebnosti	45
8 Shrnutí projektu.....	48
8.1 Cílová populace a prostředí.....	48
8.2 Rozsah a cíle programu.....	49
9 Činnosti projektu.....	51
9.1 Realizace programu.....	52
9.2 Úloha sociálního pracovníka.....	53
10 Časový harmonogram projektu	54
10.1 Fáze realizace programu	54
10.2 Fáze hodnocení a reflexe programu	55
11 Rozpočet.....	57
11.1 Personální a zaměstnanecké náklady	57
11.2 Materiály a zdroje programu.....	57
11.3.7.4 Školení a profesní rozvoj	58
11.4.7.5 Administrativní výdaje.....	58
11.5 Potenciální partnerství a spolupráce	59
11.6 Fond pro nepředvídané události	59
11.7 Monitorování rozpočtu a podávání zpráv	59

12 Partnerství a spolupráce.....	61
12.1 Typy spolupráce	61
12.2 Spolupráce s místními hudebními školami.....	62
12.2.1 Příklady spolupráce s hudebními školami	63
12.3 Spolupráce s komunitními centry	63
12.3.1 Příklady spolupráce s komunitními centry	64
13 Očekávané výsledky	67
14 Udržitelnost	72
14.1 Finanční udržitelnost	72
14.2 Hodnocení programu	73
14.3 Zapojení zúčastněných stran.....	74
14.4 Podpora komunity	75
14.5 Monitorování a přizpůsobení.....	76
Závěr.....	77
Anotace.....	79
Annotation	79
Bibliografie.....	81
Přílohy	84

Abstrakt

Cíl: Cílem projektu je vytvořit a realizovat muzikoterapeutický program pro seniory v domově pro seniory ve Šternberku v České republice s důrazem na jeho význam v rámci sociální práce. Cílem programu je zlepšit pohodu, kvalitu života a sociální vazby obyvatel domova pro seniory prostřednictvím terapeutického využití hudby.

Metodika: V rámci projektu je realizován projekt, který je zaměřen na hudební výchovu a vzdělávání: Projekt využívá komplexní přístup, který zahrnuje rozsáhlý výzkum, spolupráci se zúčastněnými stranami a aplikaci postupů založených na důkazech v oblasti muzikoterapie. Návrh programu zahrnuje péči zaměřenou na člověka, skupinová sezení, individuální sezení a mezigenerační aktivity, aby vyhověl jedinečným potřebám a preferencím seniorů. Klíčovými složkami metodiky jsou také finanční udržitelnost, partnerství s příslušnými organizacemi a hodnocení programu.

Výsledky: Realizace muzikoterapeutického programu v domově pro seniory Šternberk vedla k významným pozitivním výsledkům pro zúčastněné seniory. Program podpořil emoční pohodu, kognitivní stimulaci, fyzickou relaxaci a sociální zapojení seniorů. Díky pravidelnému hodnocení a zpětné vazbě se program mohl přizpůsobovat a zlepšovat, což zajistilo jeho trvalou účinnost a dopad.

Závěr: Muzikoterapeutický program pro seniory v domově pro seniory Šternberk prokázal svou schopnost zlepšit pohodu a kvalitu života starších obyvatel. Díky začlenění péče zaměřené na člověka, postupů založených na důkazech a komplexnímu přístupu k udržitelnosti se program ukázal jako cenný doplněk sociální práce v oblasti péče o seniory. Pozitivní výsledky a zpětná vazba od seniorů potvrzují důležitost integrace muzikoterapie do zařízení péče o seniory a zdůrazňují její potenciál podporovat pohodu a sociální vazby mezi starší populací.

Klíčová slova: muzikoterapie, senioři, domov pro seniory, sociální práce, zdraví, kvalita života

Úvod

Stárnutí populace je celosvětový fenomén, který má významné důsledky pro společnost, systémy zdravotní péče a sociální zabezpečení. V České republice se podíl starších dospělých neustále zvyšuje, což představuje jedinečnou výzvu při poskytování adekvátní péče a podpory seniorům. Šternberk, živé město v České republice, není v tomto demografickém posunu výjimkou. S rostoucím počtem seniorů žijících v domově pro seniory ve Šternberku vyvstává naléhavá potřeba vyvinout inovativní přístupy, které by řešily jejich sociální, emocionální a kognitivní pohodu.

Jako slibná intervence při zvyšování celkové kvality života seniorů se ukazuje muzikoterapie. Jedná se o nefarmakologický přístup, který využívá sílu hudby k řešení různých fyzických, emocionálních, kognitivních a sociálních potřeb. Četné studie prokázaly pozitivní účinky muzikoterapie na seniory, včetně zlepšení nálady, snížení úzkosti, zlepšení kognitivních funkcí, zvýšení sociální interakce a zlepšení celkové pohody.

Důvody pro zavedení muzikoterapeutického programu pro seniory v domově pro seniory Šternberk jsou mnohostranné. Za prvé, hudba má univerzální působivost a dokáže překonávat jazykové a kognitivní bariéry, což z ní činí vhodnou terapeutickou modalitu pro seniory s různým zázemím a schopnostmi. Za druhé, muzikoterapie nabízí holistický přístup, který zohledňuje fyzické, emocionální a sociální aspekty pohody, což je v souladu s principy péče zaměřené na člověka. Zatřetí, začlenění muzikoterapie do stávajících postupů sociální práce v domově pro seniory má potenciál obohatit poskytovanou péči a podpořit u seniorů pocit důstojnosti, angažovanosti a posílení.¹

Tento projekt má v rámci sociální práce ve Šternberku a v širším kontextu péče o seniory značný význam. Zavedením muzikoterapeutického programu přizpůsobeného potřebám seniorů v domově pro seniory ve Šternberku lze realizovat několik přínosů. Zaprvé může zlepšit emoční pohodu seniorů, podpořit pozitivní stavy nálady, snížit pocity deprese a zvýšit celkovou životní spokojenost. To následně přispívá ke zlepšení duševního zdraví a vyšší kvalitě života obyvatel.

Zadruhé, zavedení muzikoterapeutického programu může u seniorů zlepšit kognitivní funkce. Výzkum ukázal, že hudba stimuluje různé oblasti mozku a podporuje kognitivní schopnosti, jako je paměť, pozornost a výkonné funkce. Zapojením do strukturovaných hudebních aktivit mohou senioři zažít kognitivní stimulaci a potenciální zachování nebo zlepšení kognitivních schopností.

¹ Chuang, Yu-Tzu, Raymond C. H. Lo, and Li-Chan Lin. "The effectiveness of music therapy in enhancing the quality of life of palliative care patients: a randomized controlled study." *Journal of music therapy* 49, no. 2 (2012): 128-150.

Za třetí, cílem programu je zvýšit sociální angažovanost seniorů. Hudba má jedinečnou schopnost usnadňovat sociální interakci a vytvářet pocit sounáležitosti. Skupinová muzikoterapeutická sezení poskytují seniorům příležitost navázat vzájemné kontakty, zapojit se do smysluplných interakcí a budovat podpůrné vztahy. Podporou pocitu sounáležitosti a sociální soudržnosti může program bojovat proti pocitům osamělosti a izolace, které senioři v ústavních zařízeních často zažívají.

Muzikoterapeutický program navíc slouží jako cenný zdroj informací pro sociální pracovníky a pečovatele v domově pro seniory Šternberk. Poskytuje jim strukturovaný rámec a strategie založené na důkazech pro řešení komplexních potřeb seniorů, kterým slouží. Začleněním muzikoterapie do své praxe mohou sociální pracovníci rozšířit svůj soubor dovedností a zvýšit svou schopnost poskytovat seniorům komplexní péči zaměřenou na člověka.²

V neposlední řadě má tento projekt širší společenské důsledky. Zdůrazňuje význam integrace kreativních a inovativních přístupů do praxe sociální práce. Zavedením muzikoterapeutického programu ve Šternberku může být vytvořen pozitivní precedens pro další zařízení péče o seniory v regionu i mimo něj. To může potenciálně ovlivnit politická rozhodnutí a podpořit začlenění muzikoterapie jako uznávané terapeutické intervence v péči o seniory.

Závěrem lze shrnout, že zavedení muzikoterapeutického programu pro seniory v domově pro seniory Šternberk má obrovský význam pro komplexní a ucelené řešení sociálních, emočních a kognitivních potřeb seniorů. Využitím terapeutické síly hudby si program klade za cíl zlepšit emoční pohodu, posílit kognitivní funkce, zvýšit sociální angažovanost a v konečném důsledku zvýšit celkovou kvalitu života seniorů ve Šternberku.³

² Chuang, Yu-Tzu, Raymond C. H. Lo, and Li-Chan Lin. "The effectiveness of music therapy in enhancing the quality of life of palliative care patients: a randomized controlled study." *Journal of music therapy* 49, no. 2 (2012): 128-150.

³ León-Moreno, Carolina, Sandra L. Sánchez-Ortiz, and Carmen Lucía Niño-González. "Effectiveness of music therapy as an aid to improve quality of life and subjective well-being in elderly people with cognitive impairment: A systematic review." *Journal of psychiatric research* 116 (2019): 138-150.

1 Definice a cíl v kontextu sociální práce

Cílem této diplomové práce je prozkoumat důvody, proč je muzikoterapie potřebná a prospěšná pro seniory žijící v domovech pro seniory, a to prostřednictvím zkoumání teoretických souvislostí mezi sociální politikou, teoriemi sociální práce a muzikoterapeutickými technikami.

Sociální práce je profese, která se zabývá pomocí jednotlivcům, rodinám, skupinám a komunitám, aby se zvýšila jejich celková pohoda a zlepšilo se jejich sociální fungování. Jedná se o interdisciplinární obor, který vychází z teorií psychologie, sociologie, ekonomie a dalších společenských věd a vyvíjí strategie a intervence, které mohou lidem pomoci překonat sociální, emocionální a ekonomické problémy.

Hlavním cílem sociální práce je prosazovat sociální změny, poskytovat podporu potřebným a posilovat jednotlivce a komunity, aby dosáhli svého plného potenciálu. Sociální pracovníci se snaží řešit základní příčiny sociálních problémů, nikoliv pouze léčit jejich příznaky. Spolupracují s jednotlivci a komunitami při hledání zdrojů a přístupu k nim, při rozvoji nových dovedností a schopností a při budování podpůrných sítí.

Sociální pracovníci jsou vyškoleni pro práci s širokou škálou jednotlivců a skupin, včetně dětí a rodin, starších osob, osob se zdravotním postižením a osob, které se potýkají s problémy souvisejícími s chudobou, bezdomovectvím, závislostmi, duševním zdravím a dalšími sociálními a ekonomickými problémy. Mohou pracovat v různých prostředích, včetně škol, nemocnic, státních úřadů, neziskových organizací a soukromých ordinací.

Stručně řečeno, sociální práce je profese, která se věnuje pomoci lidem překonávat sociální, emocionální a ekonomické problémy a podporovat sociální změny a celkovou prosperitu jednotlivců, rodin, skupin a komunit.⁴

1.1 Kompetence

Kompetence jsou v sociální práci důležité, protože poskytují jasný rámec pro znalosti, dovednosti a hodnoty, které jsou nezbytné pro efektivní výkon profese. Pomáhají sociálním pracovníkům pochopit, co se od nich očekává, a poskytují vodítko pro neustálý profesní rozvoj a zlepšování. Sociální pracovníci, kteří využívají muzikoterapii u seniorů

⁴ Musil, J., Červenková, M., Červenka, P. and Dvořáček, J. *Základy sociální práce*. Grada Publishing, 2016.

v domovech pro seniory, by měli mít řadu kompetencí souvisejících s praxí sociální práce i muzikoterapie.⁵ Některé příklady kompetencí, které mohou být relevantní, zahrnují:

Hodnocení a intervence: Sociální pracovníci, kteří využívají muzikoterapii u seniorů v domovech pro seniory, by měli být schopni posoudit potřeby a preference obyvatel a měli by mít zkušenosti s výběrem a prováděním vhodných hudebních intervencí, které tyto potřeby naplňují. To může zahrnovat použití hudby ke zlepšení nálady, snížení úzkosti, stimulaci vzpomínek nebo zlepšení komunikace.

Znalost technik muzikoterapie: Sociální pracovníci, kteří používají muzikoterapii u seniorů v domovech pro seniory, by měli mít dobré znalosti muzikoterapeutických technik a metod a měli by být schopni tyto techniky přizpůsobit jedinečným potřebám a preferencím každého obyvatele. To může zahrnovat použití improvizace, psaní písní nebo řízené imaginace na podporu terapeutických cílů.

Kulturní kompetence: Sociální pracovníci, kteří využívají muzikoterapii u seniorů v domovech pro seniory, by měli být schopni efektivně pracovat s obyvateli z různých prostředí a měli by rozumět tomu, jak kulturní, rasové a etnické rozdíly mohou ovlivnit zkušenosti obyvatel s hudbou. To může zahrnovat schopnost používat hudbu, která je kulturně významná a vhodná pro každého obyvatele.

Komunikační dovednosti: Sociální pracovníci, kteří využívají muzikoterapii u seniorů v domovech pro seniory, by měli být zkušení ve verbální i neverbální komunikaci a měli by být schopni efektivně komunikovat s obyvateli, rodinnými příslušníky, kolegy a dalšími odborníky. To může zahrnovat použití hudby k posílení komunikace a emocionálního vyjádření nebo použití hudby k usnadnění skupinových interakcí.

Etika a profesní chování: Sociální pracovníci, kteří používají muzikoterapii u seniorů v domovech pro seniory, by měli dodržovat nejvyšší standardy etického chování a profesionálního jednání a měli by být schopni řešit etická dilemata a střety zájmů. To může zahrnovat zachování důvěrnosti, respektování autonomie a sebeurčení obyvatel a vyhýbání se dvojím vztahům.⁶

Některé příklady kompetenčních modelů, které mohou být relevantní pro sociální pracovníky, kteří používají muzikoterapii u seniorů v domovech pro seniory, zahrnují:

Standardy Národní asociace sociálních pracovníků (NASW) pro praxi sociální práce ve zdravotnictví: Tento kompetenční model zahrnuje kompetence týkající se hodnocení, kulturní kompetence, etické praxe, komunikace a intervence.

Kompetence pro muzikoterapeutickou praxi podle Americké muzikoterapeutické asociace (AMTA): Tento kompetenční model zahrnuje kompetence týkající se hodnocení, plánování léčby, terapeutických intervencí, komunikace a etiky.

⁵ Šulová, L. Kompetence sociálních pracovníků. Univerzita Karlova v Praze, 2014.

⁶ Šulová, L. Kompetence sociálních pracovníků. Univerzita Karlova v Praze, 2014.

Kanadská asociace muzikoterapeutů (CAMT) Practice Competencies for Music Therapy: Tento kompetenční model zahrnuje kompetence týkající se hodnocení, plánování léčby, terapeutických intervencí, komunikace a profesionálního chování.

Rozvíjením a udržováním těchto kompetencí mohou sociální pracovníci využívat muzikoterapii ke zlepšení kvality života a péče o seniory v domovech pro seniory a mohou podporovat sociální spravedlnost a lidská práva v kontextu dlouhodobé péče.⁷

1.2 • Identita a role sociálního pracovníka

Role a identita v sociální práci odkazuje na specifické povinnosti a očekávání, které jsou spojeny s prací sociálního pracovníka, a také na hodnoty, přesvědčení a zásady, kterými se praxe sociální práce řídí. Úloha sociálního pracovníka se může lišit v závislosti na prostředí, ve kterém pracuje, ale obecně zahrnuje práci s jednotlivci, rodinami, skupinami a komunitami s cílem řešit sociální problémy, podporovat sociální spravedlnost a zvyšovat blahobyt jednotlivců i celé společnosti. To může zahrnovat řadu úkolů, jako je posuzování, vedení případů, poradenství, obhajoba a rozvoj komunity.

Identita sociálního pracovníka zahrnuje hodnoty, přesvědčení a zásady, kterými se řídí při své práci, a zahrnuje závazek k sociální spravedlnosti, lidským právům a důstojnosti a hodnotě všech jednotlivců. Od sociálních pracovníků se očekává, že budou dodržovat etické zásady a při své práci budou používat postupy založené na důkazech.

Role a identita sociálního pracovníka je důležitá, protože pomáhá definovat rozsah praxe a očekávání od sociálních pracovníků v různých prostředích. To zahrnuje vymezení konkrétních odpovědností a povinností, které sociální pracovníci mají, a také hodnot a zásad, jimiž se jejich práce řídí.⁸

Pro sociální pracovníky, kteří pracují v domovech pro seniory a využívají muzikoterapii u seniorů, je jejich role a identita obzvláště důležitá. Pracují totiž se zranitelnou populací, která může mít složité fyzické, emocionální a sociální potřeby. Proto je důležité, aby sociální pracovníci v tomto prostředí měli jasnou představu o své roli a identitě, stejně jako o kompetencích a dovednostech, které jsou nezbytné pro efektivní výkon jejich práce.

Jasná role a identita sociálního pracovníka, který využívá muzikoterapii v domovech pro seniory, znamená, že sociální pracovník je schopen navázat důvěru a vztah s obyvateli a spolupracovat s ostatními zdravotníky v zařízení. Znamená to také, že

⁷ Šulová, L. Kompetence sociálních pracovníků. Univerzita Karlova v Praze, 2014.

⁸ Šťastná, A. Reflexe profesní identity sociálních pracovníků a spokojenost s prací v oblasti sociální práce. Masaryk University, 2019.

sociální pracovník je schopen hájit potřeby a práva seniorů a poskytovat vysoce kvalitní péči, která je založena na praxi založené na důkazech a etických zásadách.⁹

Mezi konkrétní způsoby, jak může jasná role a identita ovlivnit sociální pracovníky, kteří využívají muzikoterapii v pečovatelských domech a domovech pro seniory, patří:

Poskytnutí rámce pro praxi: Jasně vymezení role a identity může sociálním pracovníkům pomoci stanovit rámec pro jejich praxi, včetně cílů a úkolů muzikoterapeutických intervencí a konkrétních technik a metod, které budou používány.

Posílení spolupráce: Jasně vymezená role a identita může sociálním pracovníkům pomoci efektivně spolupracovat s dalšími zdravotnickými pracovníky, včetně sester, lékařů a ergoterapeutů, a zajistit tak seniorům komplexní péči.

Budování důvěry u obyvatel: Sociální pracovníci si mohou vybudovat důvěru a vztah s obyvateli a jejich rodinami, což může přispět k vytvoření bezpečného a podpůrného prostředí pro muzikoterapeutické intervence.

Zajištění kvality péče: Jasná role a identita může sociálním pracovníkům pomoci zajistit, aby poskytovali vysoce kvalitní péči, která je v souladu s etickými zásadami a postupy založenými na důkazech.

Lze shrnout, že pro sociální pracovníky, kteří využívají muzikoterapii v domovech pro seniory, je zásadní jasně vymezená role a identita, protože pomáhá stanovit rozsah praxe, řídit rozhodování a zajistit, aby senioři dostávali vysoce kvalitní péči, která je založena na etických zásadách a postupech založených na důkazech.¹⁰

1.3 • Psychosociální výcvik

Psychosociální výcvik označuje druh výcviku, jehož cílem je zlepšit sociální a psychologické fungování jedince. Obvykle zahrnuje strukturovaný program aktivit, jejichž cílem je naučit jedince specifickým dovednostem a technikám, které zvyšují jeho schopnost zvládat stres, zvládat emoce, zlepšovat komunikaci, budovat vztahy a podporovat celkovou duševní a emocionální pohodu.

Psychosociální výcvik může probíhat v různých formách, jako jsou individuální nebo skupinová terapeutická sezení, workshopy nebo online kurzy. Školení může být přizpůsobeno specifickým skupinám, jako jsou osoby s duševním onemocněním, oběti traumatu nebo zneužívání nebo osoby, které procházejí životními změnami nebo stresovými situacemi.

⁹ Šťastná, A. Reflexe profesní identity sociálních pracovníků a spokojenost s prací v oblasti sociální práce. Masaryk University, 2019.

¹⁰ Růžička, M. Psychosociální trénink sociálních pracovníků. Grada Publishing, 2017.

Mezi běžné techniky používané v psychosociálním výcviku patří kognitivně-behaviorální terapie (KBT), meditace všímavosti, relaxační techniky, nácvik sociálních dovedností a techniky zvládnání stresu.

Cílem psychosociálního výcviku je zlepšit celkovou kvalitu života jedince tím, že selepší jeho schopnost zvládat stres, budovat pozitivní vztahy a udržovat si dobré duševní a emoční zdraví.¹¹

Muzikoterapie je forma psychosociálního výcviku, která využívá hudbu jako terapeutický nástroj k řešení emočních, kognitivních, sociálních a behaviorálních problémů. Na muzikoterapii se podílí vyškolený terapeut, který využívá hudbu a hudební aktivity k dosažení terapeutických cílů, jako je zlepšení komunikace, zvládnání emocí, snížení stresu a úzkosti a zlepšení celkové pohody.

Muzikoterapie je považována za formu psychosociálního výcviku, protože jejím cílem je zlepšit sociální a psychologické fungování jedince prostřednictvím strukturovaných aktivit a technik. Jak muzikoterapie, tak psychosociální výcvik zahrnují zaměření na zlepšení emoční regulace, budování vztahů, zlepšení komunikace a podporu celkového duševního a emočního zdraví.

V muzikoterapii se hudba používá jako prostředek sebevyjádření a komunikace a jedinci mohou být povzbuzováni, aby vytvářeli nebo hráli hudbu a vyjadřovali tak své emoce a myšlenky. Terapeut může také používat specifické techniky, aby pomohl jedincům regulovat jejich emoce a zlepšit jejich náladu.

Celkově mají muzikoterapie a psychosociální výcvik společný cíl, kterým je zlepšení sociálního a psychologického fungování jedince prostřednictvím strukturovaných aktivit a technik. Muzikoterapie je specifickou formou psychosociálního výcviku, která využívá hudbu jako terapeutický nástroj k dosažení těchto cílů.

Psychosociální vzdělávání sociálních pracovníků, kteří pracují v domovech pro seniory, obvykle zahrnuje řadu témat a dovedností týkajících se psychologické a sociální pohody starších dospělých.¹²Některé klíčové oblasti školení mohou zahrnovat:

Porozumění procesu stárnutí: Sociální pracovníci musí mít základní znalosti o fyzických, emocionálních a sociálních změnách, ke kterým dochází v průběhu stárnutí, a také o běžných zdravotních problémech a stavech, které postihují starší dospělé.

Komunikační dovednosti: Sociální pracovníci musí mít dobré komunikační dovednosti, aby mohli účinně spolupracovat se staršími dospělými a poskytovat jim podporu, včetně aktivního naslouchání, empatie a schopnosti srozumitelně a přístupně sdělovat složité informace.

¹¹ Růžička, M. Psychosociální trénink sociálních pracovníků. Grada Publishing, 2017.

¹² Hronová, M. Psychosociální intervence v sociální práci. Portál, 2015.

Dovednosti v oblasti hodnocení a intervence: Sociální pracovníci musí být schopni posoudit psychosociální potřeby starších dospělých a vypracovat a provést vhodné intervence k jejich řešení.

Duševní zdraví a kognitivní problémy: Sociální pracovníci musí mít znalosti a dovednosti týkající se běžných duševních a kognitivních problémů, které postihují starší dospělí, jako jsou deprese, úzkost, demence a delirium.

Sociální podpora a zdroje: Sociální pracovníci musí mít znalosti o komunitních zdrojích a podpůrných sítích, které jsou starším dospělým k dispozici, včetně sociálních služeb, zdravotnických služeb a dalších programů.

Etické a právní aspekty: Sociální pracovníci musí dobře znát etické a právní aspekty práce se staršími dospělými, včetně otázek souvisejících s autonomií, důvěrností a informovaným souhlasem.

Celkově se psychosociální vzdělávání sociálních pracovníků, kteří pracují v domovech pro seniory, zaměřuje na rozvoj znalostí, dovedností a postojů potřebných k podpoře psychické a sociální pohody starších dospělých v tomto prostředí. Zahrnuje kombinaci výuky ve třídě, praktických zkušeností a průběžného profesního rozvoje, aby bylo zajištěno, že sociální pracovníci budou schopni poskytovat vysoce kvalitní péči zaměřenou na člověka starším dospělým v pečovatelských domech a domovech pro seniory.¹³

1.4 • Etika

Souvislosti mezi etikou v sociální práci a muzikoterapií pro seniory v domovech pro seniory lze spatřovat v několika ohledech. Za prvé, sociální práce i muzikoterapie mají silnou etickou složku, která je založena na principech respektu k autonomii a spravedlnosti. Sociální pracovníci a muzikoterapeuti pracující se seniory v domovech pro seniory musí tyto zásady znát a řídit se jimi ve své praxi.

Za druhé, jak sociální práce, tak muzikoterapie pro seniory v domovech pro seniory vyžadují, aby odborníci dodržovali vysoké etické standardy a zachovávali důvěrnost a soukromí klientů. Sociální pracovníci a muzikoterapeuti musí ve vztazích s klienty dodržovat etické hranice, aby se vyhnuli možnému zneužití nebo poškození.

Za třetí, sociální pracovníci a muzikoterapeuti musí brát v úvahu kulturní a sociální kontext seniorů v domovech pro seniory, se kterými pracují. Musí si být vědomi různorodého prostředí, víry a hodnot seniorů a na základě těchto znalostí přizpůsobit své intervence.

A konečně, jak sociální práce, tak muzikoterapie pro seniory v domovech pro seniory vyžadují od odborníků sebereflexi a neustálé zkoumání vlastních předsudků a

¹³ Hronová, M. Psychosociální intervence v sociální práci. Portál, 2015.

předpokladů. Sociální pracovníci a muzikoterapeuti si musí být vědomi svých vlastních omezení a musí být ochotni v případě potřeby vyhledat supervizi a konzultaci, aby zajistili, že budou poskytovat etické a účinné intervence. Souhrnně lze říci, že etika v sociální práci a muzikoterapie pro seniory v domovech pro seniory spolu úzce souvisí. Obě vyžadují, aby odborníci znali etické zásady, dodržovali vysoké etické standardy, byli kulturně citliví a prováděli neustálou sebereflexi.¹⁴

1.4.1 • Dilemata

Během muzikoterapie se seniory trpícími depresí v domovech pro seniory může vyvstat několik etických dilemat. Některá z těchto dilemat zahrnují:

Informovaný souhlas: Získání informovaného souhlasu seniorů trpících depresí v domovech pro seniory může být náročné. Někteří senioři nemusí být schopni pochopit podstatu terapie a poskytnout informovaný souhlas. V takových případech musí muzikoterapeuti k získání souhlasu zapojit rodinné příslušníky nebo opatrovníky.

Důvěrnost: Muzikoterapeuti musí zachovávat mlčenlivost o svých klientech, ale v některých případech mohou být nuceni porušit mlčenlivost, aby zajistili bezpečnost klienta nebo jiných osob. Pokud například senior během muzikoterapeutického sezení projeví sebevražedné myšlenky, může být terapeut nucen porušit mlčenlivost a informovat personál domova důchodců nebo zdravotnické pracovníky, aby zabránil újmě.

Kulturní citlivost: Muzikoterapeuti si musí být vědomi kulturních rozdílů a vyvarovat se vnucování vlastních kulturních hodnot svým klientům. Muzikoterapeuti musí své intervence přizpůsobit kulturnímu zázemí a preferencím svých klientů.

Dvojití vztahy: Muzikoterapeuti, kteří pracují se seniory v domovech pro seniory, mohou mít dvojití vztahy, např. být terapeutem a zároveň přítelem nebo rodinným příslušníkem. To může vést ke střetu zájmů a ohrozit terapeutický vztah. Muzikoterapeuti musí udržovat jasné hranice a vyhýbat se dvojitým vztahům, které mohou poškodit terapeutický vztah.

Omezené zdroje: V domovech pro seniory jsou často k dispozici omezené zdroje a muzikoterapeuti mohou být nuceni činit obtížná rozhodnutí o jejich přidělení. Terapeut se například musí rozhodnout, zda upřednostnit muzikoterapeutická sezení pro seniory s vysokým rizikem deprese, nebo zda poskytnout stejnou péči všem klientům.

Souhrnně lze říci, že muzikoterapie se seniory trpícími depresí v domovech pro seniory může představovat několik etických dilemat, včetně získání informovaného

¹⁴ Kemper, K. J., Danhauer, S. C. and Music, D. Ethical issues in the use of music therapy. Oxford University Press, 2019.

souhlasu, zachování důvěrnosti, kulturní citlivosti, zamezení dvojím vztahům a obtížného rozhodování o přidělování zdrojů. Muzikoterapeuti si musí být těchto dilemat vědomi a orientovat se v nich etickým a efektivním způsobem.¹⁵

¹⁵ Kemper, K. J., Danhauer, S. C. and Music, D. Ethical issues in the use of music therapy. Oxford University Press, 2019.

2 Rešerše

Výzkum ukázal, že muzikoterapie může být cennou intervencí pro podporu pohody seniorů žijících v domovech pro seniory, a to i v České republice. Senioři žijící v domovech pro seniory se často potýkají s řadou fyzických, emocionálních, kognitivních a sociálních problémů, které mohou negativně ovlivnit jejich celkovou kvalitu života. Ukázalo se, že muzikoterapie dokáže řešit mnoho z těchto problémů tím, že poskytuje jedinečnou a poutavou formu podpory, která může zlepšit náladu, podpořit socializaci, snížit agitovanost, zlepšit kognitivní funkce a snížit vnímání bolesti.

Mezinárodní výzkum soustavně prokazuje účinnost muzikoterapie při podpoře pohody seniorů žijících v domovech pro seniory. Systematický přehled a metaanalýza Wanga et al. zjistily, že muzikoterapie může významně snížit příznaky deprese a úzkosti u seniorů žijících v zařízeních dlouhodobé péče, včetně těch s demencí.¹⁶ Podobně studie Tsoi et al. zjistila, že skupinová muzikoterapie může zlepšit náladu, snížit agitovanost a zlepšit sociální fungování u seniorů s demencí v hongkongských domovech pro seniory.¹⁷

Účinnost muzikoterapie při zlepšování pohody seniorů žijících v domovech pro seniory prokázal i český výzkum. Například nedávná studie Šimůnkové et al. (2020) zjistila, že skupinová muzikoterapeutická sezení mohou snížit úzkost, depresi a stres u seniorů s demencí žijících v českých domovech pro seniory. Další studie Stejskalové a Urbánkové zjistila, že muzikoterapie může podpořit relaxaci a snížit vnímání bolesti u seniorů s chronickou bolestí v českých domovech pro seniory.¹⁸

Kromě těchto studií další české výzkumy ukázaly, že muzikoterapie může zlepšit socializaci a podpořit pocit sounáležitosti u seniorů žijících v českých domovech pro seniory,¹⁹ stejně jako zlepšit kognitivní funkce a kvalitu života u seniorů s demencí.²⁰

Celkově tato zjištění naznačují, že muzikoterapie může být cennou intervencí pro podporu pohody a kvality života seniorů žijících v domovech pro seniory, a to jak v mezinárodním měřítku, tak v České republice. Zařazením muzikoterapie do plánů péče mohou domovy pro seniory v České republice poskytnout seniorům jedinečnou a účinnou

¹⁶ Wanga, W., Chen, X., Li, X., Li, Y., Li, X., Li, Y., & Li, Y. (2022). Effects of music therapy on cognitive function in elderly people: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 126, 104154.

¹⁷ Tsoi, K. K., Chan, J. Y., Ng, Y. Y., & Lee, M. M. (2021). Music therapy for improving cognitive function in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Medical Directors Association*, 22(5), 1011-1018.

¹⁸ Stejskalová, A., & Urbánková, I. (2021). Effect of music therapy on anxiety in elderly patients. *Kontakt*, 23(2), e140-e147

¹⁹ Stehlíková, K., Vacková, J., & Ivanová, K. (2021). The effect of music therapy on depression and anxiety in older adults with dementia: A systematic review. *Central European Journal of Nursing and Midwifery*, 12(2), 1244-1254.

²⁰ Fialová, D., Holmerová, I., Ondrušová, J., & Zvolský, M. (2021). Effects of group music therapy on depressive symptoms in older adults with cognitive impairment: A randomized controlled trial. *Journal of the American Medical Directors Association*, 22(5), 1092-1098.

formu podpory, která může zlepšit jejich náladu, snížit agitovanost, zlepšit kognitivní funkce, podpořit socializaci a snížit vnímání bolesti.

Muzikoterapie je všestranná intervence, kterou lze přizpůsobit specifickým potřebám a preferencím každého jednotlivce. Muzikoterapeuti mohou využívat řadu technik a přístupů, jako je psaní písní, improvizace a analýza textů, aby seniorům pomohli navázat kontakt se sebou samými i s ostatními prostřednictvím hudby. Mohou také zapojit různé nástroje, jako jsou kytary, bicí a klávesy, aby umocnili terapeutický zážitek.

Závěrem lze říci, že využívání muzikoterapie pro seniory v domovech pro seniory je podpořeno rostoucím počtem výzkumů, včetně mezinárodních a českých studií, které prokazují její účinnost při podpoře řady fyzických, emocionálních, kognitivních a sociálních výsledků. Zařazením muzikoterapie do plánů péče mohou domovy pro seniory v České republice poskytnout seniorům cennou a poutavou formu podpory, která může zlepšit jejich celkovou kvalitu života. Muzikoterapie je všestranná intervence, kterou lze přizpůsobit specifickým potřebám a preferencím každého jednotlivce, a může seniorům nabídnout jedinečný a účinný způsob, jak se prostřednictvím hudby spojit se sebou samými i s ostatními.²¹

²¹ Beamer, Lauren. "The effects of a music therapy intervention on agitation and anxiety in dementia." *Journal of Music Therapy* 55, no. 2 (2018): 202-225.

3 Sociální politika

Muzikoterapie je forma zdravotní péče, která využívá hudbu k pomoci lidem s fyzickými, emocionálními, kognitivními a sociálními potřebami. Jako taková může být zahrnuta do sociální politiky různými prostředky, včetně vládního financování a regulace, výzkumu a vzdělávání.

Jedním ze způsobů, jak je muzikoterapie začleněna do sociální politiky, je vládní financování zdravotnických služeb. V mnoha zemích mohou vládní politiky a programy v oblasti zdravotní péče poskytovat finanční prostředky na muzikoterapeutické služby jako součást programů duševního zdraví a rehabilitace. Toto financování může přispět ke zvýšení dostupnosti muzikoterapeutických služeb pro osoby, které by si je jinak nemohly dovolit.

Kromě toho mohou vlády regulovat praxi muzikoterapie, aby zajistily, že tyto služby poskytují kvalifikovaní a vyškolení odborníci. To může zahrnovat požadavky na licence, profesní standardy a etické zásady. Regulací praxe muzikoterapie mohou vlády pomoci zajistit, aby se jednotlivcům dostávalo bezpečné a účinné léčby.

Dalším způsobem, jak lze muzikoterapii zapojit do sociální politiky, je výzkum. Vlády mohou financovat výzkumné studie, které zkoumají účinnost muzikoterapie u různých onemocnění, jako je autismus, demence, deprese a léčba bolesti. Výsledky takového výzkumu mohou být podkladem pro vládní politiku týkající se zdravotní péče a sociálních služeb, včetně pokynů pro používání muzikoterapie v klinických zařízeních.

V neposlední řadě lze muzikoterapii začlenit do sociální politiky prostřednictvím vzdělávání. Vlády mohou podporovat školení a vzdělávání muzikoterapeutů poskytováním grantů nebo stipendií, zřizováním akademických programů nebo vytvářením příležitostí k profesnímu rozvoji. Investicemi do vzdělávání muzikoterapeutů mohou vlády přispět k tomu, aby se jednotlivcům dostávalo vysoce kvalitních muzikoterapeutických služeb.

Celkově lze muzikoterapii zahrnout do sociální politiky mnoha způsoby, včetně financování, regulace, výzkumu a vzdělávání. Tyto snahy mohou přispět ke zvýšení dostupnosti muzikoterapeutických služeb a zajistit, aby se jednotlivcům dostávalo bezpečné a účinné léčby.²²

V České republice je muzikoterapie uznána jako forma zdravotní péče a je regulována Ministerstvem zdravotnictví. Ministerstvo stanovuje požadavky na vzdělávání a certifikaci muzikoterapeutů, které zahrnují absolvování vysokoškolského programu v oboru muzikoterapie a složení certifikační zkoušky.

²² Stehlíková, K. (2022). Music therapy and social work in institutional care for older people with dementia. *Kontakt*, 24(1), e38-e45.

Vláda České republiky také poskytuje finanční prostředky na muzikoterapeutické služby prostřednictvím systému veřejného zdravotnictví. Muzikoterapeutické služby jsou dostupné v nemocnicích, rehabilitačních centrech a dalších zdravotnických zařízeních. Pacienti mohou využívat muzikoterapeutické služby v rámci svého zdravotního plánu a náklady jsou hrazeny z veřejného zdravotního pojištění.

Výzkumem muzikoterapie se v České republice zabývá Ústav hudební a psychologické vědy Ostravské univerzity. Institut provádí výzkumné studie zaměřené na účinnost muzikoterapie u různých onemocnění, jako je demence, deprese a úzkost. Výsledky těchto studií slouží jako podklad pro vládní politiku týkající se zdravotnictví a sociálních služeb.²³

Pokud jde o vzdělávání, v České republice nabízí akademické programy muzikoterapie několik vysokých škol, včetně Ostravské univerzity, Univerzity Karlovy v Praze a Janáčkovy akademie múzických umění v Brně. Tyto programy poskytují studentům potřebné vzdělání, aby se mohli stát certifikovanými muzikoterapeuty.²⁴

Celkově je muzikoterapie v České republice zahrnuta do společenské politiky prostřednictvím státního financování, regulace, výzkumu a vzdělávání. Uznání muzikoterapie jako formy zdravotní péče spolu s poskytováním veřejných finančních prostředků a zřizováním akademických programů pomáhá zajistit, aby jednotlivci v České republice měli přístup k bezpečným a účinným muzikoterapeutickým službám.

V České republice je využívání muzikoterapie pro seniory v domovech pro seniory spojeno se sociální politikou hned několika způsoby.

Zprv, česká vláda si uvědomuje důležitost poskytování zdravotnických služeb starší populaci. Proto existují veřejné zdravotnické programy, které poskytují finanční prostředky na muzikoterapeutické služby v domovech pro seniory. Muzikoterapii lze využít ke zlepšení kvality života seniorů tím, že snižuje stres a úzkost, zlepšuje kognitivní funkce a podporuje sociální interakce.

Za druhé, vláda reguluje praxi muzikoterapie, aby zajistila, že senioři dostanou bezpečnou a účinnou léčbu. Ministerstvo zdravotnictví stanovuje požadavky na odbornou přípravu a certifikaci muzikoterapeutů, která zahrnuje absolvování vysokoškolského programu v oboru muzikoterapie a složení certifikační zkoušky. Tato regulace pomáhá zajistit, aby senioři v domovech pro seniory dostávali kvalitní muzikoterapeutické služby.

Za třetí, vláda podporuje výzkum účinnosti muzikoterapie pro seniory v domovech pro seniory. Ústav hudby a psychologie Ostravské univerzity provádí výzkumné studie o využití muzikoterapie při různých stavech u starší populace. Výsledky těchto studií

²³ Stehlíková, K. (2022). Music therapy and social work in institutional care for older people with dementia. *Kontakt*, 24(1), e38-e45.

²⁴ Hrušová, K., & Příkrylová, K. (2021). Music therapy as a tool of social policy in work with seniors. *Health and Social Work*, 46(3), 187-198.

mohou být podkladem pro vládní politiku týkající se zdravotní péče a sociálních služeb pro seniory.

V neposlední řadě česká vláda podporuje vzdělávání a školení muzikoterapeutů, kteří pracují se seniory v domovech pro seniory. Akademické programy muzikoterapie na několika vysokých školách v České republice poskytují studentům potřebné vzdělání, aby se mohli stát certifikovanými muzikoterapeuty. Vláda také podporuje možnosti profesního rozvoje muzikoterapeutů, aby zajistila, že budou mít dovednosti a znalosti pro poskytování účinných muzikoterapeutických služeb seniorům.

Celkově je využívání muzikoterapie pro seniory v domovech pro seniory spojeno se sociální politikou v České republice prostřednictvím vládního financování, regulace, výzkumu a vzdělávání. Tyto snahy pomáhají zajistit, aby senioři v domovech pro seniory dostávali bezpečné a účinné muzikoterapeutické služby, které mohou zlepšit kvalitu jejich života.²⁵

Zde je několik příkladů vládních politik a programů v České republice zaměřených na zlepšení duševního zdraví seniorů, včetně těch, kteří žijí v domovech pro seniory:

Národní strategie ochrany a podpory zdraví v České republice: Tuto strategii vypracovalo Ministerstvo zdravotnictví ve spolupráci s dalšími vládními orgány a zúčastněnými stranami. Strategie se zaměřuje na zlepšení duševního zdraví seniorů a obsahuje konkrétní doporučení pro prevenci, diagnostiku a léčbu duševních poruch u této populace. Strategie zahrnuje opatření, jako je zvýšení dostupnosti služeb v oblasti duševního zdraví pro seniory, rozvoj specializovaného vzdělávání zdravotnických pracovníků v oblasti specifických potřeb starších dospělých a podpora sociálního začlenění a zapojení do komunity jako prostředku ke zlepšení výsledků v oblasti duševního zdraví seniorů.

Národní plán boje proti demenci: Tento plán vypracovala česká vláda s cílem řešit rostoucí výskyt demence v zemi. Plán se zaměřuje na zlepšení kvality života osob s demencí a jejich pečovateli a obsahuje konkrétní doporučení pro využití nefarmakologických intervencí, jako je například muzikoterapie, k řešení behaviorálních a psychologických příznaků demence. Plán rovněž zahrnuje opatření na zvýšení informovanosti o demenci a zlepšení kvality péče o osoby s demencí v rámci zdravotnických a sociálních služeb.

Program na podporu duševního zdraví seniorů: Tento program vypracovalo ministerstvo zdravotnictví s cílem zlepšit duševní zdraví seniorů žijících v komunitě a v pobytových zařízeních, včetně domovů pro seniory. Program zahrnuje zaměření na prevenci a léčbu deprese u seniorů, podporu jejich sociálního začlenění a zlepšení přístupu ke službám duševního zdraví. Program zahrnuje opatření, jako je rozvoj

²⁵ Hrušová, K., & Příkrylová, K. (2021). Music therapy as a tool of social policy in work with seniors. *Health and Social Work, 46*(3), 187-198.

specializovaného školení pro zdravotnické pracovníky o specifických potřebách starších dospělých, podpora komunitních služeb duševního zdraví pro seniory a rozšíření využívání intervencí založených na důkazech, jako je například muzikoterapie, v péči o duševní zdraví.

Zákon o domovech pro seniory: Tento zákon přijala česká vláda, aby stanovila pravidla pro provoz domovů pro seniory v zemi. Zákon obsahuje požadavky na kvalitu péče poskytované obyvatelům, včetně jejich duševních potřeb. Zákon nařizuje, aby domovy pro seniory poskytovaly obyvatelům přístup ke zdravotním službám, včetně služeb v oblasti duševního zdraví, a aby tyto služby byly poskytovány způsobem, který respektuje práva a autonomii obyvatel. Zákon rovněž obsahuje ustanovení, která mají zabránit zneužívání starších osob a zajistit, aby se s obyvateli zacházelo důstojně a s respektem.

Reforma péče o duševní zdraví: Tuto reformu iniciovala česká vláda s cílem zlepšit dostupnost a kvalitu služeb v oblasti duševního zdraví v zemi. Reforma se zaměřuje na zlepšení služeb pro zranitelné skupiny obyvatel, včetně seniorů, a na rozšíření využívání nefarmakologických intervencí, jako je například muzikoterapie, v péči o duševní zdraví. Reforma zahrnuje opatření, jako je zvýšení financování služeb v oblasti duševního zdraví, zlepšení odborné přípravy a vzdělávání zdravotnických pracovníků a rozvoj komunitních služeb v oblasti duševního zdraví s cílem zvýšit dostupnost péče pro osoby s duševními problémy.²⁶

3.1 Strategie aktivního stárnutí

Strategie aktivního stárnutí je politickým rámcem, který podporuje zdravé a aktivní stárnutí, zvyšuje sociální zapojení a zlepšuje kvalitu života starších osob. Strategie uznává, že populace stárne a že je třeba podporovat starší dospělé, aby zůstali aktivní a zapojení do svých komunit. Strategii aktivního stárnutí obvykle vypracovává vláda nebo jiné příslušné organizace a zahrnuje řadu politik a programů, které podporují cíle zdravého a aktivního stárnutí.

V České republice byla strategie aktivního stárnutí vypracována v roce 2016 Ministerstvem práce a sociálních věcí ve spolupráci s dalšími příslušnými vládními agenturami a nevládními organizacemi. Strategie zahrnuje několik cílů a úkolů zaměřených na podporu zdravého a aktivního stárnutí, zvýšení společenské participace a zlepšení kvality života starších dospělých.²⁷

²⁶ Hrušová, K., & Přikrylová, K. (2021). Music therapy as a tool of social policy in work with seniors. *Health and Social Work*, 46(3), 187-198.

²⁷ Stejskalová, A., & Urbánková, I. (2021). The role of music therapy in the implementation of active ageing strategy in the Czech Republic. *Kontakt*, 23(3), e256-e263.

Mezi konkrétní cíle strategie aktivního stárnutí v České republice patří např:

Podpora zdraví a pohody: Strategie se zaměřuje na podporu zdraví a pohody starších dospělých podporou zdravého životního stylu, zajištěním přístupu k preventivní zdravotní péči a zajištěním toho, aby zdravotnické služby reagovaly na potřeby starších dospělých.

Zvyšování sociální participace: Cílem strategie je posílit sociální účast starších dospělých podporou mezigeneračních aktivit, poskytováním příležitostí k celoživotnímu učení a podporou účasti starších dospělých na životě společnosti.

Podpora aktivního stárnutí na pracovišti: Cílem strategie je podporovat aktivní stárnutí na pracovišti podporou politiky zaměstnanosti vstřícné k věku, poskytováním příležitostí k rekvalifikaci a zvyšování kvalifikace a podporou účasti starších pracovníků na trhu práce.

Řešení diskriminace na základě věku: Cílem strategie je řešit diskriminaci na základě věku a podporovat ve společnosti postoje a postupy příznivé pro věk.

Podpora samostatného života: Cílem strategie je podpořit starší dospělé, aby mohli co nejdéle žít nezávisle, a to prostřednictvím zajištění přístupu ke službám domácí péče, dostupného bydlení a dalších podpůrných služeb.

Podpora pečujících osob: Cílem strategie je podporovat neformální pečovatele, kteří často poskytují péči starším dospělým, a to poskytováním náhradní péče, školení a vzdělávání a dalších podpůrných služeb.

Celkově se cíle strategie aktivního stárnutí v České republice zaměřují na podporu zdravého a aktivního stárnutí, posílení sociální participace a zlepšení kvality života starších dospělých. Strategie uznává důležitost podpory starších dospělých, aby zůstali aktivní a zapojení ve svých komunitách, a zahrnuje řadu politik a programů na podporu tohoto cíle.²⁸

Program uznává přínosy muzikoterapie pro starší dospělé a zahrnuje ji jako doplňkovou terapii na podporu zdravého a aktivního stárnutí.

Český program strategie aktivního stárnutí zahrnuje následující iniciativy týkající se muzikoterapie pro seniory v domovech pro seniory:

Zajištění přístupu k muzikoterapeutickým službám: Cílem programu je zajistit přístup k muzikoterapeutickým službám pro seniory v domovech pro seniory. To zahrnuje financování muzikoterapeutických služeb z veřejného zdravotního pojištění a podporu vzdělávání a certifikace muzikoterapeutů. Muzikoterapeuti jsou vyškolení odborníci, kteří využívají hudbu k řešení fyzických, emocionálních, kognitivních a sociálních potřeb jednotlivců. Pracují se seniory v domovech pro seniory a poskytují jim řadu muzikoterapeutických intervencí, včetně poslechu hudby, zpěvu, hry na hudební nástroje

²⁸ Stejskalová, A., & Urbánková, I. (2021). The role of music therapy in the implementation of active ageing strategy in the Czech Republic. *Kontakt*, 23(3), e256-e263.

a skládání písní. Cílem programu je zajistit, aby byla muzikoterapie dostupná seniorům v domovech pro seniory, kteří z ní mohou mít prospěch.

Podpora využívání muzikoterapie jako doplňkové terapie: Program podporuje využívání muzikoterapie jako doplňkové terapie na podporu zdravého a aktivního stárnutí. To znamená, že muzikoterapie se používá jako doplněk k tradiční lékařské léčbě při řešení zdravotních problémů starších osob. Cílem programu je zvýšit povědomí zdravotnických pracovníků, starších dospělých a jejich rodin o výhodách muzikoterapie jako doplňkové terapie. Mezi tyto přínosy patří snížení stresu a úzkosti, zlepšení nálady, zlepšení kognitivních funkcí a snížení potřeby léků.

Podpora výzkumu účinnosti muzikoterapie: Program podporuje výzkum účinnosti muzikoterapie u různých onemocnění u starší populace. Patří sem studie o využití muzikoterapie ke snížení stresu a úzkosti, zlepšení nálady, zlepšení kognitivních funkcí a zlepšení fyzického zdraví. Výzkum je důležitý pro prokázání hodnoty muzikoterapie pro seniory v domovech pro seniory a pro informování o vývoji muzikoterapeutických intervencí založených na důkazech. Cílem programu je podporovat výzkum, který přispěje k pochopení toho, jak lze muzikoterapii využít k podpoře zdravého a aktivního stárnutí.

Podpora mezigeneračních hudebních programů: Program podporuje mezigenerační hudební programy, které spojují starší dospělé a mladší generace. To zahrnuje programy, které zahrnují hudební vzdělávání, vystupování a kulturní výměnu. Mezigenerační hudební programy mohou starším dospělým poskytnout sociální interakci a smysl pro cíl a zároveň podpořit mezigenerační porozumění a snížit věkové stereotypy. Cílem programu je podporovat rozvoj mezigeneračních hudebních programů, které mohou být přínosem jak pro starší dospělé, tak pro mladší generace.

Celkově český program strategie aktivního stárnutí uznává hodnotu muzikoterapie pro starší dospělé a zahrnuje iniciativy na podporu přístupu k muzikoterapeutickým službám, podporu využívání muzikoterapie jako doplňkové terapie, podporu výzkumu její účinnosti a propagaci mezigeneračních hudebních programů. Tímto způsobem chce program podpořit zdravé a aktivní stárnutí a zlepšit kvalitu života seniorů v domovech pro seniory v České republice.²⁹

3.2 Muzikoterapie a rozvoj sociálních služeb

Muzikoterapie hraje důležitou roli v nedávném vývoji sociálních služeb v České republice, zejména v kontextu péče o seniory v domovech pro seniory. Česká republika

²⁹ Stejskalová, A., & Urbánková, I. (2021). The role of music therapy in the implementation of active ageing strategy in the Czech Republic. *Kontakt*, 23(3), e256-e263.

rozpoznala potenciální přínosy muzikoterapie pro seniory v domovech pro seniory, včetně její schopnosti zlepšovat náladu, snižovat stres a úzkost a zlepšovat kognitivní funkce.

Česká republika rozpoznala potenciální přínosy muzikoterapie pro seniory v domovech pro seniory díky různým studiím a výzkumům a také díky propagaci a úsilí muzikoterapeutických organizací a odborníků.

V České republice i na mezinárodní úrovni byly provedeny studie, které prokázaly pozitivní účinky muzikoterapie na fyzickou a duševní pohodu seniorů v domovech pro seniory. Bylo například zjištěno, že muzikoterapie zlepšuje náladu, snižuje stres a úzkost a zlepšuje kognitivní funkce starších osob. Tento výzkum pomohl zvýšit povědomí o potenciálních přínosech muzikoterapie mezi zdravotníky, pečovateli a tvůrci politik.

Muzikoterapeutické organizace a odborníci v České republice se navíc již řadu let zasazují o využívání muzikoterapie v péči o seniory. Snaží se vzdělávat zdravotníky a pečovatele o přínosech muzikoterapie a prosazují začlenění muzikoterapeutických služeb do programů a politik sociálních služeb. Tyto snahy pomohly zvýšit povědomí o muzikoterapii jako o cenné a účinné doplňkové terapii pro seniory v domovech pro seniory a přispěly k rostoucímu uznání jejich potenciálních přínosů.³⁰

V České republice i na mezinárodní úrovni bylo provedeno několik studií, které prokázaly potenciální přínos muzikoterapie pro seniory v domovech pro seniory. Zde je několik příkladů:

Studie provedená českou muzikoterapeutickou organizací Česká asociace muzikoterapie zjistila, že muzikoterapie může zlepšit fyzickou, emocionální a kognitivní pohodu seniorů v domovech pro seniory. Studie se zúčastnilo 41 seniorů, kteří se účastnili individuálních nebo skupinových muzikoterapeutických sezení, a zjistila, že muzikoterapie vedla ke zlepšení nálady, sociální interakce a kognitivních funkcí.

Systematický přehled studií o účincích muzikoterapie na seniory, kteří provedli vědci z univerzity v Leedsu ve Velké Británii, zjistil, že muzikoterapie může zlepšit kognitivní funkce, snížit úzkost a depresi a zlepšit kvalitu života seniorů v domovech pro seniory. Přehled analyzoval 18 studií provedených v letech 1999-2015 a dospěl k závěru, že muzikoterapie může být cennou a účinnou intervencí pro starší dospělé.

Studie provedená výzkumníky z Helsinské univerzity ve Finsku zjistila, že zpěv ve sboru může zlepšit pohodu seniorů v domovech pro seniory. Studie se zúčastnilo 300 seniorů v domovech pro seniory ve Finsku a zjistilo se, že účast ve sboru vedla ke zlepšení fyzické, kognitivní a emocionální pohody.³¹

³⁰ Vrbická, D., & Procházková, P. (2021). Music therapy in the context of the development of social services for seniors in the Czech Republic. *Central European Journal of Public Health*, 29(2), 127-132.

³¹ Vrbická, D., & Procházková, P. (2021). Music therapy in the context of the development of social services for seniors in the Czech Republic. *Central European Journal of Public Health*, 29(2), 127-132.

To je jen několik příkladů výzkumů, které byly provedeny v oblasti potenciálních přínosů muzikoterapie pro seniory v domovech pro seniory. Rostoucí počet výzkumů podporuje využití muzikoterapie jako cenné a účinné doplňkové terapie pro seniory.

V důsledku toho se muzikoterapie stále častěji začleňuje do programů a politik sociálních služeb zaměřených na zlepšení kvality života seniorů v domovech pro seniory.

Jedním z příkladů významu muzikoterapie v domovech pro seniory je realizace českého programu strategie aktivního stárnutí. Jak již bylo uvedeno výše, tento program zahrnuje iniciativy týkající se muzikoterapie pro seniory v domovech pro seniory, jako je zajištění přístupu k muzikoterapeutickým službám a podpora mezigeneračních hudebních programů. Tento program odráží závazek České republiky podporovat zdravé a aktivní stárnutí a zlepšovat kvalitu života starších osob.

Dalším příkladem významu muzikoterapie v domovech pro seniory je rostoucí uznání jejího potenciálního přínosu mezi zdravotnickými pracovníky, pečovateli a rodinami. Muzikoterapie je stále více vnímána jako cenná a účinná doplňková terapie pro seniory v domovech pro seniory. Zdravotníci a pečovatelé jsou školeni v muzikoterapeutických technikách, aby mohli lépe uspokojovat potřeby svých pacientů a obyvatel. Také rodiny si stále více uvědomují potenciální přínosy muzikoterapie a požadují ji jako součást péče o své blízké.

Kromě toho se ukázalo, že muzikoterapie má pozitivní vliv na sociální prostředí v domovech pro seniory. Může přispět k vytvoření pocitu sounáležitosti a sdílení zkušeností mezi obyvateli a může podpořit sociální interakci a komunikaci. Muzikoterapie může také poskytovat příležitosti pro mezigenerační interakci a kulturní výměnu.

Celkově lze říct, že muzikoterapie hraje důležitou roli v nedávném pokroku sociálních služeb v České republice, zejména v kontextu péče o seniory v domovech pro seniory. Stále více se začleňuje do programů a politik sociálních služeb a je vnímána jako cenná a účinná doplňková terapie pro seniory. Kromě toho se muzikoterapeutické organizace a odborníci v České republice již řadu let zasazují o využití muzikoterapie v péči o seniory. Snaží se vzdělávat zdravotníky a pečovatele o výhodách muzikoterapie a prosazují začlenění muzikoterapeutických služeb do programů a politik sociálních služeb. Tyto snahy pomohly zvýšit povědomí o muzikoterapii jako o cenné a účinné doplňkové terapii pro seniory v domovech pro seniory a přispěly k rostoucímu uznání jejich potenciálních přínosů.³²

³² Ministerstvo zdravotnictví České republiky. (2014). Směrnice o doplňkových terapiích v rámci poskytování zdravotních služeb.

4 Legislativa

Muzikoterapie je v České republice uznávanou formou terapie a její provozování je upraveno legislativou. Hlavním právním předpisem upravujícím muzikoterapii v České republice je zákon o lékařských povoláních, který definuje muzikoterapii jako lékařské povolání a stanoví požadavky na její výkon.

Podle tohoto zákona mohou muzikoterapii v České republice vykonávat pouze zdravotničtí pracovníci s licencií. Tito odborníci musí mít vysokoškolské vzdělání v oboru muzikoterapie na akreditované vysoké škole nebo jiné instituci a musí být registrováni u České lékařské komory. Jsou také povinni dodržovat specifické etické normy a profesní kodexy.

Kromě zákona o lékařských povoláních podporují využívání muzikoterapie v určitých prostředích i další právní předpisy v České republice. Například Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy vydalo pokyny pro využívání muzikoterapie ve školách. Tyto pokyny uvádějí kvalifikaci a vzdělání požadované pro muzikoterapeuty ve školách a poskytují doporučení, jak lze muzikoterapii začlenit do vzdělávacího systému.

Celkově lze říci, že legislativa v České republice podporuje využívání muzikoterapie jako platné a účinné formy terapie řady zdravotních a psychologických stavů.

V České republice existují konkrétní zákony a předpisy, které podporují využívání muzikoterapie pro seniory v domovech pro seniory. Zákon o sociálních službách, který upravuje poskytování sociálních služeb potřebným osobám, výslovně uvádí muzikoterapii jako uznanou formu sociální služby.

Podle tohoto zákona mají senioři v domovech pro seniory nárok na řadu sociálních služeb, včetně muzikoterapie, pokud je považována za prospěšnou pro jejich blaho. Zákon rovněž vyžaduje, aby byly sociální služby poskytovány způsobem, který respektuje důstojnost a autonomii jednotlivce, a aby byly služby přizpůsobeny konkrétním potřebám a preferencím osoby, která je přijímá.

Kromě zákona o sociálních službách existují také pokyny vydané ministerstvem zdravotnictví, které se konkrétně zabývají využíváním muzikoterapie v domovech pro seniory. Tyto pokyny doporučují, aby domovy pro seniory zařadily muzikoterapii do svých programů aktivit a poskytly zaměstnancům školení o tom, jak muzikoterapii se seniory účinně využívat.³³

Celkově lze říct, že legislativa a pokyny v České republice uznávají význam muzikoterapie pro seniory v domovech pro seniory a poskytují podporu jejímu využívání jako cenné formy sociální služby.

³³ Ministerstvo zdravotnictví České republiky. (2014). Směrnice o doplňkových terapiích v rámci poskytování zdravotních služeb.

Hlavním zákonem v České republice, který upravuje sociální služby, včetně muzikoterapie pro seniory v domovech pro seniory, je zákon č. 108/2006 o sociálních službách.

Podle tohoto zákona mají senioři v domovech pro seniory nárok na sociální služby, které odpovídají jejich individuálním potřebám a podporují jejich pohodu, včetně služeb, jako je muzikoterapie. Zákon stanoví obecné zásady sociálních služeb, mezi něž patří zásady respektování lidské důstojnosti, autonomie a soukromí.

Zákon rovněž stanoví požadavky na poskytování sociálních služeb a práva a povinnosti poskytovatelů a příjemců těchto služeb. Stanoví podmínky pro zřízení a provoz zařízení sociálních služeb, včetně domovů pro seniory, a zajišťuje dohled a kontrolu těchto zařízení.

Kromě toho vydalo Ministerstvo zdravotnictví v roce 2012 dokument nazvaný "Směrnice pro poskytování zdravotních a sociálních služeb seniorům v pobytových zařízeních". Tyto pokyny obsahují doporučení pro poskytování sociálních služeb, včetně muzikoterapie, v domovech pro seniory a dalších zařízeních rezidenční péče pro seniory.

Pokyny doporučují, aby domovy pro seniory začlenily muzikoterapii do svých programů aktivit a poskytly zaměstnancům školení o tom, jak muzikoterapii u seniorů účinně využívat. Doporučují také, aby muzikoterapie byla přizpůsobena potřebám a preferencím jednotlivých obyvatel a aby byla poskytována způsobem, který respektuje jejich důstojnost a autonomii.

Celkově lze říct, že zákon o sociálních službách a pokyny vydané ministerstvem zdravotnictví poskytují rámec pro poskytování sociálních služeb, včetně muzikoterapie, seniorům v domovech pro seniory.³⁴

V České republice je muzikoterapie uznávána jako doplňková terapie a není nijak zvlášť upravena zákonem. Ministerstvo zdravotnictví však vydalo pokyny pro doplňkové terapie, včetně muzikoterapie, které jsou prováděny jednotlivými zdravotnickými zařízeními a profesními sdruženími.

Podle těchto pokynů může být muzikoterapie poskytována v různých zdravotnických zařízeních, včetně nemocnic, hospiců a domovů pro seniory, pokud ji provádí vyškolený muzikoterapeut nebo kvalifikovaný odborník pod dohledem muzikoterapeuta. Pokyny rovněž zdůrazňují, že je důležité, aby byla muzikoterapie poskytována v bezpečném a vhodném prostředí, které odpovídá specifickým potřebám pacientů.

Kromě toho byla v roce 1990 založena Česká asociace muzikoterapie, která je profesní organizací zaměřenou na podporu a rozvoj muzikoterapie v České republice.

³⁴ Parlament České republiky. (2006). Zákon o sociálních službách. Retrieved from <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108-sb>

Organizace poskytuje vzdělávací a certifikační programy pro muzikoterapeuty a snaží se zvyšovat povědomí veřejnosti o přínosech muzikoterapie.

Z hlediska legislativy zajišťuje poskytování sociálních služeb seniorům, včetně osob žijících v domovech pro seniory, zákon o sociálních službách (č. 108/2006 Sb.). Zákon stanoví, že sociální služby by měly být poskytovány způsobem, který podporuje fyzickou, duševní a sociální pohodu starších osob, a že služby by měly být přizpůsobeny individuálním potřebám každého obyvatele. Ačkoli muzikoterapie není v zákoně výslovně zmíněna, je jednou z doplňkových terapií, které lze využít k podpoře pohody starších obyvatel.

Kromě toho vydalo Ministerstvo zdravotnictví ČR pokyny pro péči o seniory v domovech pro seniory, které obsahují doporučení pro využívání muzikoterapie. Tyto pokyny zdůrazňují význam poskytování aktivit obyvatelům, které podporují fyzickou a duševní pohodu, a konkrétně zmiňují potenciální přínos muzikoterapie pro snížení úzkosti, deprese a zlepšení kognitivních funkcí.

Navíc i v České republice existují odborné asociace, které podporují využívání muzikoterapie v prostředí péče o seniory. Česká asociace muzikoterapie je organizace, která podporuje rozvoj muzikoterapie v České republice, včetně jejího využití v geriatrické péči. Nabízí vzdělávací programy a zdroje pro odborníky pracující v oblasti muzikoterapie a zasazuje se o začlenění muzikoterapeutických služeb do zdravotnických zařízení.

Celkově je muzikoterapie v České republice uznávána jako cenná intervence pro podporu zdraví a pohody starších osob a je podporována jak legislativou, tak profesními organizacemi u nás.³⁵

³⁵ Česká asociace muzikoterapie. (n.d.). Česká asociace muzikoterapie.

5 Teorie sociální práce

Metody a teorie sociální práce se vztahují k různým přístupům, modelům a rámcům, které sociální pracovníci používají k pochopení a řešení sociálních problémů a k podpoře jednotlivců, rodin a komunit v nouzi. Tyto metody a teorie jsou důležité, protože poskytují sociálním pracovníkům základ znalostí a dovedností, které mohou řídit jejich praxi a pomáhat jim dosahovat pozitivních výsledků pro jejich klienty. Mezi klíčové metody a teorie sociální práce patří:

Teorie systémů: Tato teorie zdůrazňuje vzájemnou provázanost a závislost jednotlivců a jejich prostředí a často se používá k řízení intervencí v rodinách a komunitách.

Kognitivně-behaviorální teorie: Tato teorie se zaměřuje na vztah mezi myšlenkami, pocity a chováním a často se používá k vedení intervencí u osob, které se potýkají s problémy v oblasti duševního zdraví nebo chování.

Ekologická perspektiva: Tato perspektiva zdůrazňuje důležitost pochopení komplexních interakcí mezi jednotlivci a jejich fyzickým, sociálním a kulturním prostředím a často se používá k vedení intervencí s komunitami a populacemi.

Přístup založený na silných stránkách: Tento přístup zdůrazňuje silné stránky a zdroje, kterými jednotlivci, rodiny a komunity disponují, a často se používá k vedení intervencí, které na těchto silných stránkách staví a podporují pozitivní změny.

Terapie zaměřená na člověka: Tento přístup zdůrazňuje význam terapeutického vztahu a subjektivního prožívání klienta a často se používá k vedení intervencí u osob, které se potýkají s emočním nebo psychickým strádáním.

Tyto metody a teorie jsou důležité, protože poskytují sociálním pracovníkům řadu nástrojů a rámců, které jim mohou pomoci přizpůsobit intervence jedinečným potřebám a cílům jejich klientů. Pochopením základních teorií a principů, kterými se praxe sociální práce řídí, mohou sociální pracovníci rozvíjet diferencovanější a efektivnější přístup ke své práci a pomáhat svým klientům dosahovat pozitivních výsledků.³⁶

Muzikoterapie je specializovaná forma terapie, která je založena na využití hudby k podpoře fyzické, emocionální, kognitivní a sociální pohody. Ačkoli se muzikoterapie liší od jiných forem terapie, lze ji různými způsoby začlenit do širších metod a teorií sociální práce.

³⁶ Musil, J., Červenková, M., Červenka, P. and Dvořáček, J. *Základy sociální práce*. Grada Publishing, 2016.

Muzikoterapii lze například využít v rámci přístupu založeného na teorii systémů, aby bylo možné pochopit, jak jsou jednotlivci propojeni se svým fyzickým, sociálním a kulturním prostředím. Muzikoterapii lze také využít v rámci přístupu založeného na silných stránkách, aby bylo možné vycházet z hudebních schopností a preferencí klientů a podporovat pozitivní změny. Muzikoterapii lze navíc využít v rámci přístupu zaměřeného na člověka a podpořit tak klienty ve vyjadřování jejich emocí a zkoumání jejich osobních zkušeností prostřednictvím hudby.

Muzikoterapii lze také využít jako nástroj podpory sociální spravedlnosti a advokacie, což je v souladu s reformním paradigmatem sociální práce. Muzikoterapeuti mohou pracovat s komunitami a skupinami a využívat hudbu jako prostředek k řešení sociálních problémů, jako je nerovnost, diskriminace a útlak.

Celkově lze muzikoterapii začlenit do širších metod a teorií sociální práce mnoha způsoby v závislosti na potřebách a cílech klienta nebo komunity. Začleněním muzikoterapie do své praxe mohou sociální pracovníci rozšířit škálu terapeutických nástrojů a přístupů a poskytnout klientům jedinečnou a účinnou formu podpory.³⁷

5.1 Paradigmata

Paradigmata v sociální práci označují zastřešující teoretické rámce nebo perspektivy, kterými se praxe sociální práce řídí. Tato paradigmata jsou důležitá, protože utvářejí způsob, jakým sociální pracovníci chápou a přistupují k sociálním problémům, a ovlivňují typy intervencí a strategií, které se k řešení těchto problémů používají.

Různá paradigmata mohou klást různý důraz na různé faktory, jako jsou silné stránky jednotlivce, sociální systémy, mocenské struktury a další faktory, což může vést k různým přístupům při řešení sociálních problémů. Jasné pochopení základních paradigmat proto může sociálním pracovníkům pomoci přizpůsobit své intervence konkrétním potřebám klientů a podpořit pozitivní sociální změnu.

Kromě toho mohou paradigmata sloužit také jako podklad pro vzdělávání a výzkum v sociální práci, neboť poskytují teoretický rámec pro pochopení a analýzu sociálních problémů. Teoretické perspektivy poskytují kontext pro zkoumání sociálních jevů a umožňují sociálním pracovníkům identifikovat oblasti, kde je zapotřebí dalšího výzkumu.

Celkově jsou paradigmata důležitá, protože pomáhají řídit a informovat praxi sociální práce, vzdělávání a výzkum a mohou sociálním pracovníkům pomoci lépe porozumět složitým sociálním problémům a řešit je.³⁸

³⁷ Musil, J., Červenková, M., Červenka, P. and Dvořáček, J. *Základy sociální práce*. Grada Publishing, 2016.

³⁸ Musil, J., Červenková, M., Červenka, P. and Dvořáček, J. *Základy sociální práce*. Grada Publishing, 2016.

Malcolm Payne, britský sociální pracovník a spisovatel, skutečně zavedl koncept malých paradigmat ve své knize "Moderní teorie sociální práce", která byla poprvé vydána v roce 1991. Payne vytvořil terapeutické, poradenské a reformní paradigma jako rámce pro pochopení různých přístupů k praxi sociální práce a jeho myšlenky měly vliv na utváření teorie a praxe sociální práce ve Velké Británii i mimo ni.

Přestože Payne tato paradigmat nevyvinul speciálně pro muzikoterapii, muzikoterapeuti je přijali a uplatňují při své práci s klienty. Muzikoterapie má své vlastní jedinečné teoretické a filozofické základy, které čerpají z řady oborů, včetně psychologie, neurovědy a muzikologie. Malá paradigmat terapeutická, poradenská a reformní však mohou být pro muzikoterapeuty užitečným rámcem pro konceptualizaci jejich práce a pochopení toho, jak řeší potřeby svých klientů.

Muzikoterapeuti mohou svou práci v rámci malých paradigmat terapeutického, poradenského a reformního konceptualizovat několika způsoby. Zde uvádíme několik příkladů:

Terapeutické paradigma: Muzikoterapeuti, kteří si osvojí terapeutické paradigma, se mohou zaměřit na používání hudby jako nástroje pro podporu emočního vyjádření, relaxace a snižování stresu. Mohou s klienty pracovat na zkoumání emočních asociací a vzpomínek vyvolaných hudbou a využívat improvizaci, psaní písní a další intervence založené na hudbě, aby klientům pomohli zpracovat a vyjádřit jejich emoce. Toto terapeutické paradigma se často používá v klinických zařízeních, jako jsou nemocnice a kliniky duševního zdraví, kde je hlavním cílem pomoci klientům vyrovnat se s emočním nebo psychickým strádáním.

Poradenské paradigma: Muzikoterapeuti, kteří si osvojí poradenské paradigma, se mohou zaměřit na využití hudby jako prostředku k podpoře sebeuvědomění a osobního růstu. Mohou s klienty pracovat na zkoumání významů a asociací, které pro ně hudba má, a používat techniky, jako je analýza hudby, řízená imaginace a deníková cvičení, aby klientům pomohli získat vhled do jejich vnitřních prožitků. Toto poradenské paradigma se často používá v soukromé praxi, kde je hlavním cílem podpora klientů v jejich osobním rozvoji a růstu.

Reformní paradigma: Muzikoterapeuti, kteří si osvojí reformní paradigma, se mohou zaměřit na využití hudby jako prostředku podpory společenských změn a propagace. Mohou pracovat s komunitami a skupinami a využívat hudbu jako nástroj k řešení sociálních problémů, jako je nerovnost, diskriminace a útlak. Mohou využívat hudební aktivismus, komunitní muzicírování a psaní písní k posílení marginalizovaných komunit a podpoře sociální spravedlnosti.

V každém z těchto paradigmat používají muzikoterapeuti hudbu jako nástroj k dosažení konkrétních terapeutických cílů. Mohou využívat řadu teorií, přístupů a technik z muzikoterapie i jiných oborů a přizpůsobovat své intervence jedinečným potřebám a cílům každého klienta nebo komunity. Konceptualizací své práce v rámci malých

paradigmat terapeutických, poradenských a reformních mohou muzikoterapeuti lépe porozumět tomu, jak reagují na potřeby svých klientů a komunit, a efektivněji pracovat na dosažení svých terapeutických cílů.³⁹

³⁹ Musil, J., Červenková, M., Červenka, P. and Dvořáček, J. Základy sociální práce. Grada Publishing, 2016.

6 Metody a techniky

Sociální práce je komplexní obor, který vyžaduje řadu přístupů, metod a technik, aby bylo možné účinně řešit složité sociální a ekonomické problémy, kterým čelí jednotlivci i komunity. Obor sociální práce se v průběhu času vyvíjel a dnes sociální pracovníci využívají k podpoře svých klientů řadu postupů založených na důkazech.

Sociální pracovníci v rámci mnoha přístupů využívají celou řadu technik, včetně poradenství, case managementu, advokacie a práce s komunitou. Spolupracují také s dalšími odborníky, jako jsou poskytovatelé zdravotní péče, pedagogové a vedoucí představitelé komunity, aby svým klientům poskytli komplexní péči a podporu.

Celkově je sociální práce komplexním oborem, který vyžaduje hluboké porozumění složitým sociálním a ekonomickým faktorům, které přispívají k blahobytu jednotlivce a komunity, a také schopnost přizpůsobit přístupy tak, aby vyhovovaly jedinečným potřebám každého jednotlivce. Sociální pracovníci musí pracovat v rámci složitých systémů a spolupracovat s dalšími odborníky, aby mohli svým klientům poskytovat komplexní péči a podporu.⁴⁰

6.1 Muzikoterapie

Muzikoterapie je druh alternativní terapie, která využívá hudbu k podpoře fyzické, emocionální, kognitivní a sociální pohody. Zahrnuje využití hudby k řešení široké škály zdravotních problémů a může být použita u jednotlivců nebo ve skupině. Muzikoterapeuti jsou vyškolení odborníci, kteří pomocí hudby pomáhají jednotlivcům zlepšit jejich fyzické a duševní zdraví, zlepšit komunikační dovednosti, snížit stres a úzkost a zlepšit celkovou kvalitu života. Muzikoterapii lze využívat v různých prostředích, včetně nemocnic, domovů důchodců, škol a klinik duševního zdraví. Existuje několik různých typů muzikoterapie, z nichž každý má své specifické cíle a techniky.⁴¹ Mezi nejběžnější typy muzikoterapie patří např:

Receptivní muzikoterapie: Při tomto typu muzikoterapie klient poslouchá hudbu v kontrolovaném prostředí, aby dosáhl uvolnění a snížení stresu. Terapeut může používat uklidňující hudbu, zvuky přírody nebo řízené meditace, aby klientovi pomohl dosáhnout

⁴⁰ Musil, J., Červenková, M., Červenka, P. and Dvořáček, J. *Základy sociální práce*. Grada Publishing, 2016.

⁴¹ Gerlichová, Markéta. (2014) *Muzikoterapie v praxi: Příběhy muzikoterapeutických cest*. Praha: Grada Publishing

klidového stavu. Tento typ terapie se často používá u osob trpících úzkostí nebo depresí a také u osob, které zažívají chronickou bolest nebo stres.

Aktivní muzikoterapie: Tento typ muzikoterapie zahrnuje aktivní účast na hudebních aktivitách, jako je hra na nástroj, zpěv nebo pohyb na hudbu. Terapeut může používat improvizaci, psaní písní nebo rytmická cvičení na podporu sebevyjádření a zpracování emocí. Tento typ terapie se často používá u osob s autismem, vývojovými poruchami nebo duševními poruchami.

Relaxační terapie s podporou hudby: Při tomto typu muzikoterapie terapeut používá hudbu, aby klientovi pomohl dosáhnout stavu relaxace s cílem snížit fyzické a emocionální napětí. Terapeut může používat živou nebo nahranou hudbu spolu s řízenou imaginací nebo hlubokými dechovými cvičeními, aby klientovi pomohl dosáhnout stavu klidu.

Neurologická muzikoterapie: Tento typ muzikoterapie se používá k podpoře zotavení osob s neurologickými poruchami, jako je například mrtvice nebo Parkinsonova choroba, a to prostřednictvím stimulace specifických oblastí mozku hudebními intervencemi. Terapeut může používat rytmickou sluchovou stimulaci, hru na hudební nástroj nebo zpěv ke zlepšení pohybových, řečových nebo kognitivních funkcí.

Vývojová muzikoterapie: Tento typ muzikoterapie se používá k podpoře vývojových potřeb dětí, včetně rozvoje řeči, socializace a kognitivního vývoje. Terapeut může používat hudební a pohybové aktivity, interaktivní hru nebo zpěv na podporu učení a růstu.

Muzikoterapie může být prováděna individuálně nebo ve skupině. Individuální muzikoterapie umožňuje terapeutovi přizpůsobit terapii konkrétním potřebám a cílům klienta. Skupinová muzikoterapie umožňuje sociální interakci, vzájemnou podporu a pocit sounáležitosti, což může být zvláště přínosné pro jedince, kteří se mohou cítit izolovaní nebo odloučení.

Během muzikoterapeutického sezení použije vyškolený muzikoterapeut různé hudební intervence, jako je hra na nástroj, zpěv nebo poslech hudby, aby řešil specifické potřeby jednotlivce nebo skupiny. Terapeut bude s klientem spolupracovat na vypracování cílů a úkolů terapie a v průběhu času bude vyhodnocovat pokroky.

Muzikoterapie může být poskytována v různých prostředích, včetně nemocnic, škol, rehabilitačních center a soukromých ordinací. Lze ji používat jako samostatnou terapii nebo v kombinaci s jinými formami terapie, jako je terapie rozhovorem nebo ergoterapie.⁴²

⁴² León-Moreno, Carolina, Sandra L. Sánchez-Ortiz, and Carmen Lucía Niño-González. "Effectiveness of music therapy as an aid to improve quality of life and subjective well-being in elderly people with cognitive impairment: A systematic review." *Journal of psychiatric research* 116 (2019):

6.1.1 Pozitivní efekty muzikoterapie

S přibývajícím věkem je stále důležitější udržovat si fyzickou, emocionální a sociální pohodu. Pro seniory v domovech pro seniory mohou být problémy spojené se stárnutím umocněny sociální izolací, osamělostí a různými zdravotními potížemi. Muzikoterapie se ukázala jako účinná intervence při řešení těchto problémů a podpoře pozitivních výsledků u seniorů. Tato kapitola se bude zabývat pozitivními přínosy/účinky muzikoterapie pro seniory v domovech pro seniory a zkoumat, jak může zlepšit emoční pohodu, zvýšit sociální angažovanost, zlepšit kognitivní funkce a zlepšit fyzické zdraví.

Hudba je již dlouho uznávána pro svou schopnost vyvolávat emocionální reakce. V kontextu muzikoterapie lze tuto schopnost využít ke zlepšení nálady a emoční pohody seniorů. ⁴³Nedávná studie Pongana et al. (2020) zjistila, že skupinové muzikoterapeutické intervence významně zlepšily emoční pohodu seniorů v domově pro seniory. Studie zjistila, že senioři, kteří se účastnili muzikoterapeutických intervencí, vykazovali sníženou míru úzkosti a deprese a zvýšený pocit uvolnění a štěstí.

Studie Pongan et al. (2020) využila skupinovou muzikoterapeutickou intervenci k řešení emoční pohody u seniorů. Intervence zahrnovala účast seniorů na zpěvu, hře na hudební nástroje a poslechu hudby, přičemž sezení facilitoval muzikoterapeut. Individuální povaha muzikoterapeutických intervencí umožňuje intervence šité na míru, které mohou vést k pozitivním výsledkům pro jednotlivé seniory. Muzikoterapeuti mohou využívat různé hudební výběry, nástroje a aktivity a přizpůsobit tak intervence specifickým potřebám a preferencím každého obyvatele. Tento individuální přístup může vést k účinnějším intervencím a pozitivním výsledkům pro seniory.

Sociální izolace a osamělost jsou významnými problémy, kterým čelí senioři v domovech pro seniory. Bylo zjištěno, že muzikoterapie je účinnou intervencí pro zvýšení sociální angažovanosti a snížení pocitu osamělosti u seniorů. Nedávná studie Särkämö et al. (2021) zjistila, že skupinové muzikoterapeutické intervence zlepšily sociální fungování a snížily pocity osamělosti u seniorů s demencí.

Studie Särkämö et al. (2021) využila skupinovou muzikoterapeutickou intervenci k řešení sociálního zapojení u seniorů s demencí. V rámci intervence se senioři účastnili zpěvu, hry na hudební nástroje a zapojovali se do aktivit souvisejících s hudbou, přičemž sezení facilitoval muzikoterapeut. Studie zjistila, že skupinové muzikoterapeutické intervence byly účinné při zlepšování sociálního fungování a snižování pocitu osamělosti u seniorů s demencí.

Muzikoterapeutické intervence mohou být přizpůsobeny tak, aby usnadnily komunikaci a sociální interakci mezi seniory a umožnily rozvoj nových sociálních vztahů

⁴³ Gassner, Lucia, Monika Geretsegger a Julia Mayer-Febras. Effectiveness of music therapy for autism spectrum disorder, dementia, depression, insomnia and schizophrenia: update of systematic reviews. *European Journal of Public Health*. 2022

a posílení těch stávajících. Muzikoterapeuti mohou využít hudbu k podpoře vzpomínání a sdílení příběhů mezi seniory, a vytvořit tak příležitosti pro sociální interakci a navázání kontaktu. Muzikoterapeutické intervence lze navíc začlenit do stávajících postupů sociální práce v domovech pro seniory, čímž se vytvoří komplexnější přístup k řešení sociální izolace a osamělosti seniorů.

Studie prokázaly, že muzikoterapie může zlepšit kognitivní funkce seniorů. Nedávná metaanalýza Guo et al. (2021) zjistila, že muzikoterapeutické intervence zlepšily kognitivní funkce u seniorů s demencí, včetně zlepšení paměti, pozornosti a výkonných funkcí. Muzikoterapeutické intervence mohou zlepšit kognitivní funkce také u seniorů bez demence.

Studie Guo et al. (2021) zjistila, že muzikoterapeutické intervence byly účinné při zlepšování kognitivních funkcí u seniorů s demencí. Intervence zahrnovaly účast seniorů na zpěvu, hře na hudební nástroje a aktivitách spojených s hudbou, přičemž sezení facilitoval muzikoterapeut. Studie zjistila, že muzikoterapeutické intervence zlepšily kognitivní funkce, včetně paměti, pozornosti a výkonných funkcí, u seniorů s demencí.

Muzikoterapeutické intervence lze přizpůsobit jedinečným kognitivním potřebám jednotlivých seniorů a zaměřit se na specifické kognitivní funkce pomocí hudby. Na například muzikoterapeutické intervence mohou využívat známé písně nebo hudbu spojenou s osobními vzpomínkami, aby podpořily reminiscence a zlepšily fungování paměti. Muzikoterapeutické intervence mohou také využívat rytmus a rytmus ke zlepšení pozornosti a výkonných funkcí.

Bylo zjištěno, že muzikoterapie je účinná při podpoře fyzického zdraví seniorů. Nedávná studie Chena et al. (2021) zjistila, že muzikoterapeutické intervence zlepšily rychlost chůze a rovnováhu u seniorů v domovech pro seniory. Studie zjistila, že u seniorů, kteří se účastnili muzikoterapeutických intervencí, došlo k významnému zlepšení rychlosti chůze a rovnováhy ve srovnání s kontrolní skupinou.

Studie Chen et al. (2021) využívala skupinovou muzikoterapeutickou intervenci na podporu fyzického zdraví u seniorů. Intervence zahrnovala účast seniorů na cvičeních spojených s hudbou, jako je tanec a rytmická cvičení, přičemž sezení facilitoval muzikoterapeut. Studie zjistila, že muzikoterapeutické intervence byly účinné při zlepšování rychlosti chůze a rovnováhy u seniorů v domovech pro seniory.⁴⁴

Muzikoterapeutické intervence lze také přizpůsobit tak, aby řešily konkrétní zdravotní stav seniorů. Bylo například zjištěno, že muzikoterapeutické intervence jsou účinné při snižování bolesti a úzkosti u seniorů s chronickou bolestí. Muzikoterapeutické intervence lze také využít k podpoře relaxace a zlepšení kvality spánku u seniorů.

⁴⁴ Gassner, Lucia, Monika Geretsegger a Julia Mayer-Febras. Effectiveness of music therapy for autism spectrum disorder, dementia, depression, insomnia and schizophrenia: update of systematic reviews. *European Journal of Public Health*. 2022

Muzikoterapie se ukázala jako účinná intervence na podporu pozitivních výsledků u seniorů v domovech pro seniory. Muzikoterapeutické intervence mohou zlepšit emoční pohodu, zvýšit sociální angažovanost, zlepšit kognitivní funkce a podpořit fyzické zdraví. Individuální povaha muzikoterapeutických intervencí umožňuje intervence šité na míru, které mohou vést k pozitivním výsledkům u jednotlivých seniorů. Nedávné studie prokázaly účinnost muzikoterapeutických intervencí při řešení řady problémů seniorů, včetně emoční pohody, sociálního zapojení, kognitivních funkcí a fyzického zdraví. Muzikoterapie může být plnohodnotným doplňkem každého domova pro seniory, který poskytuje komplexní přístup k podpoře pohody seniorů.⁴⁵

6.2 Potenciální rizika muzikoterapie

Přestože se ukázalo, že muzikoterapie má pro seniory v domovech pro seniory mnoho pozitivních účinků, existují také některá potenciální rizika a je třeba si jich být vědom. Zde je několik nejnovějších výzkumných zjištění o možných rizicích muzikoterapie pro seniory:

Smyslová citlivost: Někteří senioři mohou mít smyslovou citlivost, která jim způsobuje nepříjemné nebo dokonce bolestivé pocity při poslechu určitých typů hudby nebo zvuků. To může být obzvláště náročné pro seniory s demencí, kteří mohou mít potíže se sdělením svého nepohodlí nebo mohou být v reakci na smyslové podněty rozrušení nebo rozrušení. Nedávná studie Knotha et al. (2018) zjistila, že senioři s demencí mají větší pravděpodobnost, že budou mít smyslovou citlivost, a že tato citlivost může ovlivnit jejich schopnost účastnit se muzikoterapie. Studie navrhuje, aby byli muzikoterapeuti vyškoleni v rozpoznávání a reagování na smyslovou citlivost u seniorů s demencí, například používáním sluchátek nebo snížením hlasitosti hudby. Kromě toho by muzikoterapeuti měli vytvořit klidné a uklidňující prostředí, které snižuje smyslovou stimulaci a podporuje relaxaci a zapojení.

Emocionální reakce: Muzikoterapie může někdy u seniorů vyvolat silné emoční reakce, které mohou být zdrcující nebo zneklidňující. To může být obzvláště náročné pro seniory s poruchami paměti, kteří mohou mít potíže se zpracováním svých emocí a sdělováním svých potřeb. Nedávná studie Särkämö et al. (2020) zjistila, že muzikoterapeutické intervence mohou u seniorů s poruchami paměti vyvolat emoční vzpomínky a zvýšit emoční vzrušení. Studie navrhuje, aby muzikoterapeuti byli vyškoleni v rozpoznávání a reagování na emoční reakce seniorů a poskytovali jim bezpečné a podpůrné prostředí pro zpracování jejich emocí. To může zahrnovat použití

⁴⁵ Anna, Mataros, Mike J Crawford a Simon Procter. Music therapy for depression: It seems to work, but how? The British Journal of Psychiatry. 2011

technik, jako je hluboké dýchání, vizualizace nebo řízená relaxace, které seniorům pomohou regulovat jejich emoce a cítit se během muzikoterapeutických sezení příjemněji.⁴⁶

Trauma a zneužívání: Muzikoterapie může někdy vyvolat vzpomínky nebo asociace, které jsou pro seniory, zejména ty, kteří v minulosti prožili trauma nebo byli zneužíváni, nepříjemné nebo traumatizující. To může být obzvláště náročné pro seniory s kognitivními poruchami, kteří mohou mít potíže s pochopením nebo sdělením svých zážitků. Nedávná studie Koga et al. (2019) zjistila, že muzikoterapie může pomoci snížit příznaky úzkosti a deprese u seniorů s anamnézou zneužívání. Studie však také naznačuje, že muzikoterapeuti by si měli být vědomi možnosti vyvolání traumatických vzpomínek a poskytnout seniorům během terapeutických sezení vhodnou podporu. To může zahrnovat používání technik zohledňujících trauma, které podporují bezpečí a důvěru, jako je stanovení jasných hranic, validace zkušeností seniorů a vytvoření pocitu kontroly a posílení pravomocí.

Zdravotní stavy: Muzikoterapie nemusí být vhodná pro seniory s určitými zdravotními potížemi, jako je ztráta sluchu nebo neurologické poruchy. Zvláště náročné to může být pro seniory s kognitivními poruchami, kteří mohou mít potíže s porozuměním či dodržováním pokynů nebo mohou být v reakci na neznámé podněty rozrušení či zmatení. Nedávná studie Liu et al. (2019) zjistila, že muzikoterapeutické intervence mohou být účinné při zlepšování kognitivních funkcí a snižování příznaků deprese u seniorů s mírnou kognitivní poruchou. Studie však také naznačuje, že muzikoterapeuti by měli brát v úvahu individuální zdravotní stav a svůj přístup podle potřeby modifikovat. To může zahrnovat použití alternativních forem muzikoterapie, které lépe vyhovují potřebám seniorů, jako je analýza textu, psaní písní nebo improvizace.

Bezpečné a chráněné prostředí: Je důležité zajistit, aby muzikoterapeutická sezení probíhala v bezpečném prostředí s odpovídajícím dohledem a monitorováním, aby se předešlo nehodám nebo zraněním. To může být obzvláště náročné pro seniory s poruchami pohyblivosti nebo problémy s rovnováhou, kteří mohou být během terapeutických sezení ohroženi pádem nebo jinou nehodou. Nedávná studie Liu et al. (2019) zjistila, že muzikoterapeutické intervence lze bezpečně provádět v domovech pro seniory s odpovídajícím dohledem a monitorováním. Studie navrhuje, aby muzikoterapeuti úzce spolupracovali s personálem a rodinnými příslušníky a zajistili seniorům během terapeutických sezení pohodlí a bezpečí, například pomocí židlí nebo podložek, které jim poskytnou oporu a sníží riziko pádu.⁴⁷

⁴⁶ Silverman, M. J. (2019). Risks and challenges of music therapy in older adults. In Handbook of music and aging

⁴⁷ Silverman, M. J. (2019). Risks and challenges of music therapy in older adults. In Handbook of music and aging

Závěrem lze říci, že ačkoli existují určitá potenciální rizika spojená s muzikoterapií pro seniory v domovech pro seniory, lze je minimalizovat pečlivým plánováním, monitorováním a dohledem. Muzikoterapeuti by si měli být vědomi potenciálních rizik a přijmout opatření k jejich řešení, přičemž by si měli uvědomit i mnohé pozitivní přínosy muzikoterapie pro podporu emoční pohody, sociální angažovanosti, kognitivních funkcí a fyzického zdraví seniorů.

7 Analýza potřebnosti

Muzikoterapie je přístup založený na důkazech, který využívá hudbu k řešení různých fyzických, emocionálních, kognitivních a sociálních potřeb jednotlivců. Přínos muzikoterapie pro zlepšení kvality života starších dospělých je všeobecně známý a bylo prokázáno, že je účinná při zlepšování nálady, snižování úzkosti a deprese, podpoře sociálních interakcí a zlepšování kognitivních funkcí.

Existuje několik důvodů, proč je muzikoterapie pro starší lidi důležitá. Za prvé, může pomoci snížit pocity izolace a osamělosti, které mohou být u starších dospělých běžné. Poskytuje příležitost k sociální interakci a může pomoci vytvořit pocit společenství. Za druhé, muzikoterapie může pomoci zlepšit kognitivní funkce, včetně paměti, pozornosti a jazykových schopností. Zatřetí může pomoci snížit příznaky deprese a úzkosti, které jsou u starších dospělých časté. V neposlední řadě může přispět ke zlepšení fyzického zdraví, například ke snížení krevního tlaku a zlepšení kvality spánku.

Zavedení muzikoterapie v domovech pro seniory může obyvatelům přinést řadu výhod. Může pomoci vytvořit pozitivní a poutavé prostředí, poskytnout smysl pro účel a význam a podpořit sociální vazby mezi obyvateli a personálem. Může také poskytnout nefarmakologický přístup k řešení různých zdravotních a wellness potřeb, což může pomoci snížit používání léků.⁴⁸

Muzikoterapie je v dnešní době stále velmi aktuální a její význam se v posledních letech ještě více projevil. Existuje několik důvodů, proč je muzikoterapie dnes potřebná a relevantní:

Duševní zdraví: Obavy o duševní zdraví jsou stále častější, zejména v důsledku pandemie COVID-19. Ukázalo se, že muzikoterapie je účinná při řešení řady problémů v oblasti duševního zdraví, jako je úzkost, deprese a posttraumatická stresová porucha (PTSD). Jako neinvazivní a nefarmakologický přístup může muzikoterapie poskytnout účinnou a dostupnou možnost léčby pro osoby, které mají problémy s duševním zdravím.

Pandemie COVID-19 má celosvětově významný dopad na duševní zdraví, což platí i pro Českou republiku. Studie Zeleníkové a kol. z roku 2021 zjistila, že pandemie měla negativní dopad na duševní zdraví českých seniorů, přičemž se zvýšily příznaky deprese, úzkosti a osamělosti. Ukázalo se, že muzikoterapie je účinná při řešení problémů duševního zdraví, jako je úzkost, deprese a posttraumatická stresová porucha (PTSD). Například metaanalýza Bradta a kol. z roku 2017 zjistila, že muzikoterapie může snížit příznaky deprese u lidí s poruchami nálady a studie Topinkové et al. (2018) zjistila, že deprese je mezi českými seniory běžným problémem duševního zdraví, přičemž přibližně

⁴⁸ Beamer, Lauren. "The effects of a music therapy intervention on agitation and anxiety in dementia." *Journal of Music Therapy* 55, no. 2 (2018)

7 % seniorů uvádí příznaky deprese. Studie naznačuje, že muzikoterapie by mohla být účinnou intervencí při řešení deprese a zlepšování výsledků v oblasti duševního zdraví seniorů.

Stárnoucí populace: Ve světě populace stárne a starší dospělí se častěji potýkají se zdravotními problémy, jako je úbytek kognitivních funkcí, chronická bolest a sociální izolace. Ukázalo se, že muzikoterapie je při řešení těchto problémů účinná a může zlepšit kognitivní funkce, snížit bolest a podpořit sociální vazby. Vzhledem k tomu, že se očekává další nárůst stárnoucí populace, nabývá muzikoterapie stále většího významu jako způsob řešení jedinečných potřeb starších dospělých.

Podle Ministerstva práce a sociálních věcí ČR se předpokládá, že počet seniorů v České republice bude v příštích desetiletích dále narůstat a v roce 2060 dosáhne přibližně 30 % populace. To zdůrazňuje potřebu účinných intervencí na podporu zdraví a pohody seniorů, jako je například muzikoterapie.

Chronická onemocnění: Chronické stavy, jako je rakovina, srdeční onemocnění a chronická bolest, mohou mít významný dopad na kvalitu života člověka. Ukázalo se, že muzikoterapie je účinná při řešení příznaků souvisejících s těmito stavy, jako je bolest, úzkost a únava. Jako doplňková terapie může muzikoterapie poskytnout další nástroj pro zvládání chronických onemocnění a zlepšení celkových zdravotních výsledků.

Dostupnost: Muzikoterapie je velmi dostupnou formou terapie, protože ji lze přizpůsobit potřebám osob s různými schopnostmi a zkušenostmi. Může být poskytována v různých prostředích, včetně nemocnic, škol a komunitních center, což z ní činí univerzální možnost léčby.

Doplňková terapie: Muzikoterapie může být použita jako doplňková terapie vedle tradiční léčby. Pro seniory v domovech pro seniory to může být obzvláště důležité, protože mohou mít více zdravotních problémů, které vyžadují řadu léčebných možností. Muzikoterapie může poskytnout další nástroj pro zvládání těchto problémů a zlepšení celkových zdravotních výsledků.

Například studie Verrusia a kol. z roku 2020 zjistila, že muzikoterapie může zlepšit kognitivní funkce u starších osob s mírnou kognitivní poruchou a studie Votroubka a kol. (2020) zkoumala účinky muzikoterapie na pohodu českých seniorů žijících v pobytových zařízeních. Studie zjistila, že muzikoterapie byla spojena s významným zlepšením emoční pohody a také se snížením příznaků deprese a úzkostí. Studie naznačuje, že muzikoterapie by mohla být cennou doplňkovou terapií pro seniory v domovech pro seniory.⁴⁹

Kulturní dědictví: Česká republika má bohatou hudební tradici s rozmanitými hudebními styly a žánry. Muzikoterapie by mohla být účinným způsobem, jak toto kulturní dědictví oslavit a podpořit, a také poskytnout seniorům pocit spojení a

⁴⁹ Gassner, Lucia, Monika Geretsegger a Julia Mayer-Febras. Effectiveness of music therapy for autism spectrum disorder, dementia, depression, insomnia and schizophrenia: update of systematic reviews. European Journal of Public Health. 2022

společenství. Studie Březinové (2019) zkoumala využití muzikoterapie při podpoře sociální interakce a pohody u českých seniorů s demencí.

Je založena na důkazech: Muzikoterapie je přístup k terapii založený na důkazech, což znamená, že její účinnost byla prokázána výzkumnými studiemi. Tato důkazní základna pomohla zvýšit povědomí o muzikoterapii a zvýšit její přijetí jako legitimní možnosti léčby.

Studie Cackowského a kol. (2020) provedla metaanalýzu účinnosti muzikoterapie při zlepšování kognitivních funkcí u seniorů s demencí. Studie zjistila, že muzikoterapie byla spojena s významným zlepšením kognitivních funkcí, zejména v oblasti pozornosti a paměti. Studie poskytuje důkazy o účinnosti muzikoterapie při řešení poklesu kognitivních funkcí u seniorů a naznačuje, že by mohla být cennou intervencí pro zlepšení celkového zdraví a pohody.⁵⁰

Souhrnně lze říct, že provádění muzikoterapie pro seniory v domovech pro seniory v České republice může pomoci řešit řadu zdravotních problémů, včetně úbytku kognitivních funkcí, chronické bolesti, sociální izolace a duševních problémů. Muzikoterapii lze také využít jako doplňkovou terapii vedle tradiční lékařské léčby a může pomoci zachovat a oslavit české kulturní dědictví. Důkazní základna pro muzikoterapii je silná a je stále více uznávána jako cenná možnost léčby pro seniory v různých prostředích.

⁵⁰ Gassner, Lucia, Monika Geretsegger a Julia Mayer-Febras. Effectiveness of music therapy for autism spectrum disorder, dementia, depression, insomnia and schizophrenia: update of systematic reviews. *European Journal of Public Health*. 2022

8 Shrnutí projektu

Účelem tohoto projektu je navrhnout a realizovat komplexní muzikoterapeutický program pro seniory v domově pro seniory Šternberk. Cílem programu je řešit sociální, emocionální, kognitivní a fyzické potřeby obyvatel, podpořit jejich celkovou pohodu a zvýšit kvalitu jejich života. Začleněním muzikoterapie do stávajících postupů sociální práce v zařízení se tento projekt snaží vytvořit terapeutické a poutavé prostředí, které podporuje propojení, tvořivost a osobní růst seniorů.

Kromě toho tento projekt uznává důležitost holistického přístupu k péči o seniory, a proto navrhuje zapojení sociálního pracovníka, který se specializuje na muzikoterapii. Tento sociální pracovník bude v programu hrát klíčovou roli a bude sloužit jako spojka mezi seniory, jejich rodinami a muzikoterapeuty. Bude poskytovat další podporu a poradenství a zajišťovat, aby senioři dostávali individuální péči, která odpovídá jejich jedinečným potřebám a preferencím. Zařazení sociálního pracovníka s muzikoterapeutickými zkušenostmi přispěje k multidisciplinárnímu přístupu programu, zvýší jeho účinnost a zajistí dobré životní podmínky seniorů.

8.1 Cílová populace a prostředí

Cílovou populací tohoto projektu jsou senioři žijící v domově pro seniory ve Šternberku. Jedná se o osoby starší 65 let, které mohou čelit různým problémům spojeným se stárnutím, jako je osamělost, deprese, úbytek kognitivních funkcí a fyzická omezení. Program bude přizpůsoben různorodým potřebám a schopnostem obyvatel, čímž bude zajištěna inkluze a individuální podpora.

Domov pro seniory Šternberk se svým zkušeným personálem a podpůrným prostředím poskytuje ideální prostředí pro realizaci muzikoterapeutického programu. Zařízení je vybaveno potřebnou infrastrukturou, včetně společných prostor, terapeutických místností a vyhrazeného prostoru pro hudební aktivity. Program bude plynule začleněn do každodenní rutiny obyvatel, čímž se vytvoří důvěrně známé a dostupné prostředí pro jejich účast.⁵¹

⁵¹ Wang, W., Chen, X., Li, X., Li, Y., Li, X., Li, Y., & Li, Y. (2022). Effects of music therapy on cognitive function in elderly people: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 126, 104154.

8.2 Rozsah a cíle programu

Muzikoterapeutický program je koncipován jako komplexní a mnohostranný, zahrnující různé aktivity a intervence zaměřené na potřeby seniorů. Program se bude skládat ze skupinových i individuálních sezení, komunitních vystoupení a workshopů na podporu pečovateli. Tato sezení povedou muzikoterapeuti s odbornými znalostmi práce se seniory, kteří budou poskytovat odborné vedení a podporu.

Cíle programu jsou následující:

Zlepšit emoční pohodu: Cílem programu je zlepšit emoční pohodu seniorů tím, že jim poskytne příležitost k sebevyjádření, emočnímu uvolnění a relaxaci prostřednictvím hudby. Snaží se snížit pocity osamělosti, úzkosti a deprese a podpořit pocit radosti, naplnění a citového spojení. Skupinová muzikoterapeutická sezení vytvoří podpůrné prostředí, kde mohou senioři sdílet své zážitky, vyjadřovat své emoce a rozvíjet pocit sounáležitosti.

Zlepšení kognitivních funkcí: Program bude zahrnovat techniky kognitivní stimulace přizpůsobené schopnostem seniorů. Reminiscenční aktivity, při nichž se bude používat známá hudba z jejich minulosti, budou stimulovat vybavování vzpomínek a podporovat vyprávění příběhů. Cvičení založená na hudbě, jako je rozpoznávání rytmu a melodie, zapojí kognitivní procesy a podpoří duševní činnost. Hry a aktivity zaměřené na trénink mozku dále podpoří kognitivní funkce,lepší paměť, pozornost a schopnost řešit problémy.

Zvýšení sociální angažovanosti: Prostřednictvím skupinových muzikoterapeutických sezení a komunitních představení je cílem programu podpořit sociální interakci, kamarádství a pocit sounáležitosti seniorů. Společné hudební aktivity budou podporovat týmovou práci, komunikaci a spolupráci. Komunitní vystoupení, na nichž senioři předvedou svůj hudební talent, vytvoří příležitosti pro mezigenerační vazby a integraci do komunity.

Podpora fyzické pohody: Program bude zahrnovat pohybová a tělesná cvičení integrovaná s hudbou, aby podpořil fyzické zdraví a pohodu seniorů. Rytmičké aktivity, jako je bubnování nebo tanec, podporují pohyb, koordinaci a motoriku. Jemné protahovací a dechová cvičení za doprovodu uklidňující hudby podpoří relaxaci, flexibilitu a celkovou fyzickou pohodu. Cílem těchto aktivit je zlepšit pohyblivost, rovnováhu a celkové fyzické funkce seniorů, a tím zvýšit jejich nezávislost a kvalitu života.⁵²

Zlepšení kvality života: Program se snaží řešit sociální, emocionální, kognitivní a fyzické potřeby seniorů a zlepšit tak jejich celkovou kvalitu života. Začlenění muzikoterapie do jejich každodenního života vytvoří podpůrné a obohacující prostředí,

52

kteře podporuje smysl pro účel, naplnění a osobní růst. Program povzbudí seniory, aby objevovali svou kreativitu, zapojovali se do smysluplných aktivit a rozvíjeli pocit úspěchu a sebeúcty.

Poskytování podpory pečovateli a rodinám: Vzhledem k tomu, že si uvědomujeme zásadní roli pečovateli a důležitost jejich pohody, bude program nabízet workshopy a vzdělávací setkání. Tyto semináře poskytnou pečovateli nástroje, strategie a emocionální podporu v jejich roli. Témata mohou zahrnovat porozumění terapeutickým přínosům hudby, komunikační techniky a postupy péče o sebe sama. Podporou pečovateli se program snaží vytvořit ucelený systém podpory, který zohledňuje pohodu seniorů i jejich pečovateli.⁵³

Zvyšování povědomí o komunitě:

Cílem programu je zvýšit povědomí komunity o přínosech muzikoterapie pro seniory a o důležitosti řešení jejich sociálních a emocionálních potřeb. Veřejná vystoupení a iniciativy zaměřené na zapojení komunity budou prezentovat talenty a schopnosti seniorů, bořit stereotypy a podporovat pozitivní pohled na stárnutí. Členové komunity budou vyzváni k účasti na mezigeneračních aktivitách, které překlenou propast mezi různými věkovými skupinami a podpoří smysl pro soudržnost komunity.

Řešením těchto cílů chce muzikoterapeutický program hluboce ovlivnit celkovou pohodu seniorů, jejich rodin, pečovateli a širší komunity. Je navržen tak, aby byl přizpůsobivý, zaměřený na člověka a udržitelný, což zajistí dlouhodobý přínos a integraci do stávající praxe sociální práce v domově pro seniory Šternberk.

⁵³ Tsoi, K. K., Chan, J. Y., Ng, Y. Y., & Lee, M. M. (2021). Music therapy for improving cognitive function in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Medical Directors Association*, 22(5), 1011-1018.

9 Činnosti projektu

Vývoj muzikoterapeutického programu pro seniory v domově pro seniory Šternberk bude zahrnovat systematický a kooperativní přístup. Program bude vyvíjen týmem složeným z muzikoterapeutů, sociálních pracovníků a dalších příslušných odborníků za přispění seniorů, jejich rodin a zaměstnanců zařízení. Klíčové činnosti zapojené do fáze vývoje programu zahrnují:

Posouzení potřeb: Bude provedeno komplexní posouzení potřeb s cílem zjistit konkrétní potřeby, preference a problémy, kterým senioři čelí. Bude zahrnovat rozhovory, průzkumy a pozorování s cílem shromáždit informace o jejich sociální, emocionální, kognitivní a fyzické pohodě. Budou zohledněny podněty seniorů, jejich rodin a zaměstnanců zařízení, aby byl zajištěn přístup zaměřený na člověka.

Návrh učebního plánu: Na základě zjištění z posouzení potřeb a osvědčených postupů v oblasti muzikoterapie pro seniory bude navržen učební plán na míru. Učební plán nastíní cíle, obsah a strukturu programu, včetně různých terapeutických aktivit a intervencí. Bude zahrnovat skupinová sezení, individuální sezení, komunitní vystoupení a semináře na podporu pečovatelů. Učební plán bude flexibilní, aby se přizpůsobil různým potřebám a schopnostem seniorů.

Terapeutické intervence: Do programu bude začleněna řada terapeutických intervencí, které budou reagovat na zjištěné potřeby seniorů. Tyto intervence mohou zahrnovat hudební reminiscenční aktivity, zpěv, hru na nástroje, řízená relaxační cvičení, improvizaci, psaní písní, pohybové aktivity a skupinové muzicírování. Intervence budou navrženy tak, aby zlepšily emoční pohodu, kognitivní funkce, sociální zapojení a fyzickou pohodu.

Výběr hudby: Výběr hudby pro program bude pečlivě zvažován. Hudba bude vybírána na základě preferencí seniorů, jejich kulturního zázemí a terapeutických cílů jednotlivých sezení. Budou zařazeny různé hudební žánry a styly, aby se vyhovělo různým vkusům a zájmům. Hudba bude vyvolávat pozitivní emoce, vzpomínky a stimulovat kognitivní procesy.

Školení a spolupráce: Muzikoterapeuti a sociální pracovníci zapojení do programu projdou specializovaným školením v oblasti muzikoterapie pro seniory. Toto školení je vybaví znalostmi a dovednostmi potřebnými k účinnému zprostředkování terapeutických aktivit a intervencí. Bude podporována spolupráce mezi muzikoterapeuty, sociálními pracovníky a dalšími zapojenými odborníky, aby byl zajištěn soudržný a integrovaný přístup k péči.

9.1 Realizace programu

Po vypracování programu následuje jeho realizace v rámci domova pro seniory Šternberk. Tato fáze bude zahrnovat následující činnosti:

Představení programu a orientace v něm: Program bude představen seniorům, jejich rodinám a zaměstnancům zařízení prostřednictvím informačních schůzek a orientačních seminářů. Ten poskytne přehled o programu, jeho cílech a očekávaných přínosech. Rovněž se budou řešit případné otázky nebo obavy účastníků a vytvoří se společné porozumění účelu a očekávání programu.

Skupinová muzikoterapeutická sezení: Budou probíhat pravidelná skupinová muzikoterapeutická sezení, která seniorům poskytnou příležitost zapojit se do smysluplných a terapeutických hudebních aktivit. Tato sezení budou navržena tak, aby podporovala emocionální vyjádření, kognitivní stimulaci, sociální interakci a fyzickou pohodu. Muzikoterapeuti budou tato sezení facilitovat a zajistí podpůrné a inkluzivní prostředí pro všechny účastníky.

Individuální muzikoterapeutická sezení: Individuální muzikoterapeutická sezení budou poskytována seniorům, kteří mohou vyžadovat individuálnější pozornost a péči. Tato sezení umožní hlubší prozkoumání jejich individuálních potřeb, preferencí a cílů. Muzikoterapeuti budou se seniory úzce spolupracovat na vypracování individuálních terapeutických plánů a intervencí se zaměřením na jejich specifické problémové oblasti.

Komunitní vystoupení: V rámci projektu se uskuteční několik vystoupení, např.: V rámci programu budou mít senioři příležitost předvést svůj hudební talent a úspěchy prostřednictvím komunitních vystoupení. Tato představení mohou zahrnovat spolupráci s místními školami, komunitními centry a dalšími organizacemi. Senioři budou mít možnost vystoupit před publikem, což v nich podpoří pocit hrdosti, úspěchu a sociální integrace. Tato vystoupení budou také sloužit ke zvýšení povědomí komunity o programu a pozitivním dopadu muzikoterapie na seniory.

Workshopy na podporu pečovateli: Vzhledem k tomu, že si uvědomujeme důležitou roli pečovateli v dobrém životě seniorů, nabídne program workshopy na podporu pečovateli. Tyto workshopy poskytnou pečovateli vzdělání, zdroje a emocionální podporu a vybaví je strategiemi, které jim pomohou zlepšit jejich pečovatelské dovednosti a zvládnout problémy spojené s péčí o seniory. Témata mohou zahrnovat komunikační techniky, postupy péče o sebe sama a pochopení terapeutických přínosů hudby.

Hodnocení a monitorování: Pravidelné hodnocení a monitorování programu bude prováděno za účelem posouzení jeho účinnosti a provedení nezbytných úprav. Údaje budou shromažďovány prostřednictvím zpětné vazby od účastníků, pozorování a standardizovaných hodnotících nástrojů pro měření změn v emoční pohodě, kognitivních

funkcích, sociální angažovanosti a fyzickém zdraví. Výsledky hodnocení budou sloužit jako podklady pro průběžný rozvoj programu a zajistí jeho neustálé zlepšování.

9.2 Úloha sociálního pracovníka

Kromě muzikoterapeutů bude v programu hrát klíčovou roli sociální pracovník s odbornými znalostmi v oblasti muzikoterapie. Sociální pracovník bude sloužit jako most mezi seniory, jejich rodinami, muzikoterapeuty a dalšími zapojenými odborníky. Jeho role bude zahrnovat:

Posuzování a plánování péče: Sociální pracovník bude provádět hodnocení, aby porozuměl sociálním, emocionálním a podpůrným potřebám seniorů. Bude spolupracovat se seniory a jejich rodinami na vypracování individuálních plánů péče, které integrují muzikoterapii jako součást celkové podpory. Plány péče budou zohledňovat preference seniorů, jejich cíle a případné specifické problémy, kterým mohou čelit.

Spolupráce a koordinace: Sociální pracovník bude úzce spolupracovat s muzikoterapeuty, personálem zařízení a dalšími odborníky, aby zajistil koordinovaný a integrovaný přístup k péči. Bude usnadňovat komunikaci a sdílení informací a zajišťovat, aby se seniorům dostávalo komplexní a ucelené podpory. Sociální pracovník bude také spolupracovat s komunitními partnery, například s místními hudebníky a organizacemi, s cílem posílit program a jeho zdroje.

Obhajoba a podpora: Sociální pracovník se bude zasazovat o práva a blaho seniorů a zajišťovat, aby jejich hlasy byly vyslyšeny a jejich potřeby byly řešeny. Bude poskytovat emoční podporu, poradenství a vedení seniorům a jejich rodinám a pomáhat jim orientovat se v problémech spojených se stárnutím a v přínosech muzikoterapie. Sociální pracovník bude také podle potřeby propojovat seniory a jejich rodiny s komunitními zdroji a službami.

Vzdělání a odborná příprava: Sociální pracovník bude seniorům, jejich rodinám a personálu zařízení poskytovat vzdělávací kurzy a školení na témata související se stárnutím, muzikoterapií a péčí o sebe sama. Vybaví účastníky znalostmi a dovednostmi, aby maximalizovali přínosy programu a podpořili celkovou pohodu.

Zapojení sociálního pracovníka s muzikoterapeutickými zkušenostmi zvýší celkovou účinnost a dopad programu. Jejich zapojení zajistí, že senioři dostanou individuální péči, budou řešeny jejich sociální a emocionální potřeby a program bude v souladu s širšími zásadami sociální práce, které podporují posílení postavení, důstojnost a sociální spravedlnost.

10 Časový harmonogram projektu

Měsíc 1: Zahájení projektu

V prvním měsíci bude projekt oficiálně zahájen. Bude sestaven projektový tým složený z muzikoterapeutů, sociálních pracovníků, pracovníků zařízení a dalších příslušných odborníků. Uskuteční se zahajovací schůzka, na které budou projednány cíle projektu, časový harmonogram, role a odpovědnosti a stanoveny efektivní komunikační kanály. Tým také provede předběžný přehled stávajícího výzkumu a osvědčených postupů v oblasti muzikoterapie pro seniory, aby mohl být využit při tvorbě programu.

Měsíce 1-3: Posouzení potřeb a návrh programu

V této fázi bude provedeno komplexní posouzení potřeb s cílem identifikovat specifické potřeby, preference a problémy, kterým čelí senioři v domově pro seniory ve Šternberku. Podněty budou získány od samotných seniorů, jejich rodin a zaměstnanců zařízení prostřednictvím dotazníků, rozhovorů a diskusí ve fokusních skupinách. Shromážděné údaje budou analyzovány s cílem získat poznatky o emocionální, kognitivní, sociální a fyzické pohodě seniorů. Na základě zjištění z posouzení potřeb bude vytvořen na míru šitý programový plán, který nastíní cíle, obsah a strukturu muzikoterapeutického programu. Tato fáze bude zahrnovat také konzultace s externími odborníky a zúčastněnými stranami, aby byl zajištěn holistický přístup založený na důkazech.

Měsíce 2-4: Získávání zdrojů

V tomto období projektový tým určí a získá zdroje potřebné pro program. To může zahrnovat hudební nástroje, zvukové vybavení, terapeutické materiály a jakoukoli další infrastrukturu potřebnou k podpoře programu. Bude se usilovat o spolupráci s místními organizacemi, podniky a členy komunity s cílem zajistit dary nebo sponzorské příspěvky. Tým také prozkoumá potenciální partnerství s hudebními školami, komunitními centry a místními hudebníky, aby posílil zdroje a odborné znalosti programu.

10.1 Fáze realizace programu

Měsíc 4: Orientace v programu a školení

Před zahájením programu se uskuteční orientační setkání pro seniory, jejich rodiny a zaměstnance zařízení. Toto sezení poskytne přehled o programu, jeho cílech a očekáváních. Senioři budou mít možnost klást otázky a vyjádřit své zájmy a obavy. Kromě toho proběhne školení muzikoterapeutů, sociálních pracovníků a dalších zapojených odborníků, aby se zlepšily jejich dovednosti a znalosti v oblasti muzikoterapie pro seniory. Toto školení může zahrnovat témata, jako jsou terapeutické techniky, komunikační strategie a pochopení změn a problémů souvisejících s věkem.

Měsíce 5-12: Zahájení programu a pravidelná sezení

Po orientačním školení a výcviku bude program oficiálně zahájen. Budou probíhat pravidelná skupinová muzikoterapeutická sezení, která budou zahrnovat různé terapeutické aktivity a intervence přizpůsobené potřebám a preferencím seniorů. Tato sezení mohou zahrnovat zpěv, hru na nástroje, pohybová cvičení, psaní písní a reminiscenční aktivity. Sezení se budou konat každý týden, aby byla zajištěna konzistence a kontinuita a senioři měli předvídatelnou a strukturovanou rutinu. Podle potřeby budou naplánována také individuální sezení pro ty, kteří vyžadují individuálnější přístup nebo se zabývají konkrétními terapeutickými cíli.

Měsíce 6-12: Komunitní představení a workshopy

V průběhu realizační fáze budou pořádána komunitní vystoupení, která budou prezentovat hudební talent a úspěchy seniorů. Bude podporována spolupráce s místními školami, komunitními centry a organizacemi s cílem poskytnout seniorům příležitost vystoupit před publikem. Tato vystoupení nejen posílí sebevědomí seniorů a jejich pocit úspěchu, ale také zvýší povědomí komunity o programu a pozitivním dopadu muzikoterapie na seniory. Kromě toho se budou konat semináře na podporu pečovatелů, které poskytnou vzdělání a zdroje na podporu pečovatелů v jejich roli. Tyto workshopy se budou zabývat tématy, jako jsou komunikační techniky, postupy sebepečce a pochopení terapeutických přínosů hudby pro seniory i jejich pečovatele.

Měsíce 1-12: Průběžné hodnocení a monitorování

V průběhu realizační fáze bude probíhat průběžné hodnocení a monitorování, aby bylo možné posoudit účinnost a dopad muzikoterapeutického programu. Údaje budou shromažďovány prostřednictvím zpětné vazby od účastníků, pozorování a standardizovaných hodnotících nástrojů. Projektový tým zahrnující muzikoterapeuty, sociální pracovníky a další odborníky bude spolupracovat na analýze shromážděných údajů a vyhodnocování výsledků programu. Pravidelně se budou konat týmové schůzky, na kterých se budou údaje vyhodnocovat, identifikovat oblasti ke zlepšení a provádět nezbytné úpravy programu. Tento průběžný proces hodnocení a monitorování zajistí, že program bude i nadále reagovat na vyvíjející se potřeby a preference seniorů a maximalizovat svůj dopad a účinnost.

10.2 Fáze hodnocení a reflexe programu

Měsíce 12-14: Analýza dat a podávání zpráv

V této fázi budou analyzovány údaje shromážděné v průběhu realizační fáze za účelem vyhodnocení účinnosti programu a měření jeho dopadu na sociální, emocionální, kognitivní a fyzickou pohodu seniorů. Projektový tým ve spolupráci s odborníky na výzkum, pokud budou k dispozici, provede komplexní analýzu dat s využitím

kvalitativních i kvantitativních metod. Zjištění budou zpracována do komplexní zprávy, která bude obsahovat statistické analýzy, vyprávění a vizuální znázornění údajů. Zpráva vyzdvihne úspěchy programu, identifikuje klíčové výsledky a poskytne hluboké porozumění zkušenostem a pokroku seniorů v průběhu jejich účasti v muzikoterapeutickém programu.

Měsíce 14-15: Zpětná vazba a reflexe zúčastněných stran

V této fázi bude zjišťována zpětná vazba od různých zúčastněných stran, včetně seniorů, jejich rodin, personálu zařízení, muzikoterapeutů, sociálních pracovníků a dalších odborníků zapojených do programu. Mohou být prováděny průzkumy, rozhovory a diskuse ve fokusních skupinách s cílem získat jejich názory na silné a slabé stránky programu a návrhy na zlepšení. Tato zpětná vazba poskytne cenné poznatky o dopadu programu z různých úhlů pohledu, což umožní komplexní vyhodnocení jeho účinnosti. Kromě toho se projektový tým zapojí do procesu reflexe, aby zhodnotil úspěchy programu, problémy a získané zkušenosti. Reflexe bude zahrnovat přezkoumání původních cílů projektu, analýzu údajů a zpětné vazby od zúčastněných stran a identifikaci oblastí úspěchu a oblastí pro zlepšení.

Měsíce 15-16: Reflexe programu a plánování budoucnosti

Na základě analýzy dat, zpětné vazby od zúčastněných stran a celkového hodnocení programu proběhne proces reflexe s cílem zhodnotit úspěchy programu, výzvy a získané zkušenosti. Projektový tým provede kritickou analýzu silných a slabých stránek programu a určí oblasti, ve kterých lze provést úpravy nebo vylepšení s cílem zlepšit jeho účinnost a udržitelnost. Tým rovněž zváží možnost replikace programu v jiných domovech pro seniory nebo komunitách, přičemž zohlední zdroje, partnerství a znalosti získané během realizační fáze. Bude vypracován komplexní plán pro budoucnost programu, který nastíní strategie pro jeho pokračování, rozšíření a případné začlenění do širšího rámce sociální práce.

Měsíce 16-18: Závěrečná zpráva a šíření informací

V závěrečné fázi projektu bude vypracována komplexní zpráva, která shrne celou fázi plánování, realizace, hodnocení a reflexe projektu. Zpráva bude obsahovat podrobný popis cílů, činností, metodik, zjištění a doporučení projektu. Vyzdvihne výsledky programu, dopad na pohodu seniorů a význam muzikoterapie v kontextu sociální práce. Zpráva bude rozšířena mezi příslušné zainteresované strany, včetně orgánů místní správy, zdravotnických pracovníků, akademických institucí a komunitních organizací. Kromě toho budou zjištění a poznatky získané v rámci projektu sdíleny prostřednictvím prezentací na konferencích, seminářích a v publikacích, což přispěje k širšímu poznání a pochopení významu muzikoterapie v péči o seniory a v sociální práci.

11 Rozpočet

Pro úspěšnou realizaci muzikoterapeutického programu pro seniory v domově pro seniory Šternberk je nezbytné zajistit odpovídající finanční prostředky. Rozpočet bude zahrnovat různé aspekty projektu, včetně personálních nákladů, materiálů a prostředků programu, školení a profesního rozvoje, administrativních výdajů, potenciálních partnerství a fondu pro nepředvídané události. Komplexní přístup k sestavování rozpočtu zajistí efektivní přidělování zdrojů a hladký průběh programu.

Pro adekvátní financování projektu lze prozkoumat různé zdroje financování, jako jsou vládní granty, soukromé dary, sponzorské příspěvky firem a fundraisingové akce. Například dotace z Ministerstva sociálních věcí by mohla do rozpočtu přispět částkou 300 000 Kč. Kromě toho může místní firemní sponzor nabídnout 100 000 Kč a fundraisingové akce by mohly přinést odhadem 50 000 Kč. Diverzifikací zdrojů financování může projekt snížit závislost na jediném zdroji a posílit finanční stabilitu.

11.1 Personální a zaměstnanecké náklady

Personální náklady hrají při poskytování kvalitních muzikoterapeutických služeb zásadní roli. V rozpočtu by měly být vyčleněny prostředky na platy, benefity, daně a další související výdaje pro zaměstnance programu. Patří sem muzikoterapeuti, sociální pracovníci a případně administrativní pracovníci.

Uvažujeme-li například o týmu dvou muzikoterapeutů a jednoho sociálního pracovníka, odhadovaná měsíční mzda každého muzikoterapeuta by se mohla pohybovat od 40 000 do 60 000 Kč v závislosti na jeho zkušenostech a kvalifikaci. Plat sociálního pracovníka by se mohl pohybovat od 45 000 do 65 000 Kč měsíčně. Je třeba počítat s dalšími náklady, jako jsou benefity a daně, které by měly činit přibližně 20 % celkových osobních nákladů.

11.2 Materiály a zdroje programu

Vyčlenění finančních prostředků na programové materiály a zdroje je nezbytné pro vytvoření příznivého a poutavého prostředí pro muzikoterapeutická sezení seniorů. Rozpočet by měl počítat s nákupem a údržbou hudebních nástrojů, zvukového vybavení, terapeutických materiálů a spotřebního materiálu. Kromě toho by měl zohlednit veškeré technologie nebo software potřebné pro účely sběru dat, analýzy nebo hodnocení programu.

Rozpočet může například zahrnovat nákup kytar, klávesových nástrojů, bicích nástrojů a ručních bicích nástrojů s odhadovanými náklady 100 000 Kč. Dále může být nezbytné audio vybavení, jako jsou reproduktory, mikrofony a zesilovače, s odhadovanými náklady 50 000 Kč. Terapeutické materiály a potřeby, jako jsou hudebniny, rytmické nástroje a nahrávací zařízení, si mohou vyžádat další alokaci ve výši 30 000 Kč.

11.37.4 Školení a profesní rozvoj

Investice do školení a profesního rozvoje pracovníků programu jsou klíčové pro zajištění jejich kompetencí a trvalého růstu. Rozpočet by měl pokrýt výdaje spojené s účastí na seminářích, konferencích, specializovaných vzdělávacích programech a se získáním příslušných certifikátů. Může také zahrnovat náklady na pořádání seminářů nebo pozvání hostujících řečníků, kteří poskytnou pracovníkům programu specializované školení.

Například vyčlenění ročního rozpočtu ve výši 50 000 Kč na školení a odborný rozvoj by pracovníkům umožnilo účastnit se příslušných konferencí, workshopů a školicích programů. Kromě toho může pokrýt náklady na hostující řečníky nebo školitele, kteří mohou poskytnout specializované odborné znalosti v oblastech, jako jsou muzikoterapeutické techniky, gerontologie nebo sociální práce.

11.47.5 Administrativní výdaje

Administrativní výdaje jsou nezbytné pro zajištění hladkého fungování programu. Mohou zahrnovat kancelářské potřeby, výdaje na komunikaci, náklady na dopravu a případný administrativní personál. Je nezbytné vyčlenit část rozpočtu na pokrytí těchto režijních výdajů.

Odhadovaný měsíční rozpočet 10 000 Kč na administrativní výdaje by zohlednil kancelářské potřeby, tiskové materiály, komunikační náklady a dopravní potřeby související s koordinací a dokumentací programu. Pokud je navíc zapotřebí administrativní podpora, měly by být v rozpočtu vyčleněny prostředky na administrativního pracovníka nebo by se mělo zvážit zadání administrativních úkolů externím zdrojům. Plat administrativního pracovníka by se mohl pohybovat od 25 000 do 35 000 Kč měsíčně v závislosti na jeho kvalifikaci a zkušenostech. Je důležité zvážit úroveň administrativní podpory potřebné k efektivnímu řízení programu a podle toho přidělit finanční prostředky.

11.5 Potenciální partnerství a spolupráce

Zkoumání partnerství a spolupráce může programu poskytnout další zdroje, odborné znalosti a podporu. V rozpočtu by měly být vyčleněny prostředky na usnadnění partnerství s místními hudebními školami, komunitními centry, hudebníky a dalšími relevantními organizacemi. Spolupráce může zahrnovat hostující vystoupení, společné workshopy, sdílené zdroje nebo možnosti spolufinancování.

Například vyčlenění 30 000 Kč ročně na partnerství a spolupráci by programu umožnilo zapojit místní hudebníky, zprostředkovat společné workshopy s hudebními školami a navázat vztahy s komunitními organizacemi. Tato partnerství mohou přinést věcné příspěvky, například bezplatné využívání zkušebních prostor nebo hudebních nástrojů, což může pomoci snížit výdaje programu. Kromě toho mohou vést k možnostem spolufinancování, kdy se partnerská organizace podílí na finanční zátěži programu.

11.6 Fond pro nepředvídané události

V každém projektu je rozumné vyčlenit pohotovostní fond pro případ nepředvídaných výdajů nebo úprav rozpočtu. Běžnou praxí je rezervní fond ve výši 10 % celkového rozpočtu. Tento fond slouží jako záchranná síť pro řešení neočekávaných nákladů, oprav vybavení, potřeb dodatečného školení nebo nepředvídaných úprav programu. Poskytuje flexibilitu a zajišťuje, že se projekt může přizpůsobit nepředvídaným okolnostem, aniž by byly ohroženy jeho cíle nebo kvalita.

Například pokud je celkový rozpočet na muzikoterapeutický program odhadován na 500 000 Kč, vyčlenění rezervního fondu ve výši 50 000 Kč by poskytlo potřebný polštář pro řešení neočekávaných výdajů a provedení nezbytných úprav v průběhu projektu. Tento fond lze využít v případě, že se objeví neočekávané náklady nebo je třeba provést úpravy rozpočtu s ohledem na vyvíjející se potřeby programu.

11.7 Monitorování rozpočtu a podávání zpráv

Účinné mechanismy monitorování rozpočtu a podávání zpráv jsou nezbytné pro zajištění transparentnosti a odpovědnosti v průběhu celého projektu. Mělo by být prováděno pravidelné sledování skutečných výdajů oproti rozpočtovaným částkám. To pomůže identifikovat případné odchylky, příležitosti k úspoře nákladů nebo potenciální přerozdělení rozpočtu. Zásadní je zavést systém dokumentování a schvalování výdajů, uchovávání účtenek a faktur a vedení přesných finančních záznamů.

Kromě toho by měly být připravovány pravidelné finanční zprávy, které by měly být poskytovány příslušným zúčastněným stranám, jako jsou sponzoři projektu, vedení a

poskytovatelé finančních prostředků. Tyto zprávy by měly poskytovat podrobný rozpis vynaložených výdajů a porovnávat je s částkami uvedenými v rozpočtu. Jakékoli významné odchylky by měly být doprovázeny jasným a stručným vysvětlením s uvedením důvodů a přijatých nápravných opatření.

Pečlivým plánováním a rozdělením prostředků na personální náklady, programové materiály a zdroje, školení a profesní rozvoj, administrativní výdaje, potenciální partnerství a rezervní fond poskytne rozpočet komplexní rámec pro úspěšnou realizaci muzikoterapeutického programu pro seniory v domově pro seniory Šternberk. Pravidelné monitorování a podávání zpráv zajistí finanční transparentnost, umožní případné úpravy a prokáže odpovědné finanční řízení, což přispěje k celkovému úspěchu projektu.

12 Partnerství a spolupráce

V této kapitole se budeme zabývat významem partnerství a spolupráce v muzikoterapeutickém programu pro seniory v domově pro seniory Šternberk. Budeme diskutovat o tom, jak mohou partnerství zvýšit účinnost a dosah programu, a poskytneme přehled různých typů spolupráce, které lze navázat.

Partnerství jsou v oblasti sociální práce životně důležitá, protože spojují různé zdroje, odborné znalosti a perspektivy při řešení složitých sociálních problémů. V kontextu muzikoterapeutického programu mohou partnerství nabídnout přístup k dalším zdrojům, rozšířit dosah programu v rámci komunity a poskytnout cennou podporu a vedení.

Díky partnerství s místními organizacemi může program využít jejich stávající infrastrukturu, síť a vztahy s komunitou. To může pomoci při náboru účastníků, získávání přístupu k vhodným místům a propagaci programu mezi širším publikem. Partnerství také přináší specializované odborné znalosti, které mohou přispět k rozvoji a realizaci programu a zajistit, aby byl v souladu s osvědčenými postupy a odpovídal jedinečným potřebám seniorů.

12.1 Typy spolupráce

Pro muzikoterapeutický program lze navázat různé typy spolupráce:

a) Spolupráce s místními hudebními školami: Hudební školy mohou poskytnout přístup ke kvalifikovaným učitelům hudby, studentům a zdrojům. Díky spolupráci s nimi může program těžit z jejich odborných znalostí při tvorbě učebních plánů, poradenství ohledně vhodných hudebních aktivit a mentorství pro muzikoterapeutický tým. Tato spolupráce může zvýšit kvalitu a efektivitu programu.

b) Spolupráce s komunitními centry: Komunitní centra slouží jako důležitá komunitní centra, která poskytují prostory pro aktivity a zdroje. Spolupráce s místními komunitními centry může rozšířit dosah programu i mimo domov pro seniory a umožnit tak zapojení seniorů v širší komunitě. Lze pořádat společné akce, workshopy a osvětové aktivity, které podporují mezigenerační vazby a bojují proti sociální izolaci.

c) Spolupráce s hudebníky a kapelami: Spolupráce s místními hudebníky a kapelami může do programu přinést další hudební zážitky. Profesionální hudebníci mohou seniorům nabídnout vystoupení, mistrovské kurzy nebo workshopy a obohatit tak jejich hudební cestu. Tato spolupráce může seniory inspirovat a povzbudit, seznámit je s různými hudebními žánry a vytvořit smysluplné vazby.

d) Spolupráce s dobrovolnickými organizacemi: Zapojení dobrovolnických organizací může programu poskytnout další lidské zdroje a podporu. Tyto organizace často disponují obětavými jednotlivci, kteří se s nadšením věnují podpoře komunity seniorů. Díky spolupráci s nimi může program těžit z dobrovolníků, kteří mohou pomoci s realizací programu, logistikou a podporou účastníků.

e) Spolupráce se zdravotnickými pracovníky: Spolupráce se zdravotnickými pracovníky, jako jsou lékaři, zdravotní sestry a terapeuti, zajišťuje komplexní přístup k blahu seniorů. Tato spolupráce umožňuje začlenit muzikoterapeutický program do celkového plánu péče o seniory, řešit specifické terapeutické potřeby a přispívat k jejich celkovému zdraví a pohodě.

12.2 Spolupráce s místními hudebními školami

Spolupráce s místními hudebními školami může do muzikoterapeutického programu přinést cenné zdroje a odborné znalosti. Zde se budeme zabývat výhodami tohoto partnerství a uvedeme příklady možné spolupráce.

Spolupráce s hudebními školami nabízí pro muzikoterapeutický program několik výhod:

a) Přístup ke kvalifikovaným hudebním pedagogům: Hudební školy zaměstnávají zkušené a kvalifikované hudební pedagogy, kteří mohou poskytnout vedení a podporu při vytváření učebních osnov programu. Mohou nabídnout náhled na vhodné hudební aktivity, techniky a metodiky pro práci se seniory.

b) Zapojení studentů hudby: Partnerství s hudebními školami umožňuje zapojení studentů hudebních oborů do programu. Tito studenti mohou působit jako asistenti během terapeutických sezení, poskytovat seniorům individuální podporu a usnadňovat jim hudební zážitky. Tato spolupráce je přínosná jak pro studenty, kteří získávají praktické zkušenosti, tak pro seniory, neboť se jim dostává individuální pozornosti.

c) Mentoring pro tým muzikoterapeutů: Hudební školy mají často členy pedagogického sboru s odbornými znalostmi v oblasti muzikoterapie nebo příbuzných oborech. Spolupráce s těmito odborníky může muzikoterapeutickému týmu poskytnout mentoring a supervizi. Mohou nabídnout vedení při plánování léčby, intervencích a hodnocení pokroku seniorů. Toto mentorování zvyšuje odborný rozvoj muzikoterapeutického týmu a zajišťuje poskytování vysoce kvalitních služeb.

d) Přístup ke zdrojům a zařízením: Hudební školy obvykle disponují dobře vybavenými hudebními studii, nástroji a zdroji, které může muzikoterapeutický program využívat. Tento přístup k zařízením zajišťuje, že program může seniorům poskytovat různé hudební zkušenosti, včetně hry v souboru, hudební kompozice nebo individuální výuky hry na nástroj.

12.2.1 Příklady spolupráce s hudebními školami

Prozkoumejme několik příkladů možné spolupráce s místními hudebními školami:

a) *Tvorba učebních osnov*: Partnerství s hudebními školami umožňuje spolupráci při tvorbě učebních osnov programu. Členové pedagogického sboru hudební školy mohou spolupracovat s muzikoterapeutickým týmem na stanovení vhodných cílů, úkolů a hudebních aktivit, které odpovídají potřebám a schopnostem seniorů. Mohou přispět svými odbornými znalostmi v oblastech, jako je hudební teorie, dějiny hudby nebo specifické nástrojové techniky.

b) *Workshopy a mistrovské kurzy*: Hudební školy často pořádají workshopy a mistrovské kurzy, které vedou členové jejich pedagogického sboru nebo hostující umělci. Muzikoterapeutický program může spolupracovat s hudební školou a zprostředkovat tyto workshopy seniorům v domově pro seniory. Lze například vést mistrovské kurzy hry na klavír, kde se senioři budou mít možnost učit od renomovaného klavíristy, nebo lze uspořádat workshop o pěveckých technikách, aby se zlepšily jejich pěvecké schopnosti.

c) *Zapojení studentů*: Zapojení studentů hudby do programu může seniorům poskytnout cennou podporu a obohatit jejich zkušenosti. Studenti se mohou zapojit do asistence při terapeutických sezeních, účastnit se vystoupení souborů se seniory nebo pořádat malé koncerty výhradně pro ně. Tato spolupráce je přínosná nejen pro seniory, ale nabízí také praktickou výuku a seznámení se studenty hudby a připravuje je na budoucí práci v oboru.

d) *Společné výzkumné projekty*: Hudební školy se často zapojují do výzkumných iniciativ, jejichž cílem je zkoumat vliv hudby na různé skupiny obyvatel. Spolupráce s hudebními školami na výzkumných projektech umožňuje programu muzikoterapie přispět ke stávajícímu souboru poznatků a získat poznatky o účinnosti muzikoterapie pro seniory. Společné výzkumné projekty mohou zahrnovat sběr dat, analýzu a publikaci výsledků, což posiluje důkazní základnu pro muzikoterapeutické intervence.

12.3 Spolupráce s komunitními centry

Spolupráce s komunitními centry nabízí jedinečné možnosti, jak rozšířit dosah muzikoterapeutického programu a posílit vazby s komunitou. V této části se budeme zabývat výhodami tohoto partnerství a uvedeme příklady možné spolupráce.

Spolupráce s komunitními centry přináší muzikoterapeutickému programu několik výhod:

a) *Přístup ke komunitním zdrojům*: Komunitní centra slouží jako místa setkávání lidí všech věkových kategorií a nabízejí širokou škálu zdrojů a zařízení. Partnerství s komunitními centry umožňuje muzikoterapeutickému programu přístup k těmto zdrojům, jako jsou víceúčelové místnosti, sály nebo venkovní prostory pro programové aktivity. Tento přístup zajišťuje, že program může přijmout větší skupiny, pořádat komunitní akce nebo vést workshopy a představení.

b) *Propojení s komunitou*: Spolupráce s komunitními centry umožňuje muzikoterapeutickému programu přesáhnout hranice domova pro seniory a zapojit se do spolupráce s různorodými jedinci v komunitě. Toto propojení podporuje sociální integraci, odbourává generační bariéry a bojuje proti sociální izolaci seniorů. Společné aktivity, jako jsou mezigenerační hudební workshopy nebo komunitní koncerty, mohou podpořit smysluplné vazby a zlepšit celkovou pohodu seniorů i členů komunity.

c) *Podpora ze strany pracovníků komunitního centra*: Komunitní centra často disponují specializovanými pracovníky, kteří mají zkušenosti s organizováním a koordinací komunitních akcí. Spolupráce s nimi poskytuje cennou podporu při logistickém plánování, propagaci.

d) *Společné plánování*: Spolupráce s komunitními centry otevírá možnosti společného programování. Muzikoterapeutický program může ve spolupráci s centrem pořádat akce, workshopy nebo kurzy, které odpovídají potřebám a zájmům seniorů. Lze například vytvořit společný wellness program, který kombinuje muzikoterapeutická sezení s cvičením nebo aktivitami zaměřenými na všímavost. Tato spolupráce rozšiřuje nabídku programu a poskytuje komplexní přístup k pohodě seniorů.

e) *Osvětová a propagační činnost*: Komunitní centra mají vytvořené sítě a komunikační kanály, které umožňují oslovit širší publikum. Spolupráce s nimi umožňuje muzikoterapeutickému programu využít tyto kanály k oslovení a propagaci. Program může být uveden v komunitních bulletiních, na webových stránkách a na platformách sociálních médií komunitního centra, což zajistí jeho větší viditelnost a přiláká potenciální účastníky, dobrovolníky nebo dárce.

12.3.1 Příklady spolupráce s komunitními centry

Prozkoumejme několik příkladů možné spolupráce s komunitními centry:

a) *Mezigenerační hudební dílny*: Ve spolupráci s komunitním centrem může muzikoterapeutický program organizovat mezigenerační hudební dílny, kde se setkávají senioři z domova pro seniory a členové komunity různých věkových skupin, aby se společně věnovali hudebním aktivitám. Tyto workshopy mohou zahrnovat zpěv, hru na hudební nástroje nebo skládání hudby jako kolektivní skupina. Mezigenerační aspekt podporuje vzájemné učení, porozumění a výměnu zkušeností.

b) Komunitní koncerty: Muzikoterapeutický program může ve spolupráci s komunitním centrem pořádat komunitní koncerty, na kterých vystoupí senioři, místní hudebníci nebo i hostující umělci. Tyto koncerty mohou být přístupné veřejnosti a přilákat členy komunity všech věkových kategorií. Tato spolupráce nejenže poskytuje seniorům platformu pro prezentaci jejich hudebního talentu, ale také podporuje zapojení komunity a kulturní obohacení.

c) Muzikoterapeutické osvětové programy: Ve spolupráci s komunitním centrem může muzikoterapeutický program rozvíjet osvětové programy, které rozšíří přínosy muzikoterapie i mimo domov pro seniory. Tyto programy mohou zahrnovat interaktivní hudební sezení pořádaná v komunitním centru nebo na jiných dostupných místech v rámci komunity. Terénní programy se mohou zaměřit na specifické skupiny, jako jsou senioři žijící samostatně, osoby se zdravotním postižením nebo ohrožená mládež, a poskytnout jim terapeutický přínos hudby.

d) Sdílené zdroje a zařízení: Partnerství s komunitním centrem umožňuje společné využívání zdrojů a zařízení. Muzikoterapeutický program může využívat víceúčelové místnosti komunitního centra, ozvučení nebo hudební nástroje pro terapeutická sezení, workshopy nebo zkoušky. Tato spolupráce optimalizuje využití dostupných zdrojů a zajišťuje příznivé prostředí pro aktivity programu.

e) Společné akce pro získávání finančních prostředků: Muzikoterapeutický program a komunitní centrum mohou spojit své síly při pořádání fundraisingových akcí, které podpoří udržitelnost a rozšíření programu. Tyto akce mohou zahrnovat benefiční koncerty, tiché aukce nebo komunitní jarmarky, jejichž výtěžek je určen pro muzikoterapeutický program. Společné fundraisingové akce zvyšují zapojení komunity, zvyšují povědomí o programu a vytvářejí finanční podporu.

Podporou partnerství s hudebními školami a komunitními centry může muzikoterapeutický program ve Šternberku vytvořit silnou síť podpory, zdrojů a spolupráce. Tato partnerství nejen zvyšují kvalitu a dosah programu, ale také posilují vazby v komunitě, podporují mezigenerační zapojení a přispívají k celkovému blahu seniorů i celé komunity.

Kromě partnerství s hudebními školami a komunitními centry je nezbytné zvážit i další možné spolupráce, které mohou dále obohatit muzikoterapeutický program pro seniory v domově pro seniory Šternberk. Zde je několik dalších možností partnerství, které je třeba prozkoumat:

Místní poskytovatelé zdravotní péče: Spolupráce s místními poskytovateli zdravotní péče, jako jsou nemocnice, kliniky nebo rehabilitační centra, může vytvořit komplexní přístup k pohodě seniorů. Muzikoterapeutický program může spolupracovat se zdravotníky a začlenit muzikoterapii do jejich léčebných plánů, nabízet specializované programy pro seniory se specifickým zdravotním stavem nebo poskytovat podporu

během rehabilitačního procesu. Tato spolupráce zajišťuje koordinovaný a integrovaný přístup k celkové péči o seniory.

Neziskové organizace: Partnerství s neziskovými organizacemi, které se zaměřují na péči o seniory, duševní zdraví nebo sociální služby, může poskytnout cenné zdroje a podporu. Tyto organizace mohou nabízet možnosti financování, přístup k dalším programům nebo službám nebo možnosti navazování kontaktů s dalšími odborníky v této oblasti. Spolupráce s neziskovými organizacemi může zvýšit viditelnost, dosah a udržitelnost programu.

Skupiny dobrovolníků: Zapojení dobrovolnických skupin může program muzikoterapie výrazně obohatit. Místní organizace nebo jednotlivci, kteří mají zájem o podporu dobrých životních podmínek seniorů, mohou být ochotni přispět svým časem a dovednostmi a pomáhat s aktivitami programu. Dobrovolníci mohou pomáhat s organizací akcí, facilitovat skupinová sezení nebo poskytovat seniorům individuální podporu. Navázání partnerství s dobrovolnickými skupinami zajišťuje různorodé zdroje a širší síť podpory programu.

Akademické instituce: Partnerství s univerzitami nebo vysokými školami, které nabízejí muzikoterapeutické nebo příbuzné programy, může poskytnout příležitosti pro zapojení studentů, spolupráci ve výzkumu a výměnu znalostí. Muzikoterapeutický program může studentům nabídnout stáže nebo praxe, což jim umožní získat praktické zkušenosti a zároveň přispět k činnosti programu. Spolupráce s akademickými institucemi může navíc vést ke společným výzkumným projektům, konferencím nebo možnostem profesního rozvoje pro muzikoterapeutický tým.

Místní podniky: Budování vztahů s místními podniky může mít pro muzikoterapeutický program řadu výhod. Podniky mohou mít zájem sponzorovat aktivity programu, poskytovat věcné dary (například nástroje nebo vybavení) nebo nabízet prostory pro koncerty či akce. Spolupráce s místními podniky nejen posiluje vazby na komunitu, ale také zvyšuje udržitelnost programu díky využití zdrojů ze soukromého sektoru.

Prozkoumáním těchto dalších možností partnerství může muzikoterapeutický program v domově pro seniory ve Šternberku rozšířit svůj dopad, získat přístup k dalším zdrojům a vytvořit silnou síť podpory od různých zúčastněných stran. Tato spolupráce přispívá k celkovému úspěchu a dlouhodobosti programu a zajišťuje pohodu a kvalitu života seniorů, kterým slouží.

13 Očekávané výsledky

Úspěšnost muzikoterapeutického programu pro seniory v domově pro seniory Šternberk lze měřit prostřednictvím různých výstupů, které mají přímý dopad na pohodu a kvalitu života účastníků. V této kapitole jsou podrobně prozkoumány očekávané výsledky, které ukazují, že program může mít významné pozitivní účinky na fyzickou, kognitivní, emocionální a sociální oblast seniorů. Dále zdůrazňuje potenciální dlouhodobé přínosy pro komunitu jako celek.

Cílem muzikoterapeutického programu je zlepšit fyzickou pohodu seniorů tím, že je zapojí do aktivit, které podporují pohyb, koordinaci a celkové fyzické zdraví. Díky pravidelné účasti na muzikoterapii se očekávají následující výsledky:

Zvýšení rozsahu pohybu a fyzické flexibility: Zařazením jemných protahovacích cvičení a pohybových aktivit mohou senioři zlepšit pohyblivost kloubů a zvýšit celkový rozsah pohybu. To zvyšuje jejich schopnost vykonávat každodenní úkoly a podporuje nezávislost.

Zlepšení pohybové koordinace a rovnováhy: Muzikoterapeutické aktivity, které zahrnují rytmické pohyby, tanec nebo hru na nástroje, vyžadují koordinaci a rovnováhu. Důsledným zapojením mohou senioři zlepšit své motorické dovednosti a rovnováhu, což snižuje riziko pádů a zvyšuje jejich celkovou fyzickou stabilitu.

Zlepšení kardiovaskulárního zdraví: Některé muzikoterapeutické intervence, jako je zpěv nebo hra na bicí nástroje, mohou zvýšit srdeční frekvenci a zlepšit kardiovaskulární zdraví. Tyto aktivity stimulují krevní oběh, posilují srdeční svaly a podporují celkovou kardiovaskulární kondici.

Program si uvědomuje silný vliv hudby na kognitivní funkce a snaží se tento potenciál využít k podpoře kognitivních schopností seniorů. Prostřednictvím poutavých hudebních aktivit se očekávají následující výsledky:

Zlepšení paměti a vybavování: Zapojení do hudebních aktivit, které zahrnují zpěv známých písní, připomínání textů nebo učení se novým melodiím, může stimulovat vybavování paměti a zlepšit celkové fungování paměti. Opakující se povaha hudby a její spojení s emocemi může zlepšit uchování a obnovování paměti.⁵⁴

Zlepšení pozornosti a soustředění: Muzikoterapeutické intervence, které vyžadují aktivní účast, jako je hra na hudební nástroje, improvizace nebo poslech složitých hudebních skladeb, mohou zlepšit pozornost a schopnost soustředění. Multisenzorická povaha hudby upoutává pozornost a zapojuje kognitivní zdroje, což podporuje trvalé soustředění a koncentraci.

⁵⁴ Gassner, Lucia, Monika Geretsegger a Julia Mayer-Febras. Effectiveness of music therapy for autism spectrum disorder, dementia, depression, insomnia and schizophrenia: update of systematic reviews. European Journal of Public Health. 2022

Zlepšení výkonných funkcí: Účast na muzikoterapeutických aktivitách, které zahrnují improvizaci, komponování nebo hraní v souboru, vyžaduje kognitivní flexibilitu, plánování a schopnost řešit problémy. Tyto činnosti zapojují prefrontální kůru mozkovou a podporují rozvoj a zlepšení exekutivních funkcí, jako je stanovování cílů, rozhodování a zvládání úkolů.

Podpora kreativity a divergentního myšlení: Muzikoterapie poskytuje seniorům platformu pro kreativní vyjadřování, improvizaci a zkoumání hudebních nápadů. Tyto aktivity stimulují divergentní myšlení, podporují kreativitu a povzbuzují seniory k nestandardnímu myšlení. Toto tvůrčí zapojení se může přenést i do dalších oblastí jejich života a podpořit inovativní řešení problémů a flexibilní myšlení.

Program uznává terapeutický potenciál hudby při podpoře emoční pohody seniorů. Prostřednictvím různých intervencí založených na hudbě se očekávají následující výsledky:

Snížení stresu a úzkosti: Účast na muzikoterapeutických sezeních může vyvolat relaxační reakci, snížit hladinu stresu a zmírnit příznaky úzkosti. Uklidňující a uklidňující charakter hudby v kombinaci s uvolňováním endorfinů může vyvolat uklidňující účinek a podpořit emoční pohodu.

Zlepšení regulace nálady: Hudba má schopnost vyvolávat emoce a vyvolávat specifické nálady. Program tuto schopnost využívá, aby seniorům pomohl regulovat jejich emoce a prožívat pozitivní stavy nálady. Účast na povznášejících a radostných hudebních aktivitách může zlepšit náladu, zatímco pomalejší a reflexivnější hudební zážitky mohou poskytnout prostor pro introspekci a uvolnění emocí.⁵⁵

Posílení sebeúcty a sebedůvěry: Úspěšné hudební zážitky, jako je vystupování na koncertech nebo dosažení osobních hudebních cílů, mohou seniorům zvýšit sebevědomí a sebedůvěru. Uznání a potvrzení hudebních úspěchů ze strany vrstevníků, pečovatelské komunity může vzbudit pocit hrdosti a zlepšit vnímání sebe sama.

Podpora emocionálního vyjádření a katarze: Muzikoterapie poskytuje seniorům bezpečný a neohrožující způsob, jak vyjádřit a zpracovat své emoce. Prostřednictvím skládání písní, improvizace nebo dokonce poslechu hudby se senioři mohou spojit se svými vnitřními emocemi, uvolnit nahromaděné pocity a zažít katarzi. Toto uvolnění emocí může přispět k celkové emoční pohodě a psychickému uzdravení.

Muzikoterapeutický program si uvědomuje důležitost sociálního zapojení a propojení při podpoře pohody seniorů. Prostřednictvím skupinových aktivit, společných vystoupení a zapojení do komunity se očekávají následující výsledky:

Posílení sociální interakce: Program vytváří podpůrné a inkluzivní prostředí, které povzbuzuje seniory k vzájemné interakci, což podporuje sociální vazby a přátelství. Při

⁵⁵ Anna, Mataros, Mike J Crawford a Simon Procter. Music therapy for depression: It seems to work, but how? The British Journal of Psychiatry. 2011

skupinovém zpěvu, hraní v souboru nebo diskusích o hudbě mají senioři příležitost sdílet své zkušenosti, příběhy a názory, což podporuje pocit sounáležitosti a kamarádství.

Zlepšení komunikačních dovedností: Muzikoterapeutické intervence poskytují seniorům možnost verbálního i neverbálního vyjádření. Prostřednictvím zpěvu, hry na hudební nástroje nebo zapojení do kreativních hudebních aktivit mohou senioři zlepšit své komunikační dovednosti, včetně vyjadřování, aktivního naslouchání a neverbálních komunikačních signálů. Tyto zlepšené komunikační dovednosti přesahují rámec muzikoterapeutických sezení a mohou pozitivně ovlivnit jejich interakce s rodinou, pečovateli a širší komunitou.

Snížení sociální izolace: Muzikoterapie poskytuje seniorům možnost aktivně se zapojit do smysluplných sociálních interakcí a bojovat proti pocitům osamělosti a izolace. Zapojením do aktivit spojených s hudbou v domově pro seniory a případně i v širší komunitě si senioři rozvíjejí pocit sounáležitosti a propojení s širší komunitou. Stávají se aktivními účastníky komunitních akcí, koncertů a workshopů, což podporuje pocit hrdosti a zapojení do komunity.⁵⁶

Podpora mezigeneračních vazeb: Program může usnadnit mezigenerační interakce prostřednictvím partnerství s místními školami, komunitními centry nebo mládežnickými organizacemi. Prostřednictvím mezigeneračního muzicírování mají senioři příležitost navázat kontakt s mladšími generacemi, což podporuje vzájemné porozumění, empatii a sdílení zkušeností. Tato spojení překlenují generační rozdíly a vytvářejí pocit vzájemné závislosti a uznání mezi různými věkovými skupinami.

Kromě bezprostředního dopadu na pohodu seniorů má muzikoterapeutický program potenciální dlouhodobý přínos pro komunitu jako celek. Tyto přínosy přesahují rámec domova pro seniory a přispívají k celkové sociální struktuře města Šternberka. Mezi očekávané výsledky patří např:

Zvýšené povědomí a uznání pro muzikoterapii: Zavedením úspěšného muzikoterapeutického programu v domově pro seniory se širší komunita dozví o terapeutických přínosech hudby. Tím se zvýší povědomí o oboru muzikoterapie a jeho možném využití, což podpoří kulturu podpory muzikoterapeutických služeb v dalších zařízeních.

Pozitivní vnímání a pověst komunity: Zavedení kvalitního muzikoterapeutického programu pozitivně odráží domov pro seniory a město Šternberk jako komunitu, která si váží blaha svých seniorů. To může zlepšit pověst domova pro seniory a přilákat potenciální obyvatele, dobrovolníky a podporu komunity.

Mezioborová spolupráce: Muzikoterapeutický program podporuje spolupráci mezi různými odborníky, včetně muzikoterapeutů, sociálních pracovníků, zdravotníků a

⁵⁶ Anna, Mataros, Mike J Crawford a Simon Procter. Music therapy for depression: It seems to work, but how? The British Journal of Psychiatry. 2011

dobrovolníků. Tato mezioborová spolupráce posiluje smysl pro společnou odpovědnost a týmovou práci a vytváří precedens pro spolupráci v dalších komunitních iniciativách.

Větší zapojení a soudržnost komunity: Zapojením členů komunity do programu, jako jsou dobrovolníci, hudebníci a místní podniky, posiluje muzikoterapeutický program angažovanost komunity a podporuje pocit soudržnosti. Toto kolektivní zapojení podporuje celkové blaho komunity a podporuje kulturu soucitu a podpory.

Závěrem lze konstatovat, že muzikoterapeutický program pro seniory v domově pro seniory Šternberk má velký potenciál výrazně zlepšit pohodu a kvalitu života seniorů. Svým zaměřením na fyzickou, kognitivní, emocionální a sociální oblast si program klade za cíl vytvořit pro účastníky holistický a obohacující zážitek. Zapojením do aktivit založených na hudbě mohou senioři zaznamenat zlepšení fyzické mobility, kognitivních funkcí, emoční pohody a sociálních vazeb.⁵⁷

Mezi očekávané výsledky programu patří zvýšení rozsahu pohybu a fyzické flexibility, zlepšení pohybové koordinace a rovnováhy, zlepšení paměti a vybavování, zlepšení pozornosti a soustředění, podpora kreativity a divergentního myšlení, snížení stresu a úzkosti, zlepšení regulace nálady, zvýšení sebeúcty a sebedůvěry, zlepšení sociální interakce, zlepšení komunikačních dovedností, snížení sociální izolace, podpora mezigeneračních vazeb, zvýšení povědomí o muzikoterapii a jejího ocenění, pozitivní vnímání a pověst v komunitě, mezioborová spolupráce, zvýšení zapojení a soudržnosti komunity.

K dosažení těchto výsledků bude program realizovat různé muzikoterapeutické techniky a intervence přizpůsobené specifickým potřebám a preferencím seniorů. Ty mohou zahrnovat zpěv, hru na hudební nástroje, improvizaci, psaní písní, diskuse o hudbě a mezigenerační muzicírování. Program bude také zahrnovat příležitosti pro zapojení komunity, jako jsou vystoupení, workshopy a spolupráce s místními školami a organizacemi.

Pokud jde o rozpočet, program vyžaduje pečlivé finanční plánování a přidělování zdrojů. Odhadovaný rozpočet muzikoterapeutického programu zahrnuje výdaje na zaměstnávání kvalifikovaných muzikoterapeutů, nákup hudebních nástrojů a vybavení, školení a profesní rozvoj, marketingové a propagační aktivity, administrativní náklady a případnou spolupráci s externími partnery. Rozpočet bude pečlivě řízen, aby byla zajištěna udržitelnost programu a zároveň maximalizován jeho dopad.

Program si navíc uvědomuje význam partnerství a spolupráce pro posílení své účinnosti a dosahu. Navázáním partnerství s místními hudebními školami, komunitními organizacemi, poskytovateli zdravotní péče a dobrovolníky může program získat přístup

⁵⁷ Anna, Mataros, Mike J Crawford a Simon Procter. Music therapy for depression: It seems to work, but how? The British Journal of Psychiatry. 2011

k dalším zdrojům, odborným znalostem a podpoře. Tato spolupráce zvýší kvalitu programu a vytvoří síť zúčastněných stran, které investují do blaha seniorů.

Celkově je muzikoterapeutický program pro seniory v domově pro seniory Šternberk navržen tak, aby řešil jedinečné potřeby a výzvy, kterým stárnoucí populace čelí. Prostřednictvím komplexního přístupu a zaměření na fyzické, kognitivní, emocionální a sociální aspekty pohody je cílem programu posílit a povznést seniory a poskytnout jim příležitost k osobnímu růstu, propojení a radosti. Tím, že program využívá terapeutickou sílu hudby, přispívá k oboru sociální práce a uznává význam holistické péče a transformační dopad intervencí založených na umění.⁵⁸

⁵⁸ Gassner, Lucia, Monika Geretsegger a Julia Mayer-Febras. Effectiveness of music therapy for autism spectrum disorder, dementia, depression, insomnia and schizophrenia: update of systematic reviews. *European Journal of Public Health*. 2022

14 Udržitelnost

Udržitelnost muzikoterapeutického programu pro seniory v domově pro seniory Šternberk je klíčová pro jeho dlouhodobý úspěch a pokračující dopad. Tato kapitola se zaměřuje na strategie a úvahy o zajištění udržitelnosti programu i po skončení počáteční fáze jeho realizace. Zabývá se finanční udržitelností, hodnocením programu, zapojením zúčastněných stran a podporou komunity.

14.1 Finanční udržitelnost

Pro udržitelnost programu je nezbytné pečlivé finanční plánování a přidělování zdrojů. Rozpočet programu slouží jako plán pro efektivní finanční řízení a udržitelnost. Nastiňuje plánované příjmy a výdaje, včetně mezd, programových materiálů, vybavení, marketingu a administrativních nákladů. Níže je uveden přehled odhadovaného rozpočtu programu muzikoterapie:

Mzdy:

Dva hudební terapeuti na plný úvazek: Měsíční plat 30 000 Kč pro každého z nich.

Sociální pracovník se specializací na muzikoterapii: Měsíční plat 25 000 Kč.

Materiály a vybavení programu: 1 000 000 Kč:

Nákup a údržba hudebních nástrojů: Roční rozpočet 50 000 Kč.

Zvukové a nahrávací zařízení: 1 000 000 Kč: Jednorázový výdaj ve výši 20 000 Kč.

Muzikoterapeutické pomůcky a materiály: Roční rozpočet 10 000 Kč.

Školení a profesní rozvoj:

Muzikoterapeutické semináře a konference: Roční rozpočet 15 000 Kč.

Průběžné vzdělávání zaměstnanců: Roční rozpočet 10 000 Kč.

Marketingové a propagační aktivity:

Tisková a digitální reklama: Roční rozpočet 5 000 Kč.

Výroba propagačních materiálů: Jednorázový výdaj 10 000 Kč.

Administrativní náklady: 1 000 000 Kč:

Kancelářské potřeby: Roční rozpočet: 3 000 Kč.

Software a technologie: 1 000 000 Kč: Roční rozpočet: 5 000 Kč.

Pojištění a právní poplatky: Roční rozpočet 8 000 Kč.

Spolupráce a partnerství s komunitou:

Náklady spojené s mezigeneračními hudebními akcemi a workshopy: Rozpočet 20 000 Kč na jednu akci.

Je důležité upozornit, že uvedené údaje o rozpočtu jsou fiktivní a měly by být upraveny na základě konkrétních potřeb a finanční reality programu v domově pro seniory Šternberk. Skutečné náklady se mohou lišit v závislosti na faktorech, jako je lokalita, ceny na trhu a dostupné zdroje.

Pro zajištění finanční udržitelnosti bude program zkoumat různé strategie generování příjmů. Ty mohou zahrnovat poplatky účastníků založené na klouzavé škále, hledání finanční podpory u místní vlády nebo organizací sociální péče, podávání žádostí o komunitní granty, získávání darů od podniků a členů komunity a navazování partnerství s místními nadacemi nebo filantropickými organizacemi.

14.2 Hodnocení programu

Průběžné hodnocení programu je zásadní pro posouzení účinnosti, dopadu a kvality muzikoterapeutického programu. Umožňuje rozhodování založené na datech, zlepšování programu a odpovědnost. Proces hodnocení by měl zahrnovat jak kvantitativní, tak kvalitativní opatření, aby bylo možné zachytit šíři a hloubku výsledků programu.

Kvantitativní metody hodnocení mohou zahrnovat hodnocení před zahájením programu a po jeho ukončení, které měří změny ve fyzické, kognitivní, emocionální a sociální oblasti. Může jít o standardizovaná hodnocení, průzkumy a hodnotící škály přizpůsobené konkrétním výsledkům programu. Například fyzické hodnocení by mohlo měřit zlepšení mobility, rovnováhy a flexibility, zatímco kognitivní hodnocení by mohlo měřit paměť, pozornost a výkonné funkce.

Kvalitativní metody hodnocení mohou zahrnovat rozhovory, ohniskové skupiny a pozorování účastníků, aby se zachytily subjektivní zkušenosti, perspektivy a vyprávění seniorů, pečovatелů a personálu. Tyto kvalitativní údaje poskytují cenné poznatky o dopadu programu na emoční pohodu, sociální vazby a celkovou spokojenost.

Poslali jste

Hodnocení programu by se mělo provádět pravidelně, například jednou ročně nebo jednou za dva roky, aby bylo možné sledovat pokrok v čase. Shromážděné údaje by měly být analyzovány, shrnuty a prezentovány v komplexních hodnotících zprávách. Tyto zprávy by měly zdůrazňovat klíčová zjištění, trendy a doporučení pro vylepšení programu. Sdílení výsledků hodnocení se zúčastněnými stranami, jako jsou senioři, rodinní příslušníci, zaměstnanci a financující organizace, prokazuje transparentnost a odpovědnost.

Kromě formálního hodnocení programu by měly být zavedeny průběžné smyčky zpětné vazby pro získávání informací od účastníků, pečovatelů a zaměstnanců. To lze provádět prostřednictvím pravidelných průzkumů, schránek na podněty nebo zasedání pro zpětnou vazbu. Aktivní vyhledávání a zapracovávání zpětné vazby zajišťuje, že program bude i nadále reagovat na vyvíjející se potřeby a preference zúčastněných stran.

Hodnocení programu slouží jako základ pro praxi založenou na důkazech a umožňuje identifikovat silné stránky a oblasti, které vyžadují zlepšení. Důsledným vyhodnocováním výsledků, procesů a dopadů programu může muzikoterapeutický program v domově pro seniory Šternberk neustále zvyšovat svou efektivitu a zajistit svou dlouhodobou udržitelnost.

14.3 Zapojení zúčastněných stran

Pro udržitelnost a úspěch muzikoterapeutického programu je zásadní zapojení klíčových zúčastněných stran. Mezi zainteresované strany mohou patřit senioři, rodinní příslušníci, pečovatelé, zaměstnanci, vedoucí představitelé místní komunity, zdravotníci a zástupci státních orgánů nebo orgánů sociálních služeb. Aktivním zapojením zúčastněných stran do vývoje, realizace a rozhodovacích procesů programu se podporuje jejich vlastnictví a angažovanost v programu.

Pro účinné zapojení zúčastněných stran může program realizovat následující strategie:

Pravidelná komunikace: Udržujte otevřené komunikační linky se zúčastněnými stranami prostřednictvím zpravodajů, e-mailových aktualizací a platform sociálních médií. Sdílejte aktualizace programu, příběhy o úspěších a nadcházejících událostech, aby byly zúčastněné strany informovány a zapojeny.

Poradní sbor: Založte poradní sbor složený ze zástupců různých skupin zúčastněných stran. Tento výbor může poskytovat vedení, podporu a zpětnou vazbu ohledně plánování, realizace a hodnocení programu.

Schůzky zúčastněných stran: Organizujte pravidelná setkání zúčastněných stran, na kterých se bude diskutovat o pokroku programu, problémech a budoucích plánech. Tato setkání poskytují zúčastněným stranám příležitost vyjádřit své názory, podělit se o své postřehy a přispět k rozhodovacím procesům.

Partnerství pro spolupráci: Vytvářejte partnerství s místními komunitními organizacemi, poskytovateli zdravotní péče a vzdělávacími institucemi s cílem rozšířit dosah programu a jeho zdroje. Tato partnerství mohou usnadnit doporučení, přístup ke specializovaným odborným znalostem a dalším možnostem financování.

Zapojení dobrovolníků: Podpořte členy komunity, aby dobrovolně věnovali svůj čas a dovednosti na podporu programu. Může se jednat o pomoc při aktivitách programu,

organizování akcí na získávání finančních prostředků nebo poskytování administrativní podpory.

Zapojení rodiny: Zapojte do programu rodinné příslušníky seniorů tím, že je pozvete k účasti na sezeních, seminářích nebo zvláštních akcích. To podporuje mezigenerační vazby a posiluje podpůrné sítě rodin.

Aktivním zapojením zúčastněných stran program podporuje pocit vlastnictví, buduje vztahy spolupráce a zajišťuje soulad programu s potřebami a aspiracemi komunity.

14.4 Podpora komunity

Budování podpory komunity je pro udržitelnost muzikoterapeutického programu zásadní. Pokud je program komunitou přijat, stává se nedílnou součástí sociální struktury a je pravděpodobnější, že získá trvalou podporu, financování a doporučení.

Pro získání podpory komunity může program realizovat následující strategie:

osvětové kampaně: Provádějte cílené osvětové kampaně s cílem informovat komunitu o přínosech muzikoterapie pro seniory. Mohlo by jít o pořádání komunitních prezentací, workshopů nebo představení, které by prezentovaly dopad programu a jeho úspěchy.

Zapojení médií: Navažte vztahy s místními médii, abyste získali informace a zviditelnili program. Tiskové zprávy, rozhovory a tematické články mohou zvýšit povědomí a vyvolat zájem veřejnosti.

Komunitní akce: Organizujte komunitní akce, jako jsou koncerty, finanční sbírky nebo dny otevřených dveří, abyste zapojili veřejnost a představili program. Tyto akce poskytují komunitě příležitost zažít na vlastní kůži transformační sílu muzikoterapie.

Partnerství s komunitou: Spolupracujte s místními podniky, organizacemi a vedoucími představiteli komunity, abyste ukázali hodnotu programu a získali jejich podporu. To může zahrnovat možnosti sponzorství, společné iniciativy Dobrovolnické programy: Vypracujte dobrovolnický program, v němž mohou členové komunity přispět svým časem a dovednostmi k podpoře programu. Dobrovolníci mohou pomáhat s aktivitami programu, zajišťovat dopravu seniorů nebo pomáhat s administrativními úkoly.

Iniciativy na získávání finančních prostředků: Organizujte kampaně a akce na získávání finančních prostředků, abyste získali finanční podporu pro program. Může jít o charitativní koncerty, crowdfundingové kampaně nebo partnerství s místními podniky za účelem získání darů nebo sponzorství.

Propagační aktivity: Obhajujte význam muzikoterapie pro seniory na místní, regionální a celostátní úrovni. Spolupracujte s tvůrci politik, vedoucími představiteli

komunity a zdravotnickými pracovníky s cílem podpořit začlenění muzikoterapie do programů péče o seniory a iniciativ financování.

Sít absolventů: Rozvíjet síť absolventů, kterou tvoří bývalí účastníci a jejich rodiny. Spolupráce s absolventy může posílit smysl pro komunitu, poskytnout trvalou podporu iniciativám programu a sloužit jako ambasadoři dopadu programu.

Aktivním budováním podpory komunity si může muzikoterapeutický program v domově pro seniory Šternberk zajistit zdroje, uznání a partnerství potřebné pro dlouhodobou udržitelnost a růst.

14.5 Monitorování a přizpůsobení

Pro zajištění trvalé účinnosti a udržitelnosti programu je nezbytné jeho průběžné monitorování a přizpůsobování. Program by měl i nadále reagovat na měnící se potřeby, nové výzkumy a osvědčené postupy v oblasti muzikoterapie a péče o seniory.

Monitorování zahrnuje pravidelné hodnocení výsledků programu, zpětnou vazbu od účastníků a pozorování pracovníků. To lze provádět prostřednictvím průzkumů, zpráv o pokroku a průběžné komunikace se zúčastněnými stranami. Shromážděné údaje by měly být analyzovány, aby bylo možné identifikovat oblasti úspěchu a oblasti, které mohou vyžadovat úpravy.

Přizpůsobení zahrnuje provádění strategických úprav programu na základě zjištění hodnocení a podnětů zúčastněných stran. To může zahrnovat zdokonalení formátů sezení, začlenění nových terapeutických přístupů, rozšíření nabídky programu nebo řešení nových potřeb v rámci seniorské populace.

Pravidelná hodnocení programu, zpětná vazba od zúčastněných stran a zapojení širší komunity muzikoterapeutů a seniorů mohou být podkladem pro nezbytné úpravy, které zajistí, že program zůstane relevantní, účinný a v souladu s osvědčenými postupy.

Závěr

Závěrem lze říci, že muzikoterapeutický program pro seniory v domově pro seniory ve Šternberku má obrovský potenciál pro zlepšení pohody, kvality života a sociální propojenosti obyvatel domova. Tento komplexní projektový záměr nastínil význam muzikoterapie v kontextu sociální práce a poskytl podrobný plán pro úspěšnou realizaci a udržitelnost programu.

Prostřednictvím hloubkové analýzy cílů, aktivit, časového harmonogramu, rozpočtu, partnerství, očekávaných výsledků a strategií udržitelnosti projektu je zřejmé, že muzikoterapeutický program má kapacitu řešit jedinečné potřeby seniorů v domově pro seniory Šternberk. Program uznává významnou roli hudby při podpoře fyzické, emocionální, kognitivní a sociální pohody, což se dokonale shoduje s cíli sociální práce a péče o seniory.⁵⁹

Začleněním přístupu zaměřeného na člověka program zajišťuje, že se každému seniorovi dostane individuální pozornosti a intervencí šitých na míru jeho specifickým potřebám a preferencím. Využívání postupů založených na důkazech, jako jsou skupinová sezení, individuální sezení a mezigenerační aktivity, zvyšuje terapeutický přínos a podporuje pocit sounáležitosti a propojení mezi účastníky.

Projektový plán klade velký důraz na hodnocení programu a uznává důležitost průběžného monitorování, zpětné vazby a přizpůsobování. To umožňuje měřit účinnost programu, identifikovat oblasti, v nichž je třeba se zlepšit, a provádět nezbytné úpravy, aby byly zajištěny optimální výsledky pro seniory. Zapojení zúčastněných stran, včetně seniorů, rodinných příslušníků, pečovatelů a komunitních partnerů, dále posiluje dopad a udržitelnost programu.⁶⁰

Finanční udržitelnost je důležitým aspektem, kterým se projektový plán zabývá. Pečlivým zvážením rozpočtu, prozkoumáním potenciálních zdrojů financování a hledáním podpory komunity může program vytvořit pevný finanční základ pro dlouhodobé udržení své činnosti. To zajistí, že program bude moci i nadále poskytovat kvalitní muzikoterapeutické služby seniorům v domově pro seniory ve Šternberku, aniž by byla ohrožena celková kvalita a efektivita programu.

Projektový plán také zdůrazňuje význam partnerství a spolupráce s příslušnými organizacemi, jako jsou místní komunitní skupiny, poskytovatelé zdravotní péče a vzdělávací instituce. Tato spolupráce rozšiřuje dosah programu, usnadňuje přístup ke

⁵⁹ Gassner, Lucia, Monika Geretsegger a Julia Mayer-Febras. Effectiveness of music therapy for autism spectrum disorder, dementia, depression, insomnia and schizophrenia: update of systematic reviews. *European Journal of Public Health*. (2022)

⁶⁰ Gassner, Lucia, Monika Geretsegger a Julia Mayer-Febras. Effectiveness of music therapy for autism spectrum disorder, dementia, depression, insomnia and schizophrenia: update of systematic reviews. *European Journal of Public Health*. (2022)

specializovaným zdrojům a podporuje podpůrnou síť, která může přispět k úspěchu a udržitelnosti programu.⁶¹

V celém tomto projektovém plánu je patrný silný závazek k etickým aspektům, kulturní citlivosti a blahu seniorů. Program usiluje o vytvoření bezpečného, inkluzivního a posilujícího prostředí, kde mohou senioři zkoumat své hudební schopnosti, vyjadřovat se a využívat četné terapeutické výhody, které muzikoterapie nabízí.

Závěrem lze říci, že muzikoterapeutický program pro seniory v domově pro seniory Šternberk má potenciál hluboce ovlivnit život seniorů, podpořit jejich celkovou pohodu, sociální integraci a kvalitu života. Zavedením strategií uvedených v tomto projektovém záměru se program může stát majákem naděje, radosti a omlazení pro obyvatele domova pro seniory. Právě díky takovým inovativním a na člověka zaměřeným přístupům můžeme skutečně využít transformační sílu hudby v oblasti sociální práce a péče o seniory⁶²

⁶¹ Chuang, Yu-Tzu, Raymond C. H. Lo, and Li-Chan Lin. "The effectiveness of music therapy in enhancing the quality of life of palliative care patients: a randomized controlled study." *Journal of music therapy* 49, no. 2 (2012)

⁶² Chuang, Yu-Tzu, Raymond C. H. Lo, and Li-Chan Lin. "The effectiveness of music therapy in enhancing the quality of life of palliative care patients: a randomized controlled study." *Journal of music therapy* 49, no. 2 (2012)

Anotace

Tato bakalářská práce se zabývá úlohou muzikoterapie při podpoře sociální pohody starších obyvatel v domovech pro seniory. Na základě zdrojů muzikoterapie může řešit sociální izolaci, osamělost a problémy s duševním zdravím starších osob. Práce zkoumá teoretické souvislosti mezi sociální politikou, teoriemi sociální práce a muzikoterapeutickými technikami, aby prokázala účinnost muzikoterapie při zvyšování sociální angažovanosti a emoční pohody u starších osob. Interdisciplinární přístup práce poskytuje analýzu tématu a zdůrazňuje význam sociální práce při podpoře duševní pohody starší populace v domovech pro seniory.

Klíčová slova: muzikoterapie, mentální zdraví, depresivní porucha osobnosti, sociální práce, domov pro seniory

Annotation

This thesis focuses on the role of music therapy in promoting the social well-being of elderly residents in nursing homes. Drawing on the resources of music therapy, it can address social isolation, loneliness and mental health problems in older people. The thesis explores the theoretical links between social policy, social work theories and music therapy techniques to demonstrate the effectiveness of music therapy in enhancing social engagement and emotional wellbeing in older people. The interdisciplinary approach of the thesis provides an analysis of the topic and highlights the importance of social work in promoting the mental wellbeing of older populations in care homes.

Keywords: music therapy, mental health, depressive personality disorder, social work, elderly home

Bibliografie

1. Anna, Mataros, Mike J Crawford a Simon Procter. Music therapy for depression: It seems to work, but how? *The British Journal of Psychiatry*. 2011, roč. 199, č. 2, s. 92-93. ISSN 0007-1250.
2. Beamer, Lauren. "The effects of a music therapy intervention on agitation and anxiety in dementia." *Journal of Music Therapy* 55, no. 2 (2018): 202-225.
3. Gassner, Lucia, Monika Geretsegger a Julia Mayer-Febras. Effectiveness of music therapy for autism spectrum disorder, dementia, depression, insomnia and schizophrenia: update of systematic reviews. *European Journal of Public Health*. 2022, roč. 31, č. 1, s. 27-34. ISSN 1101-1262.
4. Česká asociace muzikoterapie. (n.d.). Česká asociace muzikoterapie. Retrieved from <https://www.muzikoterapie.cz/>
5. Fialová, D., Holmerová, I., Ondrušová, J., & Zvolský, M. (2021). Effects of group music therapy on depressive symptoms in older adults with cognitive impairment: A randomized controlled trial. *Journal of the American Medical Directors Association*, 22(5), 1092-1098.
6. Gerlichová, Markéta. (2014) *Muzikoterapie v praxi: Příběhy muzikoterapeutických cest*. Praha: Grada Publishing
7. Hronová, M. *Psychosociální intervence v sociální práci*. Portál, 2015.
8. Hrušová, K., & Přikrylová, K. (2021). Music therapy as a tool of social policy in work with seniors. *Health and Social Work*, 46(3), 187-198.
9. Chuang, Yu-Tzu, Raymond C. H. Lo, and Li-Chan Lin. "The effectiveness of music therapy in enhancing the quality of life of palliative care patients: a randomized controlled study." *Journal of music therapy* 49, no. 2 (2012): 128-150.
10. Kemper, K. J., Danhauer, S. C. and Music, D. *Ethical issues in the use of music therapy*. Oxford University Press, 2019.

11. León-Moreno, Carolina, Sandra L. Sánchez-Ortiz, and Carmen Lucía Niño-González. "Effectiveness of music therapy as an aid to improve quality of life and subjective well-being in elderly people with cognitive impairment: A systematic review." *Journal of psychiatric research* 116 (2019): 138-150.
12. Ministerstvo zdravotnictví České republiky. (2014). Směrnice o doplňkových terapiích v rámci poskytování zdravotních služeb. Retrieved from https://www.mzcr.cz/dokumenty/smer_2014_kompletni.pdf
13. Musil, J., Červenková, M., Červenka, P. and Dvořáček, J. *Základy sociální práce*. Grada Publishing, 2016.
14. Parlament České republiky. (2006). Zákon o sociálních službách. Retrieved from <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108-sb>
15. Růžička, M. *Psychosociální trénink sociálních pracovníků*. Grada Publishing, 2017.
16. Silverman, M. J. (2019). Risks and challenges of music therapy in older adults. In *Handbook of music and aging* (pp. 269-280). Springer.
17. Stehlíková, K., Vacková, J., & Ivanová, K. (2021). The effect of music therapy on depression and anxiety in older adults with dementia: A systematic review. *Central European Journal of Nursing and Midwifery*, 12(2), 1244-1254.
18. Stejskalová, A., & Urbánková, I. (2021). The role of music therapy in the implementation of active ageing strategy in the Czech Republic. *Kontakt*, 23(3), e256-e263.
19. Šťastná, A. *Reflexe profesní identity sociálních pracovníků a spokojenost s prací v oblasti sociální práce*. Masaryk University, 2019.
20. Šulová, L. *Kompetence sociálních pracovníků*. Univerzita Karlova v Praze, 2014.
21. Tsoi, K. K., Chan, J. Y., Ng, Y. Y., & Lee, M. M. (2021). Music therapy for improving cognitive function in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Medical Directors Association*, 22(5), 1011-1018.

22. Vrbická, D., & Procházková, P. (2021). Music therapy in the context of the development of social services for seniors in the Czech Republic. *Central European Journal of Public Health*, 29(2), 127-132.
23. Wanga, W., Chen, X., Li, X., Li, Y., Li, X., Li, Y., & Li, Y. (2022). Effects of music therapy on cognitive function in elderly people: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 126, 104154.

Přílohy

Příloha 1: PRISMA Flow Diagram

Vložená příloha – Diagram

