

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií

Diplomová práce

Bc. Klára Staňková

Aktivizační program v domově pro seniory

Olomouc 2020

vedoucí práce: Mgr. Pavla Vyhnálková, Ph. D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval/a samostatně a že jsem použil/a jen uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne

Bc. Klára Staňková

Poděkování

Děkuji Mgr. Pavle Vyhnákové, Ph. D. za její podněty a rady, které mi jako vedoucí mé diplomové práce poskytovala při jejím zpracování. Moje poděkování patří také Domovu pro seniory Přerov za účast v aktivizačním programu. Na závěr děkuji svým blízkým, kteří mi po celou dobu studia byli oporou.

Obsah

Úvod.....	1
1 Stáří a stárnutí.....	2
1.1 Stáří.....	2
1.2 Stárnutí.....	5
2 Senior	7
2.1 Potřeby a kvalita života seniorů.....	7
2.2 Komunikace se seniory	8
3 Sociální služby	11
3.1 Domov pro seniory	12
3.1.1 Vybrané druhy sociálních služeb poskytované domovem pro seniory	12
3.1.2 Režim dne v pobytovém sociálním zařízení, návštěvní a domácí řád.....	13
3.2 Personální obsazení domova pro seniory.....	15
3.3 Psychosociální aspekty života v domově pro seniory	17
4 Tvorba vzdělávacího programu.....	19
5 Aktivizace seniorů.....	20
5.1 Obecné zásady aktivizace	21
6 Aktivizační program.....	22
6.1 Přínosy a rizika aktivizačních programů	22
6.2 Obecná struktura aktivizačního programu	23
6.3 Druhy aktivizačních technik	24
6.3.1 Kognitivní trénink	24
6.3.2 Hudební aktivity.....	25
6.3.3 Výtvarné aktivity.....	26
6.3.4 Pohybové aktivity.....	27
6.3.5 Reminiscenční terapie	28
6.3.6 Sensorická stimulace.....	29
6.3.7 Ergoterapie	31
7 Domov pro seniory Přerov	33
7.1 Poslání, cíl, zásady.....	33
7.2 Aktivizační a volnočasové programy.....	34

8	Zhodnocení stavu řešené problematiky.....	35
9	Etapy projektu	39
9.1	Cíl.....	39
9.2	Analýza potřeb	39
9.2.1	Rozhovor	39
9.2.2	Dotazník	41
9.3	Příprava a realizace projektu.....	45
9.3.1	Tvořivé aktivity	46
9.3.2	Vědomostní aktivity	47
9.3.3	Pohybové aktivity.....	48
9.3.4	Hudební aktivity.....	50
9.4	Zhodnocení projektu	52
9.4.1	Analýza polostrukturovaných rozhovorů	53
	Závěr	57
	Seznam použitých zdrojů	59
	Seznam Příloh	64

Úvod

Ve své diplomové práci se věnuji volnočasovým aktivitám v domově pro seniory. Záměrem práce bylo vytvořit aktivizační program na míru vybranému zařízení Domov pro seniory Přerov. Moje motivace k výběru tématu byla touha vyzkoušet si něco nového. Na odborných praxích jsme pracovali s širokou škálou účastníků od dětí v mateřské škole, až po druhý stupeň základní školy. Ovšem chyběla tam práce s dospělými. Druhým motivačním faktorem bylo ukázat, že klienti domova pro seniory si zaslouží organizaci volnočasových aktivit stejně, jako jiné věkové kategorie.

Teoretická část práce je rozdělena do sedmi kapitol. První kapitola se věnuje pojmu stárnutí a charakterizuje kalendářní, biologické a sociální stáří. Druhá kapitola se věnuje potřebám a kvalitě života seniorů. V úvodu třetí kapitoly se věnujeme obecně pojmu sociální služba, kterou následuje charakteristika domova pro seniory. Kapitoly číslo čtyři až šest vysvětlují pojem aktivizace, definují její obecné zásady a popisují konkrétní aktivizační techniky, které tvoří základ praktické části práce. Sedmá a poslední kapitola teoretické části je zaměřena na konkrétní zařízení, ve kterém byl aktivizační program realizován. V úvodu obsahuje cíl, poslání a zásady domova. Následují konkrétní volnočasové aktivity, které zařízení v současnosti pro své klienty poskytuje. Cílem teoretické části bylo shromáždit a popsat informace týkající se především domova pro seniory a aktivizačních programů, které jsou zde realizovány.

Hlavním cílem praktické části práce je analýza potřeb a vytvoření projektu, který obohatí život klientů ve vybraném domově pro seniory. Dílčím cílem je úspěšná realizace aktivizačního programu a zvýšení zájmu širšího okolí o život lidí v domově pro seniory. Před samotnou tvorbou aktivizačního programu proběhl rozhovor se sociální pracovnící, která se věnuje tvorbě aktivizačních a volnočasových programů. Následovala analýza potřeb klientů formou krátkého dotazníku, na jehož základě byl sestaven samotný program. Samotný projekt se skládá ze třech fází: příprava, realizace a zhodnocení. Zařízení domov pro seniory Přerov jsem zvolila hned z několika důvodů. První z nich byl fakt, že jsem zde vykonávala odbornou praxi na střední pedagogické škole, tudíž pro mě prostředí nebylo velkou neznámou. Druhým důvodem byl první dojem při osobním setkání s vedením zařízení a se sociální pracovnící. Aktivizační program byl přínosem a zpestřením pro všechny zúčastněné.

1 Stáří a stárnutí

Tato kapitola je věnována pojmům stáří a stárnutí. Charakterizuje kalendářní, biologické a sociální stáří.

Tato životní etapa života člověka v dnešní době představuje významné a aktuální téma. Humanitní a společenské vědy začaly intenzivněji reagovat na potřeby jedince i společnosti a problematiku systematicky a více zpracovávají. Také další vědní disciplíny, zejména přírodní a lékařské vědy, přispívají k poznání procesu stárnutí (Veteška, 2016, s. 11).

1.1 Stáří

Stáří je poslední vývojová etapa, označuje pozdní fázi ontogeneze, která završuje život spirituálně, duševně, tělesně i osobnostně (Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016, s. 11). Stáří se obvykle vymezuje podle oblastí, ve kterých se změny ve stáří projevují. A to jako psychologické, sociální a biologické stáří. Změny se mohou projevovat jako postupné a dlouhodobé. Mohou být ovlivněny také životním stylem jedince, lze je oddálit nebo zmírnit. (Stuart-Hamilton, 1999, s. 13-18).

V odborné literatuře se často setkáváme s následujícím dělením dle Sýkorové (2007) a Haškovcové (2010):

- 60 – 74 let (rané stáří),
- 75 – 89 let (pravé stáří),
- 90 let a více (dlouhověčnost).

Stejnou věkovou periodizaci uznává i Tošnerová (2009). Naproti tomu Křivohlavý (2011) považuje za počátek stáří věkovou hranici 65 let a pojmenovává ho jako „život v době důchodu.“ Ovšem zdůrazňuje, že určujícím kritériem není, zda člověk ne/dostává starobní důchod (Janiš, Skopalová, 2016, s. 37). Více si popíšeme v podkapitole s názvem Senior.

Změny ve stáří

Jednotlivé změny ve stáří můžeme rozdělit na tři základní oblasti, kterými jsou psychické, fyzické a socioekonomické změny. Uvedené oblasti jsou v životě člověka přirozeně propojené.

Fyzické změny

Tyto změny možná budí obavu ze stáří z pohledu mladších generací. Jak všichni jistě víme, seniorský věk sebou přináší různé nemoci, jako jsou například choroby kardiovaskulárního systému, páteře, kloubů, zhoršující se smysly a další. Tím, že se zhoršuje zdravotní stav seniorů, dochází samozřejmě k nárůstu fyzicky neaktivních seniorů. K fyzickým změnám musíme uvést také vizuální proměnu seniora, která je charakteristická šedivými vlasy,

vráskami a dalšími vizuálními změnami. Pro někoho mohou paradoxně být horší vizuální změny, než samotný zdravotní stav (Janiš, Skopalová, 2016, s. 42).

Na rychlost involučních změn a zdravotní stav seniorů má samozřejmě značný vliv životní styl konkrétního člověka, ale také typ zaměstnání v průběhu produktivního věku. Nelze opomenout ani genetické dispozice a vlivy exogenních faktorů, převážně životního prostředí. Všechny výše uvedené charakteristiky jsou individuální, projevují se v různé míře, čase a některé se nemusí objevit vůbec. V dnešní době je bezesporu na fyzické zdraví v seniorském věku kladen velký důraz (Janiš, Skopalová, 2016, s. 43-44).

Psychické změny

Projev typický pro stárnutí je „úbytek“ mozkové tkáně. Pokud nedojde k výjimečným nebo nepředvídatelným událostem, je úbytek mozkové tkáně zpravidla 10-15 % hmotnosti mozku. Tyto patologické změny se tedy přirozeně projevují i v psychické oblasti člověka (Stuart-Hamilton, 1999, s. 16-18). Pro účely práce není nutné tento jev dále popisovat a zkoumat.

Většinou nás v souvislosti s psychickými změnami ve stáří napadnou smysly a jejich ochabování. A je tomu tak. Změnu v oblasti kognitivních funkcí nejlépe vystihuje úplně obyčejné slovo „zpomalení“. Senioři potřebují více času k vykonání úkolu. Na druhou stranu mají ale velkou snahu provést zadaný úkol precizně, jako kompenzaci za větší potřebu času. Zpomalení se projevuje tím, že senioři déle zpracovávají informace a prodlužuje se jejich reakce na podněty. Výše popsané jevy, mohou pro samotné seniory představovat psychickou zátěž. Mezi další zhoršené kognitivní funkce patří například postupná nebo úplná ztráta sluchu a zraku, poruchy pozornosti, paměti, apod. (Janiš, Skopalová, 2016, s. 43-46).

Vzhledem k povaze práce je dle mého názoru na místě zmínit ještě dva pojmy, které jsou důležité pro oblast vzdělávání (jako volnočasové aktivitě) seniorů. Krystalická inteligence by se dala zjednodušeně nazvat jako obecné znalosti. Jedná se o znalosti faktické (Stuart-Hamilton, 1999, s. 18-19). V průběhu seniorského věku neprochází žádnými extrémními involučními změnami, i když můžeme zaznamenat mírný pokles. Záleží na našem vzdělání a celém „průběhu“ produktivního věku (Vágnerová, 2007, s. 315-316).

Druhým pojmem je fluidní inteligence, tu můžeme zjednodušeně označit jako důvtip, jedná se tedy o schopnost řešit problémy. V seniorském věku můžeme zaznamenat její výraznější úbytek. Stává se tomu tak především v pro seniory nových a neobvyklých situacích (Stuart-Hamilton, 1999, s. 18-19; Vágnerová, 2007, s. 316-317).

Posledním pojmem, který v souvislosti s kognitivními funkcemi zmíníme, je termín *mozkový jogging*. Termín se používá v souvislosti s udržením kognitivních funkcí. Jedná se o jakýsi

trénink mozku, jak už anglický název napovídá. Ač se to zdá jednoduché, není tomu úplně tak, a to proto, že senior potřebuje pro své běžné činnosti stále více mozkové kapacity. Mozkovým joggingem se v dnešní době zabývají společnosti a organizace, které tuto techniku dále rozvíjí (Janiš, Skopalová, 2016, s. 47).

Jako shrnutí bychom měli uvést, že průběh psychických změn je velice individuální. Ve společnosti, svém širším nebo blízkém okolí můžeme najít také mnoho příkladů, které nám dávají naději pozitivního seniorského věku.

Socioekonomické změny

Nedílnou součástí seniorského věku jsou změny v oblasti ekonomické a sociální. Jsou nedílně spojeny se změnami psychickými a fyzickými. Senioři patří mezi ohroženou skupinu obyvatelstva, které je ohrožené sociálním vyloučením a také relativní chudobou. V oblasti sociálních změn se musíme vyrovnat se dvěma milníky, a to je odchod do starobního důchodu. K čemu poté dochází? Můžeme vyjmenovat několik následků, mezi které patří například:

- omezení kontaktu s bývalými spolupracovníky,
- odchod dětí z domu,
- nový režim dne,...

Druhým milníkem je v drtivé většině snížení finančních příjmů. Za předpokladu, že se starobní důchod stane jediným příjmem seniora (Janiš, Skopalová, 2016, s. 49-50).

Dopad socioekonomických změn na život seniora mohou výrazně eliminovat volnočasové aktivity, přičemž důležitá je jejich struktura.

Biologické, kalendářní, sociální stáří

Změny v oblasti biologického stáří jsou u většiny seniorů nejvíce patrné a často se stávají pomyslným měřítkem pro určení stáří jedince. Změny se projevují se v držení těla, ve vzhledu, kvalitě kůže, vlasů a v pohybové oblasti. Projevy fyziologických změn mohou mít za následek zmenšování odolnosti organismu vůči nepříznivým vlivům, úbytek svalové hmoty, síly a energie, poruchy činnosti jednotlivých orgánů, zhoršování smyslů (zhoršení zraku, sluchu, hmatu), ochabování a zhoršování jemné motoriky apod. (Petřková, 2004).

Kalendářní stáří, používá se taktéž pojem kalendářní věk, je nejjednoznačnější. Může být však individuálně v rozporu s věkem sociálním a biologickým.

Sociální stáří, též označováno sociální věk, je dáno sociálním statutem, zkušenostmi a jak je čím dál více patrné taktéž generační příslušností. Sociální stáří je charakterizováno těmito aspekty:

- ekonomické penzionování (změna životního rytmu a společenské prestiže, obvykle zahrnuje i pokles životní úrovně),

- osamostatnění dětí,
- role prarodiče,
- stažení z aktivit středního věku,
- ovdovění,
- přijetí role starého člověka sebepojetím a sebe prezentací jako seniora.

Výše zmíněné aspekty se nemusí vyskytovat pohromadě, některé přicházejí časem, nebo nepřijdou vůbec (Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016, s. 14).

Z andragogického hlediska se v posledních dvaceti letech jednotlivé koncepce sociálně-edukační práce se seniory zásadně změnily. Posunují se od pouhého poskytování sociální a zdravotní péče k propracovanému a pečlivému systému, který seniorům nabízí komplexní služby. Základ tvoří již zmíněné zdravotní a sociální činnosti, které doplňují činnosti poradenské. Na tyto navazují aktivizační, terapeutické, společenské a edukační aktivity. Andragogika se věnuje seniorům z pohledu vzdělávání a učení se v celé šíři a rozmanitosti (Veteška, 2016, s. 11-12). Právě aktivizačním činnostem se budeme věnovat v dalších kapitolách i v samotném projektu.

Na rozdíl od andragogiky se gerontagogika věnuje odlišným tématům, která systematicky rozpracovává. Především se jedná o problematiku aktivizace, terapie, animace, kvalitu života, kulturních i mezigeneračních aktivit, komunitního a sociálního začlenění seniorů do společnosti. Uvedené aktivity a činnosti probíhají většinou smíšeně, ve většině případů na ně nelze nahlížet samostatně. To rozhodně platí, pokud hovoříme o seniorovi využívajícím celodenní stacionáře nebo seniorovi pobývajícím v rezidenčním zařízení. Gerontagogika čerpá z andragogiky, dále využívá poznatky z didaktiky, biologie, psychologie učení, filozofie a teorie učení. Gerontagogové se mimo těmito činnostmi zabývají také péčí o seniory, bezpečím seniorů a zdravým životním stylem. Z výše zmíněných charakteristik vyplývá, že gerontagogika se věnuje nejen výchovně-vzdělávacím aktivitám, ale zejména sociálně-kulturním činnostem, životosprávě a pohybovým aktivitám (Veteška, 2016, s. 12-13; Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016, s. 11).

1.2 Stárnutí

Stárnutí je komplexní proces, probíhající celý život. Tempo procesu stárnutí je ovlivněno genetickými, psychologickými, biologickými a sociálními faktory, samozřejmě také způsobem života (Zacharová, Šimíčková – Čížková, 2011, s. 101-104). Langmeier a Krejčířová (2006, s. 202) uvádí, že *„stárnutí je souhrn změn, ke kterým dochází ve struktuře a funkcích organismu. Tyto změny podmiňují zvýšenou zranitelnost a pokles schopností a výkonnosti*

jedinice a vrcholí v terminálním stádiu a ve smrti“. Stárnutí probíhá již od početí, za skutečné projevy považujeme až poklesy některých funkcí, nastávající po dosažení sexuální dospělosti. Jde o plynulý soubor projevů, které souvisí s narůstajícím chronologickým věkem. Projevy jsou variabilní a individuální u každého jedince.

Obecně je stárnutí přijímáno spíše negativně, lidé z něj mají obavy kvůli očekávaným problémům. Bojí se ztráty soběstačnosti, omezení kontaktů, snížení mentálních funkcí, ztráty možnosti seberealizace. Tyto obavy vyvolávají strach ze ztráty lidské důstojnosti. Je proto nutné si uvědomit, že k těmto projevům nedochází vždy, ani automaticky (Malíková, 2011, s. 13-14).

Stáří a stárnutí není jen individuální záležitostí, ale má také mnoho důsledků pro společnost. Za tyto důsledky považujeme například:

- Ekonomické důsledky – vyplývající ze zvyšujícího se počtu lidí v postproduktivním věku. To souvisí s vyšším vydáváním prostředků na zajištění potřeb seniorů.
- Sociálně-zdravotní důsledky – jsou dány vyšší nemocností a zvýšenou potřebou sociální a zdravotní péče.
- Sociologické důsledky týkající se vymezení rolí seniorů ve společnosti a jejich postavení v rodině (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 22).

2 Senior

Kdo je to vlastně „senior“? I přesto, že se zdá jednoduché charakterizovat tento pojem, je tomu právě naopak. V České společnosti jsou hojně používány pojmy jako „důchodce“, „senior“, ale objevují se i eufemistické termíny „dědeček“ nebo „babička“, a to i v případě, že se nejedná o příbuzné. Takové označení však může do jisté míry snižovat důstojnost člověka. Konkrétně tím, že přímo vymezujeme jeho životní období, z hlediska věku (Janiš, Skopalová, 2016, s. 32).

Haškovcová (2010, s. 21) doplňuje výčet již uvedených termínů o výraz „přestárly občan“, který doplňuje výstižným textem, který si dovoluji citovat v původní podobě, pro správně vyznění. *„Přestárly bývá strom, a každý sadař ví, že je nutné jej pokácet a nahradit novým. Podobný scénář se nabízel v případě označení přestárly občan, tedy toho, který tu už nemá co dělat, kdo je zde navíc a překáží těm mladým. Nevhodné označení nepochybně přispělo k celkově negativnímu obrazu stáří, nebo naopak, bylo jeho jednoznačným výrazem.“*

Termín „senior“ není českého původu, avšak v anglicky psané literatuře se tento pojem, jak ho chápeme my v ČR, objevuje méně často. V anglickém jazyce má spíše význam ve smyslu starší (služebně), zkušenější, apod. Užívají se tedy pojmy older people, senior citizen, popřípadě elderly (Janiš, Skopalová, 2016, s. 33). Výhodou pojmu senior je, že není citově zabarvený.

S ohledem na zaměření této práce je senior vnímán také jako potencionální klient domova pro seniory. Pro přijetí do domova pro seniory je nutné splňovat obecná kritéria, často bývá kritériem i věk. Další z obecných podmínek, které musí být splněny pro klientovo přijetí do domova je přiznaný příspěvek na péči. Příspěvek je rozdělen do čtyř stupňů podle míry závislosti člověka na pomoci druhé fyzické osoby v každodenním životě. Při posuzování se hodnotí schopnost zvládat následující životní potřeby:

- mobilita,
- komunikace,
- orientace,
- oblékání a obouvání,
- stravování,
- tělesná hygiena a další (Hrozenská, Dvořáčková, 2013, s. 75-76).

2.1 Potřeby a kvalita života seniorů

Správná identifikace a uspokojování potřeb jsou spojovány s kvalitou života. Uspokojení nebo neuspokojení potřeb ovlivňuje veškerou psychickou činnost člověka (myšlení, volní procesy, pozornost), zásadně se podílí na tvorbě vzorce chování jedince (Příbyl, 2015, s. 31).

Potřeby jsou základním motivem k udržení rovnováhy uvnitř organismu a také pro udržení rovnováhy mezi prostředím a člověkem. Odráží vztah člověka k sobě samému, životu, i k samotnému prostředí. Jsou také chápány jako přání, motivace (Příbyl, 2015, s. 31).

Lidské potřeby se dělí podle mnoha různých kritérií. Pro představu uvedeme jeden příklad dělení, a to podle důležitosti pro zachování lidského života. Dělí se na nižší a vyšší potřeby. Při dlouhodobějším neuspokojování nižších potřeb nemůže člověk žít. Řadí se sem primární, fyziologické potřeby a zcela nepochybně potřeba bezpečí. Při neuspokojování nižších potřeb nelze kvalitně uspokojovat vyšší potřeby. Jako vyšší potřeby jsou chápány potřeba sounáležitosti, seberealizace a uznání. Uspokojování těchto potřeb se podílí na utváření osobnosti člověka. K uspokojování potřeb dochází v průběhu celého lidského života. Ve stáří si však člověk jejich důležitost uvědomuje především ve vztahu ke zdraví. Mění se potřeby i priority jedince. Uspokojování našich potřeb ovlivňuje řada faktorů. Záleží na vývojovém stádiu člověka, rodinném zázemí, pohlaví, vzdělání, sociokulturním prostředí, mezilidských vztazích, psychických vlastnostech a aktuálním zdravotním stavu (Příbyl, 2015, s. 31-34).

Potřeby seniorů jsou zkoumány nejčastěji v souvislosti s kvalitou života. Na kvalitu života můžeme pohlížet z objektivního hlediska. To zahrnuje fyzické zdraví, materiální zabezpečení a sociální podmínky života. Druhý pohled je subjektivní a zahrnuje individuální očekávání jedince, naplňování potřeb a plnění cílů. Kvalitu života ve stáří pak ovlivňuje uspokojování potřeb společně s dalšími faktory jako je kvalita sociálních kontaktů, dostupnost zdravotní péče, cenově dostupné a kvalitní bydlení, informovanost o dění kolem, bezpečnost a další (Příbyl, 2015, s. 35-38; Hrozenská, Dvořáčková, 2013, s. 20-23).

V jednotlivých obdobích se potřeby člověka mění. Ve stáří se mění hierarchie potřeb oproti mladším generacím. Do popředí se dostávají potřeby fyziologické a psychosociální, ze kterých vystupuje do popředí potřeba bezpečí, jistoty, lásky a sounáležitosti. Ze studií vyplývá, že v oblasti fyziologických potřeb, jsou pro seniory důležité tři věci, těmi jsou jídlo, potřeba spánku a odpočinku. Důležitá je také absence bolestí a mít zajištěno pohodlí. Důležitou, méně zmiňovanou potřebou je vyprazdňování, se kterým mívá mnoho lidí problém. Naopak některé potřeby ustupují do pozadí, například sexuální potřeby nebo úprava zevnějšku (Mlýnková, 2011, s. 15-16).

2.2 Komunikace se seniory

Komunikace může být definována jako „*sdělování určitých významů v procesu sociálního kontaktu, a to jak přímého tak nepřímého*“ (Nakonečný, 2009, s. 287). Komunikace může být také druh interakce, kde probíhá sdělování nebo vzájemná výměna informací mezi dvěma

a více jedinci. V takovém smyslu se jedná o interakci sociální, kdy komunikace probíhá v rámci slov, gest, ale také chování. (Nakonečný, 2009, s. 287).

Efektivnost a kvalitu komunikace se seniory ovlivňuje několik faktorů, které je nutné zohlednit. Radíme sem například věk, dosažený stupeň vzdělání, zdravotní stav seniora, snížené kognitivní funkce, časový prostor, který máme na daný rozhovor (Malíková, 2011, s. 229).

Nedostatky, které vedou k neefektivní komunikaci mezi seniorem a pečující osobou, mohou být zejména na straně pracovníka. Může to být neschopnost pracovníka aktivně naslouchat, opakování tématu, které může být pro seniora nepříjemné nebo dokonce obtěžující. Proto bychom se v komunikaci neměli bránit tématům, která nám klient sám navrhne a respektovat jeho přání. Dalším faktorem může být neznalost samotných komunikačních technik ze strany pracovníka a míra jeho ochoty komunikovat. Velkou roli zde hraje také únava pracovníka. Výraznou překážku v komunikaci může rovněž způsobovat obava vést debatu na společností tabuizovaná témata, jako je smrt nebo zdravotní stav seniora (Mlýnková, 2011, s. 53; Pokorná, 2010, s. 49-52).

Pokud je důvod neefektivní komunikace na straně seniora, nejčastější příčinou je únava, neochota sdělovat jakékoli informace, z důvodu nedůvěry k pracovníkovi. Senior může prožívat různé druhy emocí například, strach, úzkost, může být ve stresu, protože je v pobytovém zařízení krátce, apod. Velkou roli také hraje neochota seniora mluvit o pro něj intimních tématech, jako je například finanční situace, vztahy v rodině aj (Mlýnková, 2011, s. 53 – 54).

Janáčková a Weiss uvádějí desatero komunikace se seniory (Janáčková, Weiss, 2008, s. 130):

1. Respektujte identitu svého klienta/klientky a důsledně ho/ji oslovujte jménem.
2. Nekomunikujte se seniorem, jako by byl dítě.
3. Při komunikaci důsledně chraňte důstojnost seniora a snažme se ho nepodceňovat.
4. Chraňte seniora před časovým stresem, měli byste vždy počítat se zpomalením psychomotorického tempa a se zhoršenou pohyblivostí seniora.
5. Důležité nebo závaznější informace, několikrát zopakujte a popřípadě zapište na papír.
6. Aktivně, ale taktně ověřte možné bariéry, které by mohly bránit komunikaci a podle nich přizpůsobte danou komunikaci.
7. Udržujte se vždy v zorném poli seniora, mluďte srozumitelně. V případě pochybností, ověřte, zda bylo vše srozumitelné.
8. Bez ověření, zda je senior nedoslýchavý nezvedejte hlas, nepřekřikujte hluk, který popřípadě ruší vaši komunikaci, ale snažte se tento hluk odstranit.

9. Dopomoc při pohybu, odkládání oděvu apod. pouze nabízejte, nikdy nevnucujte.

10. V ústavním ošetřování by komunikace a ošetřovatelství mělo směřovat k podpoře udržení soběstačnosti, nikoli předpokládat její úplnou ztrátu.

Zajímavostí z oblasti komunikace je fakt, že většina pečujících o osoby seniorského věku nevědomky používá tzv. **elderspeak**. Jedná se o styl komunikace a řeči, která selhává a nevede k dosažení cílů. Mohli bychom říci, že má potenciálně negativní efekt. Využívání elderspeaku je běžnější v zařízeních, které poskytují sociální péči než ve zdravotnických zařízeních. Elderspeak a jemu podobné komunikační techniky vycházejí ze stereotypů nereálného hodnocení seniorů a jejich schopností. Seniori jsou ve společnosti obecně považováni za méně kompetentní. Z toho vyplývá, že mladší osoby využívají v komunikaci s nimi jednodušší komunikační styl (Pokorná, 2010, s. 61-62).

Tyto negativní stereotypy máme ve společnosti dlouhodobě a silně zakořeněny a významně ovlivňují mezigenerační komunikaci. Podle mnoha dostupných odborných zdrojů jsou elderspeaku častěji vystaveny osoby s nápadnými a zřejmými změnami v oblasti mentální nebo psychické.

V praxi to znamená, že získá-li pečující dojem, že senior trpí nějakou poruchou nebo omezením schopností, použije zvláštní způsob komunikace bez ohledu na jeho potřebu (Pokorná, 2010, s. 61-62). Pro lepší představu uvedeme ještě názor zahraničního autora Caporaela Linnda R., který uvádí jako hlavní charakteristiky elderspeaku tyto:

- častější opakování,
- zpomalení řečového tempa,
- zdůrazněnou intonaci,
- zvýšený tón hlasu,
- jednodušší slovník, gramatika než v normální řeči dospělých (Pokorná, 2010, s. 63).

Jednou z potřeb ve stáří, kterou mladší generace považuje za samozřejmost, je i potřeba vyjadřovat se a být vyslechnut. Pokud nejsou pracovníci v domovech pro seniory schopni vést komunikaci s těmito klienty tak, aby byla kvalitní a efektivní, je jasné, že nemůže být tato potřeba seniorů nikdy naplněna. Proto je důležité, aby každý, a zejména aktivizační pracovník, techniky znal a aktivně je v komunikaci se seniory využíval (Janáčková, Weiss, 2008 s. 130).

3 Sociální služby

Sociální služba je ve Standardech kvality sociálních služeb definována jako „činnost poskytující lidem v nepříznivé sociální situaci ochranu před sociálním vyloučením a podporu při sociálním začleňování s cílem umožnit jim zapojení do běžného života společnosti.“ Nepříznivou sociální situací, o které se v definici sociální služby hovoří, se ve Standardech kvality sociálních služeb rozumí „situace, ve které se lidé nacházejí, jestliže pro svůj věk, nemoc, zdravotní postižení, ztrátu soběstačnosti, krizovou situaci, sociálně znevýhodňující prostředí, životní návyky, ohrožení práv a zájmů trestnou činností jiné osoby nebo z jiných závažných důvodů, nejsou fakticky schopni uspokojovat a zabezpečovat své životní potřeby a tyto potřeby nejsou ani jinak zabezpečeny. Nebo jestliže jejich způsob života ohrožuje potřeby a zájmy společnosti“ (Standardy kvality sociálních služeb, 2003, s. 23).

Jedním z nejdůležitějších principů sociálních služeb je úsilí, aby se lidé, kteří je využívají, na nich nestali závislími. Sociální služba má podporovat rozvoj samostatnosti člověka a svým působením jej motivovat k takovému chování a jednání, jež nevede k „dlouhodobému setrvávání nebo prohlubování nepříznivé sociální situace. Cílem každé sociální služby by mělo být, aby člověk, který ji využívá, mohl v co možná největší míře žít běžným způsobem života (Zákon č. 108/2006 Sb., [online]).

V obecném měřítku definuje zákon tři druhy sociálních služeb (Malíková, 2011 s. 41-42):

- sociální poradenství, které se dále člení na základní a odborné sociální poradenství;
- služby sociální péče, kam řadíme osobní asistenci, pečovatelskou službu, předčitatelské a průvodcovské služby, odlehčovací služby, podporování samostatného bydlení, centra denních služeb, denní a týdenní stacionáře, domovy pro seniory, domovy se zvláštním režimem, domovy pro osoby se zdravotním postižením, chráněné bydlení, sociální služby ve zdravotnických zařízeních ústavní péče;
- služby sociální prevence, do kterých spadá raná péče, terapeutické komunity, terénní programy, telefonická krizová pomoc, azylové domy tlumočnické služby, domy na půl cesty, krizová pomoc, nízkoprahová zařízení pro děti a mládež, noclehárny, služby následné péče, sociálně terapeutické dílny, sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi, kontaktní centra, sociální rehabilitace.

Výše vyjmenované služby se poskytují formou ambulantní, pobytové nebo terénní. Pobytovými službami jsou myšleny služby, které jsou spojené s ubytováním v zařízeních sociálních služeb. Ambulantní služby jsou služby, za kterými osoba dochází nebo je dopravována nebo doprovázena do zařízení sociálních služeb, ubytování není součástí služeb.

Terénní služby jsou poskytovány v jejich přirozeném prostředí (Zákon č. 108/2006 Sb., [online]).

3.1 Domov pro seniory

Pobytové sociální služby pro seniory jsou vymezeny Zákonem o sociálních službách č. 108/2006 Sb. Typickým zástupcem je domov pro seniory. Domovy pro seniory mohou být zřizovány obcemi, kraji i nestátními subjekty.

V domovech pro seniory jsou poskytovány pobytové služby občanům se sníženou soběstačností převážně z důvodu vysokého věku, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby. Mezi základní činnosti, které služba obsahuje, patří:

- a) poskytnutí stravy,
- b) poskytnutí ubytování,
- c) pomoc při osobní hygieně či poskytnutí podmínek pro ni,
- d) sociálně terapeutické činnosti,
- e) pomoc při zvládnání běžných úkonů při péči o vlastní osobu,
- f) pomoc při uplatňování oprávněných zájmů, práv a při obstarávání osobních záležitostí,
- g) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- h) aktivizační činnosti (Pikola, Říha, 2010, s. 29).

V rámci pobytových služeb, které domov pro seniory poskytuje, si osoba hradí stravu, ubytování a péči poskytovanou ve sjednaném rozsahu. Maximální výši stanoví příslušný právní předpis. Po uhrazení stravy a ubytování musí seniorovi zůstat dle ustanovení § 73 odst. 3 Zákona č. 108/2006 Sb., minimálně 15 % jeho příjmu (Pikola, Říha, 2010, s. 29).

Domovy pro seniory kromě stravování, ubytování a zajišťování základní zdravotní péče nabízejí také řadu dalších služeb. Účelem těchto služeb je zjednodušení života seniorů a možnost prožívat plnohodnotný život. Větší část těchto služeb je poskytována také seniorům, kteří nejsou v domově pro seniory ubytováni. Tím si domovy zlepšují vlastní ekonomické výsledky, které jim mohou pomoci k obdržení dotace od Ministerstva práce a sociálních věcí anebo krajských úřadů. Pro financování vybraných programů pro seniory v regionu, mohou navíc domovy pro seniory získat dotace z Evropské unie (Dvořáčková, 2012, s. 85; Pikola, Říha, 2010, s. 100; Laca, 2015, s. 51).

3.1.1 Vybrané druhy sociálních služeb poskytované domovem pro seniory

Uvedeme si několik druhů sociálních služeb, které domovy poskytují nejen ubytovaným klientům, ale i seniorům, kteří žijí v domácím prostředí.

Sociální poradenství – sociálně právní poradenství pro seniory a osoby se zdravotním postižením. Sociální pracovníce pomáhají seniorům vyřizovat úřední záležitosti ve vztahu k úřadům. Např. obecnímu nebo městskému úřadu, soudu, notářství, peněžním ústavům apod. Některé domovy pro seniory poskytují úložní službu pro finanční hotovost a cenné věci v trezoru. Služba se poskytuje bez úplaty (Pikola, Říha, 2010, s. 100).

Průvodcovská, tlumočnická a předčitatelská služba – poskytuje se osobám se zdravotním postižením a seniorům, kteří mají sníženou schopnost v oblasti komunikace nebo orientace. Obsahem služby je kontakt se společenským prostředím a pomoc při prosazování zájmů a práv. Služba je poskytována za úplatu.

Odlehčovací služby – jsou pobytové nebo ambulantní služby, které jsou poskytovány seniorům a osobám se zdravotním postižením, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné osoby, o které jinak pečuje blízká osoba v domácnosti. Hlavním cílem je umožnit pečující osobě odpočinek. Obsahem služby je pomoc při osobní hygieně, poskytnutí stravy nebo pomoc při jejím zajištění, pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o sebe samého, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím. Služba je poskytována za úplatu (Pikola, Říha, 2010, s. 100-102; Dvořáčková, 2012, s. 86).

Sociální rehabilitace – je soubor specifických činností, které jsou zaměřeny na nácvik potřebných dovedností směřující k soběstačnosti a samostatnosti a to v nejvyšší možné míře s ohledem na zdravotní stav. Služba je integrální součástí poskytování sociálních služeb (Pikola, Říha, 2010, s. 100-102).

3.1.2 Režim dne v pobytovém sociálním zařízení, návštěvní a domácí řád

Poskytování sociální služby a péče o klienty v zařízení je ovlivněno třemi hlavními okolnostmi: harmonogramy práce pracovníků, individuální požadavky klienta a návštěvním a domácím řádem (Malíková, 2011, s. 79).

Režim dne, průběh poskytování sociální služby

V průběhu dne jsou klientovi poskytovány služby v předem dohodnutém rozsahu tak, aby odpovídaly svým provedením uzavřené písemné smlouvě. Pracovníci v sociálních službách pomáhají klientům při běžných činnostech a sleduje projevy, efekt a reakce klienta.

Podle zvyku pracoviště se konají v pracovní dny krátké pracovní porady pracovníků. Zde společně projednávají a řeší konkrétní aktuální problémy týkající se péče o klienty. V dopoledních hodinách probíhají aktivity týkající se rehabilitace nebo volnočasových aktivit, ve kterých pracovník provádí vybrané vhodné aktivizační činnosti, které spojuje s dalšími činnostmi jako je např. muzikoterapie, aromaterapie, reminiscenční terapie apod. Odpoledne se konají kulturní akce, poslechové a zábavní akce, které jsou méně náročné na aktivitu klientů.

Fyzioterapeut v průběhu dopoledne i odpoledne provádí s klienty skupinové nebo individuální cvičení pasivní i aktivní formou. Večer jsou klientům podávány večerní léky a pracovníci je připravují ke spánku. V průběhu dne klienti mají možnost využívat služby pedikúry, knihovny, kadeřnictví a dalších služeb, které jsou v zařízení k dispozici. Všechny činnosti jsou poskytovány s individualizovaným přístupem a se snahou klienta zapojit do aktivní spoluúčasti (Malíková, 2011, s. 80-81; Pikola, Říha, 2010, s. 35).

Návštěvní a domácí řád

Návštěvní i domácí řád jsou spolu s aktuálně platným ceníkem přílohou smlouvy. Klient je již před podpisem smlouvy seznámen s provozem zařízení, do kterého bude nastupovat k přijetí. Návštěvní řád obsahuje:

- informace o sociálním zařízení (adresa, název), typ zařízení, druh poskytované sociální služby a zřizovatel;
- popis cílové skupiny uživatelů a cíle, kterých chce poskytovanými službami dosáhnout;
- informace o činnosti recepce a jejich pracovnících;
- informace o návštěvních hodinách a průběhu přijetí návštěvy;
- informace, jak probíhá evidence návštěv klientů v zařízení;
- pravidla pro návštěvy a dodržování pořádku;
- informace o možnosti zajištění stravování a ubytování příbuzných v zařízení;
- informace o možnosti využívat služeb, které zařízení nabízí (nápojový automat, bufet, aj.);
- vymezení prostoru přístupného klientům a jejich návštěvám a naopak prostorů návštěvám, klientům i cizím osobám nepřístupných;
- informace o možnostech parkování v okolí zařízení, určeného pro návštěvy;
- informace o zahradě a možnostech jejího využívání ze strany klientů a návštěv;
- další informace specifické pro dané konkrétní zařízení (Malinová, 2011, s. 83).

Domácí řád obsahuje:

- informace o sociálním zařízení (adresa, název), typ zařízení, druh poskytované sociální služby a zřizovatel;
- popis cílové skupiny uživatelů a cíle, kterých chce poskytovanými službami dosáhnout;
- údaje o typech pokojů a jejich vybavení, údaje o kapacitě lůžek;
- důvody pro přijetí, uzavření smlouvy a poskytování sociální služby;

- informace o veškerých poskytovaných službách v zařízení a jejich srozumitelný popis;
- informace o dalších činnostech a službách, poskytovaných v souladu se zákonem č. 108/2006 Sb.;
- informace o vybavení zařízení, o denním programu v zařízení;
- informace viz návštěvní řád.

Vhledem k povaze diplomové práce nebudeme uvádět všechny položky domácího řádu. Návštěvní i domácí řád se v jednotlivých zařízeních liší jak rozsahem zařazených bodů, tak i podrobností jejich popisu. Některé návštěvní a domácí řády mají poutavou formu i grafickou úpravu, můžou být doplněny o obrázky. Řády mohou být uspořádány nejenom jako souvislý text, ale také formou otázek a odpovědí. Tato forma je dnes poměrně oblíbená a rozšířená, především protože srozumitelně podává klientům i ostatním důležité informace týkající se zařízení (Malinová, 2011, s. 81-83).

Domácí a návštěvní řád jsme do teoretické části práce zařadili proto, že jsme se s nimi museli důkladně seznámit před kontaktem se seniory a před samotnou realizací aktivizačního programu.

3.2 Personální obsazení domova pro seniory

Pracovníci vykonávající v oblasti sociálních služeb odbornou činnost jsou definováni Zákonem č. 108/2006 Sb. Patří sem sociální pracovníci, zdravotničtí pracovníci, pracovníci v sociálních službách a aktivizační pracovník nebo pedagog volného času. Vzhledem k povaze práce si blíže specifikujeme sociálního a aktivizačního pracovníka.

Sociální pracovník

Dle § 109 Zákona č. 108/2006 Sb. sociální pracovník zabezpečuje sociální agendy včetně řešení sociálně právních problémů v zařízeních poskytujících služby sociální péče, vykonává sociální šetření, sociálně právní poradenství, metodickou, analytickou a koncepční činnost v sociální oblasti, odborné činnosti v zařízeních poskytujících služby sociální prevence, poskytování krizové pomoci, depistážní činnost, sociální rehabilitace a sociální poradenství, zjišťuje potřeby obyvatel obce, kraje a koordinuje poskytování sociálních služeb [Zákon č. 108/2006 Sb., § 109 online].

Sociální pracovník v pobytovém zařízení by měl mít vyšší odbornou kvalifikaci v oblasti sociálních služeb. Spolupracuje s vrchní sestrou a všeobecnými sestrami, fyzioterapeutem, pracovníkem v sociálních službách, ergoterapeutem a také s aktivizační sestrou či pracovníkem v zařízení (Malíková, 2011, s. 88).

Pro představu si uvedeme příklady činností sociálního pracovníka při jednání se zájemcem a před uzavřením smlouvy o poskytování sociálních služeb, při přijetí nového klienta do zařízení a především činnosti během pobytu klienta v zařízení. Mezi činnosti při jednání sociálního pracovníka s klientem před uzavřením smlouvy řadíme předkládání informací o daném sociálním zařízení. Pracovník umožňuje zájemci prohlídku veškerých prostor určených klientům a jeho návštěvám. Vypracovává návrh smlouvy, projednává ho se žadatelem, zajišťuje její podpis apod. Při přijetí nového klienta do zařízení ho sociální pracovník seznamuje se spolubydlíci, představí klientovi klíčového pracovníka, kterého mu stanovuje na adaptační období a upozorní ho na možnost volby nebo změny klíčového pracovníka. Zakládá osobní spis klienta. Během pobytu klienta v zařízení dohlíží na průběh adaptačního období u nového klienta. Poskytuje sociální poradenství nejenom samotnému klientovi, ale i jeho rodinným příslušníkům. Spolupracuje s aktivizačním pracovníkem a dalšími zaměstnanci zařízení. Zjišťuje požadavky a přání klientů a organizuje jejich splnění. Ve výčtu činností, které sociální pracovník provádí, bychom mohli ještě dlouho pokračovat (Malíková, 2011, s. 88-89; Dvořáčková 2012, s. 87).

Aktivizační pracovník

Aktivizační pracovník není definován v zákoně o sociálních službách. Termín se však v běžné praxi používá. Pracovník realizuje aktivizační programy v sociálních zařízeních, je to pracovník v sociálních službách. Nezbytná by měla být kvalifikace zaměřená na specifika práce se seniory, dále minimálně základní povědomí o fyziologii stáří a projevech onemocnění seniorského věku. Neměly by chybět znalosti zaměřené na pojetí a náplň aktivizačních činností. Nároky na stupeň vzdělání aktivizačních pracovníků se různí, ale obecně je doporučováno minimálně vyšší odborné nebo vysokoškolské studium v oborech sociální pedagogika, ergoterapie, speciální pedagogika, gerontologie, arteterapie nebo oblast volného času (Novotná a kol., 2018, s. 9).

Z aktivizačních programů jednotlivých domovů pro seniory, jejich webových stránek a z rozhovorů se sociálními pracovníky domovů pro seniory můžeme říci že, aktivizační pracovníci v domovech pro seniory nabízejí obvykle širokou škálu činností a aktivit, např. kulturní, vzdělávací akce, výtvarné a hudební činnosti nebo rehabilitační cvičení. Důležitou součástí náplně práce je management a přímé vedení aktivizačních činností. To znamená, že pracovník je vedoucí osobou, která zajišťuje dostatek nabídek aktivit pro klienty na základě analýzy jejich potřeb. Aktivizační pracovník by měl aktivitě rozumět a měl by být schopen dovést klienty k vytyčenému cíli. Dle mého názoru další důležitou činností, kterou pracovník

vykonává je vytváření příležitostí k osobnímu kontaktu mezi klienty. Z toho vyplývá, že by měl mít schopnost empatie, mít vstřícný vztah k lidem a být trpělivý.

3.3 Psychosociální aspekty života v domově pro seniory

Pro převážnou většinu starších lidí, i jejich rodinných příslušníků, představuje domov pro seniory jednu z nejméně přitažlivých alternativ k řešení vzniklé nesoběstačnosti. Domov pro seniory může být spjatý s některými závažnými negativy psychosociálního rázu, ze kterých mnohé se na nepříznivém obrazu domovů pro seniory v očích veřejnosti podílejí (Vágnerová, 2006, s. 496).

Němečtí autoři Wahl a Heyl, kteří se stárnutím spojují fenomén bydlení (v přirozeném prostředí) s pocitem autonomie, soukromí a spokojenosti. U staršího člověka rozlišují dva typy motivů stěhování: motivy růstové, jejichž podstatou je splnění nějakého přání nebo vlastní rozvoj. A motivy základní, jejichž podstatou je udržení samostatnosti. Příchod do domova pro seniory je pro staršího člověka většinou posledním, málokdy dobrovolným stěhováním, reálně i symbolicky potvrzujícím ztrátu soběstačnosti a absenci potenciálu k její obnově. Domov pro seniory bývá vnímán jako vnucené místo doživotního pobytu – poslední stanice (Wahl, Heyl, 2015, s. 187-188).

Senior se zde může cítit jako anonymní bytost, izolovaná od okolní společnosti v často monotónním prostředí. Plošné poskytování péče ve všech oblastech by mohlo vést k poklesu jeho soběstačnosti i autonomie. Redukce podnětů může vést ke snížení zájmu o druhé lidi a svět, k regresivnímu chování a zhoršené schopnosti komunikovat s druhými lidmi. Problémem je také výrazné omezení soukromí – o jeden pokoj se často dělí více lidí, což vede ke ztrátě možnosti uchovat si intimitu jak v psychické, tak ve fyzické oblasti. Jedním z nejzávažnějších důsledků odchodu seniora do domova, je ztráta teritoria, kterého byl doposud součástí. Člověk, který přichází do domova seniorů, se zde většinou setkává s cizími lidmi, se kterými nemá nic společného (Haškovcová, 2010, s. 158-186; Rheinwaldová, 1999, s. 37).

Další bolestnou skutečností je izolace seniora od jeho rodiny. Haškovcová upozorňuje na to, že mladí lidé mnohdy seniora v domově pro seniory nenavštěvují proto, že nemají odvahu konfrontovat se s jeho smutkem a osamělostí. Senior sám potom může odcizení svých příbuzných přehlížet a rodinné vztahy si idealizovat, aby si mohl lépe udržet psychickou rovnováhu (Haškovcová, 2010, s. 158-186; Rheinwaldová, 1999, s. 37).

Všechny uvedené skutečnosti mohou vést ke ztrátě konstruktivního přístupu k životu, rezignaci, dezorientaci a dezintegraci osobnosti. Velké riziko pro zdraví a život seniora představuje maladaptivní syndrom, který se projevuje například úzkostí, spavostí, útlumem

chování, nechutenstvím či zhoršením zdravotních potíží a může v krajním případě vést až ke smrti. Aktivizační činnosti mohou seniorům pomoci a vnést barvu a energii do jejich šedých dní (Matoušek, 1999, s. 84).

4 Tvorba vzdělávacího programu

V první řadě si musíme objasnit, jak vytvoříme kvalitní vzdělávací program pro účastníky/klienty zájmového vzdělávání. Vzdělávání je ve své podstatě řízené učení, tedy vědomé a záměrné, musí být uskutečňováno podle plánu (Prášilová 2013).

Vzdělávací program je projekt, který klientům umožní překlenout výkonnostní mezeru, což je prostor mezi tím, co klient momentálně umí a zvládá a co chceme, aby se naučil. K tomu nám slouží kvalitně připravený vzdělávací program. Rozlišujeme dva možné postupy při tvorbě programu. První postup lze využít v případě, že budoucí stav, ke kterému s klienty směřujeme, je odvozen ze stavu nynějšího a klademe si otázky typu: Kde jsme nyní? Kam směřujeme? Jak se tam dostaneme? Jak zajistíme, abychom se tam dostali? Jak poznáme, že jsme se tam dostali? V tomto případě se nám jedná o maximální rozvoj osobnosti jedince, tedy klienta nebo účastníka zájmového vzdělávání. Druhý postup lze využít tehdy, když víme, že budoucnost bude odlišná od současného stavu a ptáme se tedy otázkami: Kam směřujeme, kde bychom chtěli být? Kde jsme nyní? Poté následují další otázky, podle prvního postupu uvedeného výše. Tento postup umožňuje dosažení jasně stanoveného cíle (Prášilová, 2013).

Postupů pro tvorbu vzdělávacího i volnočasového programu existuje několik, ale obecně můžeme při tvorbě projektu, nebo programu postupovat následovně:

1. zjistíme vzdělávací potřeby zúčastněných osob (například pomocí rozhovoru, diskuse nebo pozorování);
2. dle zjištěných potřeb stanovíme hlavní programový cíl, který rozpracujeme do cílů dílčích;
3. dílčí cíle uspořádáme postupně až k určení měřitelného výkonu;
4. vybereme učivo, metody, formy, pomůcky;
5. stanovíme způsob ověřování dosažení cílů (Prášilová 2013).

Vzdělávací program může mít charakter nejen školní, ale i volnočasový. Vzdělávacímu/volnočasovému programu se budeme věnovat v empirické části diplomové práce. V praktické části práce je užíván pojem volnočasový program nahrazen pojmem aktivizační program.

Vzdělávací/volnočasový program můžeme zpracovat do tabulky nebo do textu, ale obecně musíme znát několik informací: rozsah akce, pro koho je určena, cíle a způsob, kterým ověříme jejich dosažení, učivo, formy, prostředky, metody výuky, nebo pomůcky a další materiály (Prášilová, 2013).

5 Aktivizace seniorů

Pojem aktivizace je odvozen od „aktivovat“, tzn. uvést něco do činnosti, pohybu; přimět ke (zvýšené) činnosti, pomoci něčemu k vyšší účinnosti (Wehner, Schwinghammer, 2013, s. 11).

Aktivizaci seniorů můžeme vymezit jak v širším, tak i v užším smyslu. Aktivizace seniorů v širším slova smyslu v sobě zahrnuje uspokojující a smysluplné trávení volného času či rozvíjení a udržování pohybových aktivit, zahrnující i vytrvalostní kondici. Aktivizace v užším slova smyslu v sobě zahrnuje problematiku osob, jejichž soběstačnost je ohrožena, nebo již ztracena. Má tedy preventivní charakter nejen na úrovni primární ale i sekundární a terciární (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 34).

Aktivita u seniorů by měly být nedílnou součástí komplexní péče v domovech pro seniory. Aktivita v seniorském věku snižuje negativní důsledky stárnutí. Při volbě aktivit pro seniory je nutné volit individuální přístup, protože co baví jednoho, nemusí bavit druhého, tak to je nejen u seniorů. Z toho vyplývá, že by měli mít senioři možnost vybírat si z velkého množství různorodých činností a aktivit. Aktivita plní také důležitou „společenskou“ funkci, zprostředkovávají kontakt s druhými lidmi, ať už s ostatními klienty, personálem nebo lidmi z řad veřejnosti (Suchá a kol., 2013, s. 13).

Aktivita můžeme dělit podle různých hledisek, Suchá a kolektiv je třídí takto:

- Individuální aktivity, jejichž hlavní výhodou je, že můžeme na klienta působit cíleně, přesně tak, jak potřebuje. Pokud máme ovšem špatný odhad, co člověk zvládne a zdůrazníme tím, co nezvládá, můžeme klienta demotivovat.
- Skupinové aktivity jsou zábavnější povahy a přispívají ke komunikaci. K podpoření dobré atmosféry můžeme využít skupinové dynamiky. Nevýhodou je nerovnoměrné zapojení členů skupiny.
- Dále aktivity rozdělují na aktivní, kam patří např. trénování paměti, cvičení.
- Oproti tomu pasivní aktivity zastupuje relaxace, poslech mluveného slova hudby.
- Poslední rozdělení, které Suchá a kolektiv uvádí je na aktivity pracovní, kterých je v důchodovém věku zpravidla méně. Sebeobslužné, jež děláme všichni, avšak zdravým lidem zabere sebeobsluha méně času než seniorům.
- Poslední, na které bychom neměli zapomínat, jsou aktivity zájmové. Skladba všech výše zmíněných aktivit by se měla nacházet ve vzájemné rovnováze (Suchá a kol., 2013, s. 14; Kamanová, Tokovská, 2014, s. 77-83)

5.1 Obecné zásady aktivizace

Před samotnou tvorbou aktivizačního programu a aktivit v něm obsažených, bychom měli znát obecné zásady aktivizace. Staří lidé mají rádi své rituály a dodržování určitých zavedených zvyklostí, proto je důležité pokusit se nedělat příliš razantní změny v denním programu. Aktivity by měly probíhat v pravidelných časech a místnostech se stabilním kolektivem pracovníků, kterým účastníci důvěřují a znají je. Pokud některé aktivity vede člověk zvenčí, měl by být přítomen i pracovník zařízení. Pracovník, který program provádí, by měl vystupovat jako rovnocenný partner. Pro přehlednost a snazší orientaci si další zásady aktivizace uvedeme v následujících bodech.

- Dobrovolná účast klientů na programu.
- Vhodná skladba aktivit, tzn. pohybové a kognitivní cvičení spíše v dopoledních hodinách, méně náročné aktivity spíše odpoledne (muzikoterapie, procházka, kreativní techniky), neprovádět aktivizaci ihned po jídle, ideálně nejdříve hodinu po něm.
- Adekvátní náročnost přizpůsobena skupině.
- Zvolit vhodné prostředí, kde se budou klienti cítit pohodlně a v bezpečí.
- Omezit rušivé zvuky a vlivy.
- Velmi důležitou zásadou je, že program musí klienty zajímat/bavit.
- Bereme zřetel na komplexnost programu.
- Poslední, neméně důležitou zásadou, je zachování důstojnosti klientů (Novotná a kol., 2018, s. 12-13; Suchá a kol., 2013, s. 18-20).

6 Aktivizační program

Aktivizační programy probíhají především v zařízeních pro seniory, nejčastěji se jedná o domovy seniorů, případně denní stacionáře. Programy provádí aktivizační pracovník nebo pedagog volného času. Charakteristiku aktivizačního pracovníka najdeme v kapitole číslo tři, věnované domovu pro seniory. Programy mohou probíhat na úrovni léčebné či preventivní. Léčebné programy jsou zaměřeny na seniory s různým typem onemocnění. Mohou být prováděny formou sekundární prevence například u seniorů trpících demencí, u kterých aktivizace zpomaluje průběh a následky nemoci. Naopak preventivní programy jsou zaměřeny na zdravou stárnoucí populaci (Novotná a kol., 2018, s. 9).

Míru zapojení do aktivizačních programů u seniorů ovlivňuje ve velké míře zdravotní stav a jeho limitace. I přesto můžeme vymyslet řadu aktivit pro seniora upoutaného na invalidní vozík či na lůžko. Mimo zdravotní stav seniora může mít na zapojení do programu vliv předchozí zkušenost. Negativní předchozí zkušenost v podobě nekvalitního nebo necitlivě zvoleného programu může vést ke generalizaci a odmítání všech dalších činností. Pozitiva, které nám aktivity nejen u seniorů přinášejí:

- smysluplnost, seberealizaci, zábavu a potěšení, nejen na straně klienta;
- kontakt s lidmi, pozitivní sebezpůsobení, zlepšení komunikace;
- strukturují den do úseků;
- pomáhají udržet soběstačnost, psychické i fyzické schopnosti (Suchá a kol., 2013, s. 13-14).

6.1 Přínosy a rizika aktivizačních programů

Aktivizační programy sebou přináší nejenom přínosy, ale i rizika.

Za přínosy považujeme zachování autonomie klienta, udržení nebo zlepšení jemné i hrubé motoriky. Udržení nebo zlepšení kvality kognitivních funkcí. Eliminace úzkosti a neklidu. Dále napomáhají ke zlepšení psychiky a podporují psychickou odolnost. V neposlední řadě podporují neverbální i verbální komunikaci a podporují společné setkávání klientů.

S aktivizačními programy přicházejí také rizika. Během aktivizace se mohou vybatvit nepříjemné vzpomínky. Nižší tempo skupiny nebo příliš náročné zadání mohou rychlejší klienty nudit. Také může dojít ke zdůraznění některých slabých stránek klienta, to může vést k demotivaci klientů s nízkým sebevědomím nebo psychickými problémy. Při provádění aktivizace je potřeba dbát na prevenci úrazů a přihlížet k únavě klientů (Novotná a kol., 2018, s. 11). Jak můžeme s uvedenými riziky pracovat? Neměli bychom za každou cenu vyvolávat soutěžení, ale podporovat týmovou spolupráci. Při realizaci cvičení bychom měli mít

připraveny další varianty pro rychlejší klienty. Když s klientem pracujeme, měli bychom znát jeho minulost, tím se vyhneme případným nepříjemnostem. Pokud je klient unavený, neměli bychom ho do aktivity nutit, měli bychom mu umožnit přihlížet, popřípadě odejít. Při přípravě aktivit musíme mít na paměti, s jakou věkovou skupinou pracujeme a nezapomínat na jejich specifika (Novotná a kol., 2018, s. 11-12; Wehner, Schwinghammer, 2013, s. 18).

6.2 Obecná struktura aktivizačního programu

Struktura, o kterou se v empirické části diplomové práce opíráme, se skládá z pěti fází, které jsou vzájemně propojené. Při realizaci programu však dochází k jejich sjednocení.

1. Úvod. V úvodní části programu začínáme tím, že se společně přivítáme, představíme se a pokud nám to čas i druh skupiny dovolí, zařadíme krátkou hru na seznámení. Pokud se přítomní znají, tuto část můžeme přeskočit a seznámíme klienty s tím, co nás v programu čeká. Je také dobré si zopakovat některé úkoly, momenty či cvičení, z minulého setkání.
2. Zahřátí. Pro navození přátelské atmosféry je dobré vytvořit nějaký rituál, který na začátku klienti společně s vedoucím aktivizačního programu zopakují. Může se jednat například o krátkou písničku či básničku. Zahřívací část můžeme dále vyplnit krátkou pohybovou rozcvičkou, pokud to zdravotní stav klientů dovoluje. Popřípadě dechovým cvičením nebo jednoduchou zábavnou slovní hrou. V této části záleží na povaze následujícího programu a možnostech klientů.
3. Hlavní část je nejdůležitější, je tedy nezbytné jí věnovat nejvíce času. Pracovník by měl být flexibilní a program upravit či pozměnit dle aktuální situace. Téma i průběh hlavní části by se měli klienti dozvědět již v úvodu. Pro obě strany je přínosné, pokud je dán dostatečný prostor pro oboustranné nápady a vyjádření.
4. Zpětná vazba je nedílnou a důležitou součástí celého aktivizačního programu. Pracovník by měl zrekapitulovat průběh zrealizovaného programu, objektivně zmínit především pozitiva. Zpětná vazba od klientů je pro aktivizačního pracovníka velmi důležitá, nicméně k zapojení do zpětné vazby klienty nenutíme. Zpětná vazba by měla být tedy založena na dobrovolnosti. Na začátku je dobré stanovit si pravidla hodnocení, například, že každý účastník řekne jednu krátkou větu.
5. Zakončení a závěr jsou stejně důležité jako úvod. Pracovník by měl klienty motivovat na příští aktivizační program, sdělit jim na co se mohou těšit příště. Součástí může být i zadání dobrovolného úkolu, který bude navazovat na proběhlé nebo nadcházející setkání. Klienti by měli odcházet dobře naladěni a navnaděni na příští program. Na

závěr lze zařadit relaxační cvičení, přísloví nebo citát na zamyšlení, případně závěrečný rituál, jako v úvodu (Novotná a kol., 2018, s. 13-14).

6.3 Druhy aktivizačních technik

Existuje vícero druhů a dělení aktivizačních technik. Pro účely práce byly vybrány druhy aktivizačních technik podle autorek Holczerové a Dvořáčkové (2013), Novotné a kolektivu (2018), a Suché a kolektivu (2013). Výsledný výčet a popis aktivizačních technik je kombinací publikací od autorů viz výše.

6.3.1 Kognitivní trénink

Kognitivním tréninkem se rozumí trénink, který je zaměřen na procvičování, rozvoj a aktivování mozkových funkcí. Mezi mozkové funkce řadíme:

- Paměť, která se dělí na krátkodobou a dlouhodobou. Dále se dělí podle charakteru zapamatovaných informací na implicitní a explicitní. Implicitní paměť představuje různě naučené postupy. Explicitní paměť v sobě zahrnuje paměť ikonickou (vizuální paměť), epizodickou (situace a příhody) a sémantickou (vědomosti).
- Rychlost myšlení a porozumění informacím.
- Koncentrace a pozornost.
- Exekutivní funkce jako je organizování, plánování, řešení problémů a emocionální seberegulace.
- Porozumění řeči a vyjadřovací schopnosti, do kterých patří psaní, řeč, kreslení, mimika a gestikulace.
- Prostorová orientace a vnímání (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 62-63; Novotná a kol., 2018, s. 19-20).

Cílem kognitivního tréninku je udržet nebo zlepšit schopnosti klienta. Trénink mozku je nejefektivnější jako prevence stárnutí. Posilování paměti můžeme realizovat několika různými způsoby, jak v každodenním kontaktu, tak i prostřednictvím řízených činností. V rámci péče o svou vlastní osobu jsou klienti vedeni a stimulováni k zapamatování si určitých úkonů – ustlání lůžka, ranní hygiena, přesun na oběd do jídelny. Při denní komunikaci je u klientů posilována orientace v čase – den v týdnu, datum, roční období atd. V rámci řízených aktivit lze trénovat paměť pomocí vhodně zvolených her. Na materiál jsou poměrně nenáročné a tedy ideální tzv. Kimovy hry. Myslíme si, že tuto aktivitu není třeba příliš představovat. Jedná se ve zkratce o schopnost zapamatovat si v časovém limitu co nejvíce předmětů. Aktivita má mnoho variant a můžeme ji obměňovat dle aktuálních pomůcek (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 62-63; Novotná a kol., 2018, s. 19-20).

Uvedeme si příklady aktivit, které jsou vhodné v rámci pravidelného kognitivního tréninku. V rámci pravidelného kognitivního tréninku je dobré cílit cvičení na všechny druhy paměti, viz výše. Konkrétně to mohou být aktivity:

- trénink početních schopností,
- trénink psaní,
- učení se něčemu novému,
- poslouchání/čtení s pokusem o reprodukci slyšeného/čteného z paměti,
- kulturní a společenské aktivity, udržování komunikace a mezilidských kontaktů,
- pravidelné luštění křížovek, sudoku, logických hádanek, hraní společenských a vědomostních her,
- dostatek fyzické i mentální aktivity, a aktivní životní styl (Novotná a kol., 2018, s. 20).

V rámci kognitivního tréninku je dobré zaměřit se na krátkodobou paměť. Můžeme zařadit například tyto aktivity:

- společenské hry, např. pexeso, puzzle, člověče nezlob se apod.,
- slovní hry, jako je doplňování říkanek, slov, přísloví, přesmyčky, rýmy, slovní pyramidy, vědomostní kvízy, přirovnání, slova nadřazená a podřazená a mnoho dalších (Novotná a kol., 2018, s. 20; Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 63).

6.3.2 Hudební aktivity

V rámci aktivizačních programů využíváme také některé techniky muzikoterapie. Protože nejsme odborníci v oblasti muzikologie, používáme v diplomové práci termín hudební aktivity. Jde nám primárně o posílení a podporu sebevědomí a smysluplné trávení volného času seniorů, a to s ohledem na jejich životní zkušenosti a aktuální zdravotní stav. Hudba působí nejen v oblasti tělesné, například procvičování jemné motoriky při manipulaci s hudebními nástroji. Ale také v oblasti duševní, která v sobě zahrnuje psychickou podporu a sociální začlenění. Součástí je také duchovní oblast, která v sobě zahrnuje prožívání a vnímání spirituální složky při poslechu hudby. V aktivizaci seniorů využíváme hudební prvky, jako je zpěv, rytmická cvičení, poslech a hra na hudební nástroje. Tyto prvky ovlivňují převážně:

- kognitivní prvky (soustředění, paměť, vnímání),
- komunikaci (lepší slovní zásoba a výslovnost, schopnost vybavit si texty písní),
- fyziologické procesy (činnost srdce, metabolismus, apod.),
- sociální integraci (začlenění do skupiny, lepší kontakt s okolím; Suchá a kol., 2013, s. 15; Dosedlová, Kantor, 2011, s. 89-91).

Jak zvolit správné hudební aktivity při práci se seniory? Je dobré uvědomit si limitující faktory, na které musíme při práci se seniory brát zřetel. Je to aktuální zdravotní stav seniorů a předchozí zkušenosti každého seniora. Důležité je mít přirozenou úctu k člověku. Počítat s úbytkem kognitivních funkcí, tzn. používat jednodušší prvky. Obecně platí, že senioři mají již problém s koncentrací, pozorností a dříve projevují známky únavy. Tomu musíme přizpůsobit i délku aktivizačního programu, únosná doba je cca 45 minut (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 40; Suchá a kol., 2013, s. 116).

Muzikoterapie obecně rozlišuje dvě základní techniky, aktivizační a receptivní. Jak už název napovídá u aktivizačních technik je klient aktivně zapojen do programu. Sem řadíme například rytmická cvičení, zpěv, práci s texty písní, hru na rytmické nástroje a na tělo. Naopak receptivní techniky jsou založeny na pasivní účasti klienta. Řadíme sem relaxaci, poslech živé nebo reprodukováné hudby, čtení o hudebních osobnostech a další (Suchá a kol., 2013, s. 117).

Důležitou roli sehrává při aktivitách s hudbou vedoucí pracovník. Důležitým předpokladem pro práci se skupinou je schopnost navodit přátelskou atmosféru a schopnost motivovat seniory k účasti na programu. Pokud pracovník provádí blok čistě z oblasti muzikoterapie, je vhodné, aby splňoval následující pravidla. Celkový čas bloku by neměl přesáhnout doporučený čas, u poslechu ideálně 45 minut a u rytmických cvičení cca 20 minut. Aktivity by měly být pestré, tzn. střídát tempo, prokládat poslech čtením nebo povídáním. Pro navození přátelské a příjemné atmosféry je vhodné zařadit na začátku tzv. kontaktní píseň, kterou znají všichni zúčastnění a začínáme jí každé společné setkání. Pokud při aktivitě využíváme rytmické nástroje, je vhodné, aby si účastníci sami zvolili nástroj, se kterým chtějí pracovat. Měli bychom také brát zřetel na možná zdravotní omezení klientů, rozdělit nástroje na jednodušší, které vyžadují úchop jednou rukou nebo snadnější manipulaci, například rolničky, rumba koule, zvonečky nebo dřívka. A na složitější, jako je triangel, bubínky, činely a další (Suchá a kol., 2013, s. 117-118).

6.3.3 Výtvarné aktivity

Arteterapie je obor, který využívá výtvarného umění jako prostředku k osobnímu vyjádření, spíše než aby se snažil o esteticky uspokojivé produkty, posuzované vnějšími měřítky. Vzhledem k tomu, že nejsme odborníci v oblasti arteterapie, používáme v diplomové práci pojem výtvarné aktivity.

Cíle rozlišujeme v rovině individuální a sociální. K individuálním cílům patří sebeprožívání, sebevnímání, uvolnění, verbální a vizuální uspořádání zážitků, růst osobní motivace, poznání vlastních možností, rozvoj fantazie, celkový rozvoj osobnosti a další. Mezi sociální cíle řadíme přijetí a vnímání druhých lidí, jejich ocenění, navázání kontaktů, zapojení

do skupiny, vzájemná spolupráce, komunikace apod. Výtvarné aktivity lze realizovat formou skupinové nebo individuální. Pokud pracovník, který program provádí, nemá arteterapeutický výcvik, můžeme používat také označení „kreativní techniky“ (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 51-52).

Při aktivizaci seniorů se kreativní techniky využívají především s cílem posílit pocit sebeuplatnění a zlepšit jejich psychický stav. Mimo to zlepšují tyto techniky také fyzické schopnosti seniora a stimulují ke kreativě. Jako v předchozích technikách je důležité brát ohled na schopnosti účastníků. U výtvarných technik může být někdy obtížné seniory k aktivitě namotivovat, avšak tím větší bývá poté radost z výsledku. Obzvláště pokud je výrobek praktický a poslouží buď seniorům samotným, nebo jako dárek. Tato forma aktivizace má spíše zájmový charakter, ne každý má potřebu se realizovat tímto způsobem. Proto je důležité nenutit seniory, aby se zapojili (Novotná a kol., 2018, s. 92).

Novotná a kolektiv (2018, s. 92) rozděluje kreativní techniky na čtyři podskupiny. První podskupinou jsou výtvarné techniky, do kterých řadí například ubrouskovou techniku, malování barvami na sklo, porcelán a keramiku, vybarvování, otiskování barev, koláže a další. Jako druhou skupinu uvádí textilní techniky, příkladem je batika (vázaná, šitá, za studena, sypaná), šablony atd. Třetí podskupinou kreativních technik je práce s papírem, zde se objevuje pestrá škála výrobků a možností, např. dárkové krabičky, záložky do knihy, přáníčka, pozvánky a další dekorace. Do poslední podskupiny Nováková a kolektiv řadí výrobu gelových svíček, mozaiku pro začátečníky (např. z úlomků již nepotřebných kachliček), výrobu mýdel a domácí kosmetiky, koláže a výrobky z přírodnin a mnoho dalšího (Suchá a kol., 2013, s. 131-147; Novotná a kol., 2018, s. 92-111).

6.3.4 Pohybové aktivity

Pohyb je přirozeným a základním projevem člověka. Segrává významnou roli v každém věku. S přibývajícím věkem je pohyb čím dál více ovlivňován sociálním prostředím, ve kterém je regulován, podporován nebo utlumen, popřípadě nahrazován jinými podněty, např. televizí (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 44).

Pohyb ve vyšším věku bývá často spojen s určitým rizikem. Senioři, mají povětšinou strach z pádů, a proto se tělesné aktivity mnohdy vyhýbají. Aby byla pro seniora tělesná aktivita bezpečná, doporučuje se dodržovat bezpečnostní zásady. Senior by si měl zvolit pohybovou aktivitu úměrně jeho schopnostem a možnostem. Obecně patří mezi doporučované pohybové aktivity u starších lidí chůze, procházky, práce na zahradě, to proto, že se dají realizovat i v méně náročném tempu. Důležité je aby si senioři uvědomili, že tělesná aktivita je nemá vyčerpávat, nýbrž osvěžit (Novotná a kol., 2018, s. 72).

Při cvičení můžeme využívat různé pomůcky např. míče a míčky různých velikostí, struktur a tvarů. Lehké činky, jako levnější alternativu můžeme použít PET láhve s vodou. Tyče, popřípadě jako alternativu můžeme využít hole seniorů. Dále menší obruče nebo kroužky, šály a šátky a mnoho dalšího. Cvičit můžeme i vestoje u pevné opory, ve dvojicích, ve skupinách apod. (Suchá a kol., 2013, s. 55-56).

Mezi doporučená cvičení při práci se seniory patří:

- Cvičení chodidel, které se zdánlivě zdá jako nepodstatné, ovšem opak je pravdou. Vhodná je masáž chodidel, ať už pomocí prstů či míčku. Na chodidlech je umístěno mnoho nervových zakončení, které jsou propojeny a ovlivňují celou řadu orgánů v lidském těle. Proto má cvičení chodidel podstatný význam, nejen v seniorském věku.
- Jóga, která se v poslední době těší velkému zájmu široké veřejnosti. Udržuje duševní i tělesný stav a přispívá k protahování zkrácených svalů. Zahrnuje nejenom polohová a kondiční cvičení, ale i regulaci dýchání, otužování, relaxaci nebo pěstování duševní hygieny.
- Cvičení s hudbou, které nemusí obsahovat složité a fyzicky náročné prvky. Úplně postačí, pokud se senior pohybuje do rytmu, podupává nohama nebo tleská. Za výhodu se považuje, že lze cvičení provádět i vsedě.
- Dechová a relaxační cvičení napomáhají k lepšímu uložení i vybavování informací, zlepšují koncentraci pozornosti a napomáhají k psychické pohodě.
- Poslední pohybovou aktivitou, kterou si zmíníme, bude chůze, která patří k nejbezpečnějším aktivitám v pokročilém věku (Suchá a kol., 2013, s. 53-54; Novotná a kol., 2018, s. 72-73).

6.3.5 Reminiscenční terapie

Pojem reminiscence pochází z latiny a znamená rozpomenout se, vzpomenout si, obnovit v paměti. V kontextu práce se seniory ho můžeme definovat jako tiché nebo hlasité (vnitřní, skryté) vybavování si událostí ze života. Vybavování se uskutečňuje buďto o samotě nebo spolu s jinou osobou či skupinou lidí (Novotná a kol., 2018, s. 120).

Někteří autoři nazývají reminiscenční terapii jako „práci se vzpomínkami“ nebo pouze „reminiscenci“. Terapie je založena na faktu, že v mozku nejdéle zůstávají uchovány ty návyky, vědomosti a vzpomínky, které jsou uloženy v dlouhodobé paměti. Tuto terapii bychom měli vnímat jako soubor různorodých technik, ale současně jako celkový přístup k uživatelům zahrnující zájem o klienty, snahu je pochopit a lépe jim porozumět (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 64).

Pro lepší vhléd do problematiky reminiscenční terapie si krátce představíme její formy a přístupy. Špaténková a Bolomská rozlišují ve své knize reminiscenční terapii specifickou a obecnou. Obecná reminiscence je předem plánovaná a jsou při ní využívány různorodé pomůcky, které stimulují vzpomínky na různá témata. Ve většině případů se využívá materiálů, které se dají lehce získat. Reminiscence specifická se využívá především při práci se seniory trpící demencí, poruchami chování či depresí (Špaténková, Bolomská, 2011, s. 27).

Využívání vzpomínek při práci se seniory můžeme rozdělit na čtyři různé přístupy. Janečková a Vacková (2010) rozděluje přístupy podle způsobu práce se vzpomínkami. Prvním přístupem je přístup narativní, který spočívá v práci se spontánně vyprávěnými vzpomínkami, nejčastěji se jedná o vyprávění příběhů ze života. Ve druhém reflektujícím přístupu se využívá převážně životní rekapitulace. Jedná se o vybavování vzpomínek, které probíhají mezi terapeutem a jedním seniorem nebo malou skupinou. Cílem přístupu je porozumět životu, hledat jeho smysl a následně jej přijmout takový, jaký byl. Třetí přístup je nazýván jako expresivní a je spojen s vyjadřováním emocí. Je založen na práci s těžkými vzpomínkami, které v sobě senior již dlouho má. Psaní nebo mluvení o těžkých vzpomínkách může způsobit zmizení stresu, úzkosti nebo jiných zdravotních obtíží. Posledním přístupem, jak využívat vzpomínky, je informační přístup. Ten je založen na autobiografické metodě, tzn. lidé, vypráví svůj životní příběh v kontextu historických událostí. Na tyto události podávají svůj vlastní pohled, což přináší poučení pro mladší generaci (Janečková, Vacková, 2010, s. 46-48).

Jaké konkrétní aktivity v oblasti reminiscence můžeme při práci se seniory využít? Důležitým faktorem pro její využívání je fakt, že terapeut by měl seniora, v případě skupinové terapie seniory dobře znát. Vzhledem k povaze diplomové práce a následné realizace aktivizačního programu v krátkém časovém horizontu není možné tuto techniku použít. Proto si uvedeme pouze výčet možných aktivit:

- uspořádání vzpomínkové výstavy,
- kniha života,
- kniha vzpomínek,
- reminiscenční krabice,
- reminiscenční výlety a vycházky (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 68-69).

6.3.6 Senzorická stimulace

Senzorickou neboli smyslovou stimulaci lze použít jako samostatnou techniku, popřípadě ji lze brát jako součást reminiscenční terapie nebo kognitivního výcviku. Cílem smyslové stimulace je stimulovat jeden nebo více smyslů. Stimulace smyslů je vhodným typem aktivizace nejen pro běžnou seniorskou populaci, ale i pro klienty s demencí (Novotná a kol., 2018, s. 51).

Ideálním příkladem multisenzorické stimulace je metoda, která má svůj původ v Holandsku a nese název „Snoezelen“. Probíhá ve speciálních místnostech k tomu určených, kde dochází ke stimulaci všech smyslů najednou nebo selektivně. Mimo stimulaci může sloužit také k relaxaci. Využívají se například aroma lampy, pohodlný měkký nábytek, projekce hvězdné oblohy a další. Důležitým prvkem, který činí metodu atraktivní a účinnou je variabilita těchto místností. Metoda se využívá především u osob, tedy i seniorů s demencí, smyslovými vadami nebo po cévní mozkové příhodě. Proto tyto místnosti nejsou zřizovány v běžných domovech pro seniory, ale v domovech pro seniory se zvláštním režimem (Novotná a kol., 2018, s. 51-52; Wehner, Schwinghammer, 2013, s. 20-21).

Pro představu si uvedeme příklady aktivit, pro stimulaci jednotlivých smyslů.

Typickou aktivitou pro stimulaci zraku je tzv. Kimova hra, která má nespočet variant a již jsme ji popisovali v podkapitole kognitivní trénink. Další jednoduchou a variabilní aktivitou jsou barvy a tvary. K tomuto cvičení si připravíme barevné papíry a vystřižené základní tvary (kruh, čtverec, obdélník a trojúhelník). Na začátku cvičení ukážeme jednu barvu nebo jeden tvar a snažíme se společně přijít na různé věci, které barvě nebo tvaru odpovídají. Poté můžeme vyjmenovávat další předměty, které jsou s barvou nebo tvarem spojené. Nejtěžší variantou je dát dohromady věc, která má určitý tvar i barvu. Například: kruh - kolo – panenka v oku – slunce apod. (Novotná a kol., 2018, s. 52-53).

Pro sluchovou stimulaci je užitečným pomocníkem CD přehrávač, notebook či keyboard. Pokud nic z toho nemáme, využijeme předměty denní potřeby a hlas. Můžeme klientům pouštět nebo předvádět různé zvuky ptáků, zvířat, předmětů denní potřeby nebo zvolit melodie a písně (Novotná a kol., 2018, s. 53).

Pro stimulaci čichu lze využít různé druhy koření. Pokud chceme procvičit pouze jeden smysl, tedy čich zavážeme účastníkům oči. Ovšem lze použít i variantu, že si klienti koření prohlédnou, sáhnou si na něj a následně přičichnou. Kromě koření můžeme využít také vonné oleje (Wehner, Schwinghammer, 2013, s. 21).

Při stimulaci hmatu pracujeme s předměty, které mají výraznou strukturu, jako jsou různé druhy luštěnin (hrách, čočka, fazole,...), různé druhy látek, rýže atd. Fantazii se meze nekladou. Kromě toho, že budeme ohmatávat jednotlivé materiály, můžeme také do výše zmíněných věcí schovat předměty denní potřeby a hádat co se ukrývá například v rýži, krabici či v pytlíčku. Hmat můžeme také trénovat při práci s plastelínou nebo keramickou hlinou (Novotná a kol., 2018, s. 54-55; Wehner, Schwinghammer, 2013, s. 22).

Asi každého z nás napadne, jak můžeme stimulovat chuť. Zvolíme například jednu potravinu – jablko, kterou si zkusíme zpracovat různým způsobem (mošt, povařit, syrové

nakrájené/rozmixované, nastrouhané jablko,...). Můžeme a nemusíme využít zrakovou kontrolu. Můžeme použít různé potraviny, popřípadě aktivitu doplnit povídáním o potravinách, či diskutovat o receptech (Novotná a kol., 2018, s. 55-56).

6.3.7 Ergoterapie

Hlavním terapeutickým prostředkem je smysluplná činnost nebo zaměstnávání, které pomáhá k obnově postižených funkcí. Pojmem „zaměstnávání“ jsou myšleny všechny činnosti, které člověk vykonává v průběhu života a jsou vnímány jako součást jeho identity. Zvolené činnosti zohledňují osobní, kulturní, sociální a ekonomické potřeby osoby, její aktuální stav, pohlaví, věk a také podmínky prostředí, ve kterém se nachází. Výběr činností se musí vztahovat k sociálním rolím, které osoba zastává, nebo se od ní očekávají (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 37; Co je to ergoterapie, 2020 [online]).

Dle České asociace ergoterapeutů mezi základní cíle patří:

- pomoc ve zlepšení schopností, které osoba potřebuje pro zvládnutí běžných denních činností, pracovních činností a aktivit ve volném čase,
- umožnění osobě naplňovat její sociální role,
- napomáhání k plnému zapojení osoby do aktivit její komunity a sociálního prostředí,
- podpora duševní pohody a zdraví osoby prostřednictvím smysluplného zaměstnání/aktivity,
- posilování osoby v udržení, obnovení nebo získání kompetencí potřebných pro realizaci a plánování jejich každodenních činností v interakci s prostředím (Co je to ergoterapie, 2020 [online]).

Činnost ergoterapie v domovech pro seniory má být záměrně plánována tak, aby se v ní prolínalo co nejvíce podnětů, činností a metod. K udržení zájmu a koncentrace klientů se aktivní činnosti mohou střídát s relaxačními prvky či reminiscenční terapií viz výše. Jestliže klientovi zdravotní stav neumožňuje navštěvovat skupinové aktivity, dochází za ním ergoterapeut přímo na pokoj. Ovšem mnohé domovy pro seniory nemají v personálním obsazení pracovníka s odborným vzděláním v oblasti ergoterapie, a tak realizují ergoterapii v rozsahu volnočasových aktivit. Ergoterapie/pracovní činnosti jako takové mají pozitivní psychosociální dopad. Seniorům pomáhají v jejich vlastní sebeúctě a sebedůvěře, v navazování nových vztahů a k udržování soběstačnosti a kondice (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 37-38).

Uvedeme si příklady konkrétních aktivit, které můžeme v rámci ergoterapie/pracovních činností zařadit. Nejen pro ženy jsou pořádány kurzy vaření a pečení. Přičemž jednotlivá setkání mohou být rozdělena do tematických bloků dle použitých surovin, země původu surovin či ročního období. U mužských klientů se využívá spolupráce s provozním úsekem domova.

Klienti pomáhají při drobných opravách, starají se o zahradu, předávají rady a návrhy řešení různých situací. Jako další aktivity se využívají rukodělné činnosti – háčkování, pletení, práce s modelínou, keramikou a dalšími hmotami. Pocit prospěšnosti a úspěchu bývá často završen různými prodejními akcemi pro veřejnost (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 38-39).

7 Domov pro seniory Přerov

Domov pro seniory v Přerově spadá pod Sociální služby města Přerova. Vedle domova pro seniory zřizuje město Přerov také Domov pro seniory se zvláštním režimem. Domov pro seniory je situován v klidné části města v blízkosti panelákového sídliště a nemocnice Přerov. Budovy jsou nově zrekonstruované, rekonstrukcí prošla také zahrada a interiér domova.

7.1 Poslání, cíl, zásady

Posláním domova pro seniory Přerov je podpora seniorů v jejich soběstačnosti, poskytování podpory a pomoci tak, aby byly naplněny individuální potřeby seniorů a mohli prožít hodnotný život. Poslání domov naplňuje několika prostředky. Podporou a pomocí seniorům v činnostech, které jsou schopni zvládat sami. Podporou a pomocí seniorům ve využívání běžně dostupných služeb a aktivit. Podpora a rozvoj paměťových funkcí seniorů, a to formou reminiscenční terapie, biblioterapie, muzikoterapie, arteterapie atd. Poskytnutí podpory a pomoci vzhledem k individuálně zjištěným potřebám seniorů. Účastí seniorů na společenských, sportovních a kulturních akcích i v rámci dalších pobytových zařízení (výlety, přednášky, sportovní olympiády, výstavy, oslavy výročí uživatelů a jiní (Kronika Domova; Sociální služby města Přerova, 2020, [online]).

Cílem sociální služby je rozvíjet a udržet stávající dovednosti a schopnosti seniorů, motivovat seniory k aktivizačním a volnočasovým činnostem, uspokojovat individuální potřeby, zachovávat lidskou nezávislost a důstojnost, účast seniorů na společenském životě a podporu vazeb s rodinou, vrstevníky a známými.

Cílovou skupinu pobytového zařízení tvoří senioři, kteří dosáhli věku 60 let a více. Seniorům, kteří potřebují pravidelnou pomoc druhé osoby při zajištění pomoci, podpory a péče o vlastní osobu (Sociální služby města Přerova, 2020, [online]).

Forma i rozsah podpory a pomoci poskytované prostřednictvím sociální služby zachovává lidskou důstojnost, svobodu a práva uživatelů. Pomoc vychází z individuálně určených potřeb uživatelů a na uživatele působí aktivně, podporuje rozvoj jejich soběstačnosti, motivuje je k činnostem. Sociální služba je poskytována v náležité kvalitě a v zájmu uživatelů (Sociální služby města Přerova, 2020, [online]).

Služba sociální péče v domově pro seniory je poskytována podle vnitřních směrnic, pravidel a standardů kvality vydaných vedením pobytového zařízení, a které jsou v souladu s platnou legislativou (Sociální služby města Přerova, 2020, [online]).

7.2 Aktivizační a volnočasové programy

Součástí zařízení jsou volnočasové a aktivizační programy. Programy jsou realizovány pomocí jednotlivých aktivit v několika oblastech. Oblast ergoterapie zajišťuje celoročně společenské a kulturní akce, koncerty, výlety, účast na sportovních turnajích a olympiádách v jiných pobytových zařízeních v rámci Olomouckého kraje. Z nabídky si mohou klienti volit denní skupinovou nebo individuální aktivitu. Například hudební klub, kino senior, čtenářský klub, trénování paměti, rukodělné činnosti (koláže, vystřihování a další malířské techniky). Součástí aktivit je také duchovní život v podobě místní kaple, kde pravidelně probíhá mše svatá a tzv. modlitba růžence (Sociální služby města Přerova, 2020, [online]).

Důležitou součástí tvoří fyzioterapie, ta je v domově prováděna registrovanou fyzioterapeutkou na základě lékařské diagnózy a doporučení. Pro fyzioterapii je vyčleněna speciální místnost, která je vybavena mobilní elektroterapií a lehátky. Terapie v této místnosti je určena pacientům s relativně dobrou mobilitou, kteří jsou schopni chůze po domově. Uživatelům imobilním je terapie poskytována přímo na pokoji dle jejich schopností a možností. V rámci fyzioterapie je prováděna např. léčba parafínem a ultrazvukem, masáže různého druhu, vodoléčba končetin a další. Léčebná tělesná výchova je prováděna individuálně na pokoji klienta nebo v prostorách domova. Zahrnuje cvičení na rozsah pohybu, dechová cvičení, nácvik sedu, chůze a stoje s podpůrnými pomůckami. Jednou v týdnu probíhá skupinové cvičení, které je zaměřeno převážně na rozsah pohybu. Rehabilitaci provádí školená zdravotní asistentka. Rehabilitační ošetřování je prováděno individuálně u lůžka každého imobilního klienta, a to dvakrát v týdnu (Sociální služby města Přerova, 2020, [online]).

8 Zhodnocení stavu řešené problematiky

V této kapitole je uvedeno osm bakalářských či diplomových prací, které se svým zaměřením nebo obsahem nejvíce blíží tématu diplomové práce.

Pojetí aktivizačních programů a volnočasových aktivit v domově pro seniory, autorkou je Bc. Lenka Roubínková, jedná se o diplomovou práci, která byla dokončena v roce 2019 na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého.

Autorka v empirické části práce použila kvalitativní výzkum, metodu případové studie, vycházející z hlediska dotazovaných osob, pozorování a studia dokumentace. Výzkum prováděla ve dvou domovech pro seniory v Tovačově a Víceměřicích. Popisuje vybrané koncepty a aktivizační činnosti ve vybraných domovech, doplněné vyjádřením pracovníků a obyvatel domova. V závěru obě případové studie srovnává a vyvozuje závěry.

Výsledky ukázaly, že vedení domovů i zaměstnanci přistupují k nabídce aktivizačních programů a volnočasových aktivit strážlivě, upouštějí od přehlcování různými formami činnosti, a pozornost je zaměřována hlavně na činnosti běžného života směřující k zachování kontinuity lidského života. Hlavním důvodem je i zhoršující se zdravotní stav přicházejících seniorů. Oblíbené a uplatňované jsou koncepty bazální stimulace, smyslové aktivizace, biografický model péče nebo využívání prvků reminiscence.

Aktivizační programy v domovech pro seniory, autorkou je Martina Šostoková, jedná se o bakalářskou práci, která byla dokončena v roce 2018 na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého.

Autorka v empirické části použila kvantitativní výzkum, metodu polostrukturovaného rozhovoru a pozorování. Výzkumné šetření probíhalo v domově pro seniory v Hranicích, obsahovalo 30 polostrukturovaných rozhovorů s devíti položkami. Hlavním cílem průzkumu bylo zjistit, jak uživatelé tráví svůj volný čas, jaké spontánní a organizované aktivity preferují, jak jsou s nabídkou aktivit v zařízení spokojeni a co je motivuje k účasti na volnočasových programech.

Z interpretovaných výsledků vyplývá, že se senioři nejraději účastní skupinových akcí, kde se mohou setkat s ostatními spolubydlíci a upevnit tak sociální kontakty. Z rozhovorů vyplynulo, že senioři rádi navštěvují vystoupení, kde vystupují děti z mateřských nebo základních škol. S pestrá nabídkou volnočasových aktivit jsou spokojeni.

Aktivizační a edukační programy v domovech pro seniory, autorkou je Bc. Taťána Pokusová, jedná se o diplomovou práci, která byla dokončena v roce 2018 na Fakultě humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně.

Autorka v empirické části použila kombinaci kvantitativního a kvalitativního výzkumu. Konkrétně metodu dotazníkového šetření a metodu rozhovoru doplněnou o pozorování. Výzkumné šetření bylo zaměřeno na aktuální nabídku aktivizačních a edukačních programů v domovech pro seniory. Cílem práce bylo zjištění, jaký je současný stav v oblasti nabízených aktivizačních a edukačních programů v centru pro seniory ve zlínském kraji a jaký je zájem o programy ze strany klientů. Výsledky výzkumného šetření mimo jiné ukázaly, že nabídku aktivizačních činností ovlivňuje poptávka, která se zjišťuje při sestavování individuálního plánu při příchodu uživatele do domova. Poptávka se může měnit, podle zájmu uživatele o jiné aktivity. Individuální plán každého uživatele obsahuje osobní cíle, dílčí cíle, součástí jsou i postupy k jejich dosažení.

Aktivizační programy v domovech pro seniory, autorkou je Sandra Heryánová, jedná se o bakalářskou práci, která byla dokončena v roce 2016 na Fakultě humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně.

Autorka v empirické části použila kvalitativní výzkum metodu polostrukturovaných rozhovorů s klienty v domově pro seniory. Cílem práce je zjistit, jak senioři vnímají nabízené aktivizační programy v domově pro seniory. Plný text práce je k dispozici jen autentizovaným zaměstnancům ze stejné školy/fakulty.

Aktivizační programy v domovech pro seniory, autorkou je Bc. Jana Prokešová, jedná se o diplomovou práci, která byla dokončena v roce 2015 na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého.

Autorka v empirické části použila kvalitativní výzkum, metodu polostrukturovaného rozhovoru. Výzkumné šetření proběhlo v Domově pro seniory v Boskovicích. Hlavním výzkumným cílem bylo popsat způsoby trávení volného času seniorů ve vybraném domově pro seniory.

Výsledky šetření ukázaly, že klienti v Domově pro seniory v Boskovicích preferují různá tělesná cvičení. Jak na protažení celého těla, tak i na zpřesnění jemné motoriky, například při držení příboru, tužky apod. Vyhledávají také procvičování paměti, logické hádanky, aktivity zaměřené na myšlení. Oblíbené jsou vystoupení dětí z mateřských a základních škol nebo pozvaných umělců.

Využití zooterapie jako aktivizující činnosti v domovech pro seniory, autorkou je Pavlína Pluhařová, jedná se o bakalářskou práci, která byla dokončena v roce 2015 na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého.

Autorka v empirické části použila kvalitativní výzkum, metodu rozhovoru. Provedla tři rozhovory s klienty, kteří se účastní canisterapie. Hlavním cílem práce bylo objasnit, jak zooterapie přispívá k aktivizaci seniorů, žijících v domově pro seniory v okrese Kroměříž.

Výsledky výzkumného šetření ukázaly, že vybraní klienti jsou s canisterapií naprosto spokojeni. Při kontaktu se zvířetem se všem zvedne nálada a jsou veselejší. Nejvíce ze všeho se seniorům líbí česání, hlazení psa a myšlenka, že by s ním mohli jít na procházku. Terapie seniorům výrazně pomáhá při reminiscenci, kdy si vzpomínají na své dětství, na práci, rodiče,...

Aktivizace obyvatel domova seniorů v Hranicích jako součást udržení kvality života ve stáří, autorkou je Petra Kučerová, jedná se o diplomovou práci, která byla dokončena v roce 2014 na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého.

Autorka v empirické části použila kvantitativní výzkum, metodu dotazníkového šetření. Hlavním cílem výzkumného šetření bylo zjištění názorů, postojů a spokojenosti seniorů v Domově seniorů v Hranicích s možnostmi a realizací aktivizačních a volnočasových činností, které jim zařízení nabízí.

Výsledky výzkumného šetření ukázaly, že k nejoblíbenějším aktivizačním/volnočasovým programům, které jsou klientům k dispozici, patří zejména kulturní vystoupení, filmový klub, společenské zábavy různého charakteru, ruční práce, keramický kroužek a oddechové programy. Naopak mezi činnostmi, kterých se klienti účastní neradi, nebo vůbec patří prezentace firem nebo trénink paměti.

Volnočasové aktivity seniorů (se zaměřením na domov pro seniory), autorkou je Markéta Doláková, jedná se o bakalářskou práci, která byla dokončena v roce 2010 na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého.

Autorka v empirické části použila kvalitativní výzkum, metodu individuálního polostrukturovaného rozhovoru. Výzkumného šetření se zúčastnilo 25 respondentů, z toho 15 žen a 10 mužů. Hlavním cílem šetření bylo zmapovat, jakým způsobem klienti domova pro seniory tráví svůj volný čas.

Z výsledků mimo jiné vyplynulo, že nejvíce zastoupenou činností, kterou provozují klienti spontánně ve volném čase, jsou vycházky. Položka rozhovoru: „informovanost o možnostech činností, které mohou v zařízení vykonávat“ ukázala, že klienti často vědí jen o těch aktivitách, které sami vykonávají. Největší povědomí měli dotázaní o činnostech, jako jsou přednášky a besedy, dále také sportovní aktivity a kondiční cvičení.

Shrnutí

Všechny výše uvedené kvalifikační práce souvisí s tématem mé diplomové práce minimálně částí teoretické části práce. Dále všechny autorky ve svých kvalifikačních pracích

prováděly výzkumné šetření, ať už kvalitativní, či kvantitativní v domovech pro seniory. Nikdo však nespolupracoval s Domovem pro seniory v Přerově, ve kterém bude probíhat aktivizační program mé diplomové práce.

9 Etapy projektu

9.1 Cíl

Hlavním cílem empirické části diplomové práce je analýza potřeb a vytvoření projektu, který obohatí život klientů ve vybraném domově pro seniory. Dílčím cílem je úspěšná realizace aktivizačního programu ve vybraném domově pro seniory. A zvýšení zájmu širšího okolí o život lidí v domově pro seniory.

9.2 Analýza potřeb

Byla provedena analýza potřeb prostřednictvím rozhovoru se sociální pracovníci, dotazníku, rozhovorů s klienty, analýzy dokumentů a pozorování. Na základě toho byl sestaven aktivizační program na míru.

9.2.1 Rozhovor

V rámci analýzy potřeb klientů domova byl veden nestrukturovaný rozhovor se sociální pracovníci, která se v domově věnuje tvorbě a organizaci aktivizačních a volnočasových programů. Tématem rozhovoru byl rozsah a pestrost volnočasových aktivit v zařízení. V rámci rozhovoru bylo možné nahlédnout do místní kroniky a výroční zprávy, ovšem pořízení jakéhokoliv záznamu z kroniky či dalších neveřejných dokumentů nám nebylo umožněno.

Rozhovor byl klíčový pro sestavení dotazníku a také nám pomohl seznámit se s prostředím, ve kterém bude program realizován. Rozhovor trval cca 45 minut a byl spojen s prohlídkou domova a místnosti, která nám byla propůjčena.

Rozhovor se skládá ze tří částí. Úvod, ve kterém proběhlo vzájemné seznámení, byl představen cíl diplomové práce a koncept aktivizačního programu. V rámci hlavní části rozhovoru byly sděleny klíčové informace.

- První zásadní informací bylo omezení počtu klientů, kteří se mohou programu zúčastnit. Vzhledem k pohodlí klientů a kapacitě místnosti, která byla propůjčena, byl ze strany zařízení stanoven maximální počet klientů na dvacet.
- Sociální pracovníce informovala o volnočasových aktivitách, které pravidelně v zařízení probíhaly v minulosti a které probíhají nyní.

Domov byl přestavěn z bývalé základní školy a byl plně dokončen v roce 2008. Dva roky po otevření fungovala v zařízení pouze fyzioterapie a rehabilitace, která byla vedena odbornými pracovníky. Po roce 2010 se nabídka volnočasových činností začala pomalu rozšiřovat. Jako první přibyla místní kaple, díky které zde mohly být slouženy mše. Podpora duchovního života je pro seniory velice důležitá. Pro některé

jsou mše svaté a návštěva kaple jedinou aktivitou, které se chtějí zúčastnit. U některých klientů je to pouze přechodný stav než dojde k adaptaci a začlenění do kolektivu. Zatímco u některých je to stav neměnný. Po roce 2010 přibýly tvořivé dílny, kde byl ovšem značně omezen počet klientů a vzhledem k nedostatku financí se pracovalo jen s běžně dostupným výtvarným materiálem. Postupem času docházelo ke zvyšování počtu klientů, kteří se mohli zapojit a zlepšovala se také pestrost materiálů a technik. Pro klienty se také začaly organizovat volnočasové akce mimo zařízení (kino, divadlo, sportovní soutěže), ale také v zařízení (zájezdové divadlo, hudební programy, atd.). Nejvíce volnočasových aktivit přibýlo od roku 2015, kdy v zařízení začal fungovat čtenářský klub a kino senior. Po roce 2015 se zvýšil zájem ze strany mateřských a základních škol o navázání spolupráce s domovem pro seniory (vánoční vystoupení, tvoření přání na různé příležitosti) a trend tzv. mezigeneračního sblížení. V roce 2018 byla dokončena výstavba nového pavilonu G, rekonstrukce a rozšíření zahrad. Přibližně od stejného roku vzrostl také zájem z řad dobrovolníků o aktivní zapojení v domově, ať už formou předčítání knih, návštěv opuštěných seniorů nebo organizace dalších volnočasových aktivit. Dělo a děje se tak většinou skrze organizaci Maltéžská pomoc o. p. s. Od téhož roku je v zařízení nabídka volnočasových aktivit stejná jako v současnosti. Více o konkrétních aktivitách a aktivizačních programech viz podkapitola aktivizační a volnočasové programy.

Výše zmíněné informace byly zásadní pro tvorbu aktivizačního programu.

- Jaké pomůcky a materiál budou poskytnuty. Zde bylo vedení domova velmi vstřícné, poskytlo nám veškerý materiál na tvořivé aktivity, plátno s dataprojektorem na vědomostní a hudební aktivity. Dále pak overbally na aktivity pohybové.
- Protože sociální pracovnice, se kterou byl veden rozhovor, má přehled o veškerých aktivizačních činnostech, sdělila nám o jaké volnočasové aktivity je ze strany klientů největší zájem. Ženy se většinou zapojují rády do všech aktivit do hudebních, rukodělných, vědomostních, pohybových i do ergoterapie. Muži se do volnočasových aktivit zapojují podstatně méně, vítězí u nich ergoterapie (práce na zahradě), pohybové činnosti či vědomostní aktivity. Tato tvrzení vycházejí z genderového složení skupin jednotlivých aktivizačních programů a z osobní zkušenosti sociální pracovnice, se kterou byl rozhovor veden.

Obsahem třetí, závěrečné, části rozhovoru byla domluva termínu, kdy budou do zařízení přineseny a následně vyzvednuty dotazníky. A stanovení orientačních termínů jednotlivých aktivizačních činností. Následovala výměna kontaktů, poděkování a rozloučení.

9.2.2 Dotazník

Na základě rozhovoru se sociální pracovníci a analýzy dokumentů byl sestaven krátký dotazník, který byl přizpůsoben potřebám klientů.

Dotazník spadá do kvantitativního výzkumu, jedná se o metodu, která je určena ke sběru dat, obsahuje baterii psaných otázek nebo výroků, na které respondent reaguje podle daných instrukcí (Chráska, Kočvarová, 2015, s. 41). Jedná o soubor položek, které u osob zjišťují faktografické informace, postoje, názory, motivy, apod. (Gavora, 2010, s. 42).

Základní strukturu dotazníku tvoří tři části. První, úvodní část, stručně popisuje respondentům účel dotazníku a sděluje požadavky na vyplnění. Věcná část je tvořena položkami, které sledují cíle programu. V poslední části bývají povětšinou zahrnuty demografické položky (sledující genderovou, věkovou nebo vzdělanostní strukturu respondentů). V úplném závěru dotazníku lze použít doplňující položky či poděkování. Za dotazníky jsou dnes označovány poměrně různorodé nástroje s širokou škálou zaměření. Mohou mít počítačovou či písemnou podobu, může mít strukturu posuzovací škály nebo formuláře s různým typem položek (Chráska, Kočvarová, 2015, s. 41).

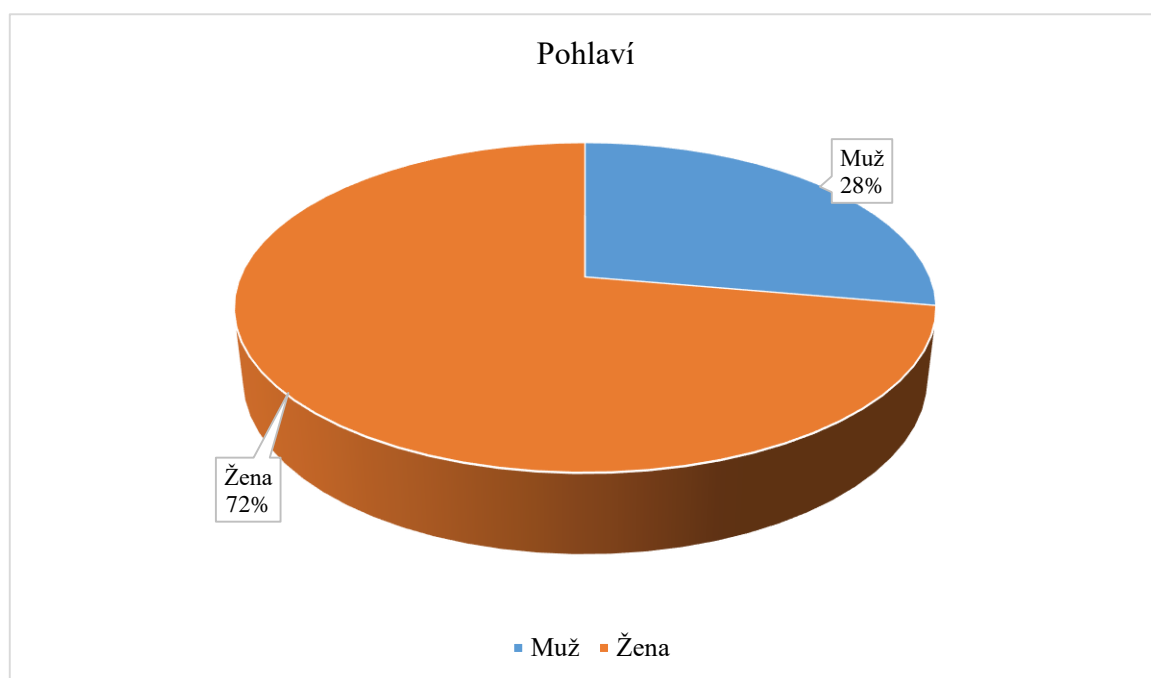
Dotazník má za úkol zjistit, o jaké aktivizační činnosti mají senioři ve vybraném domově pro seniory v Přerově zájem. Původně měly být dotazníky určeny pro všechny klienty domova, ovšem po dohodě a ve spolupráci se zařízením byla vybrána skupina seniorů a následně byl sestaven program na míru. Dalším faktorem pro tuto změnu, byla kapacita místnosti, která nám byla propůjčena. Zde byl určen maximální počet klientů na dvacet. Selekcí klientů provedla sociální pracovnice, která má na starosti aktivizační a volnočasové programy. Mezi klienty rozdala sestavené dotazníky. Dotazník vyplnilo celkem 18 klientů domova, kteří byli ochotni se do programu zapojit. Dotazník obsahuje sedm položek:

1. Jakého jste pohlaví?
2. Jaký je Váš věk?
3. Mám zájem o sportovní aktivity (např. jóga, cvičení na protažení těla, zumba, pobyt venku...).
4. Mám zájem o tvořivé aktivity (např. netradiční výtvarné techniky, keramika, pletení z papíru,...).
5. Mám zájem o hudební aktivity (např. zpěv, poslech hudby, netradiční hudební nástroje).

6. Mám zájem o vědomostní kvízy a společenské hry (tematické kvízy, slovní a společenské hry).

7. Napište jiné aktivity, které byste chtěli ve svém programu mít.

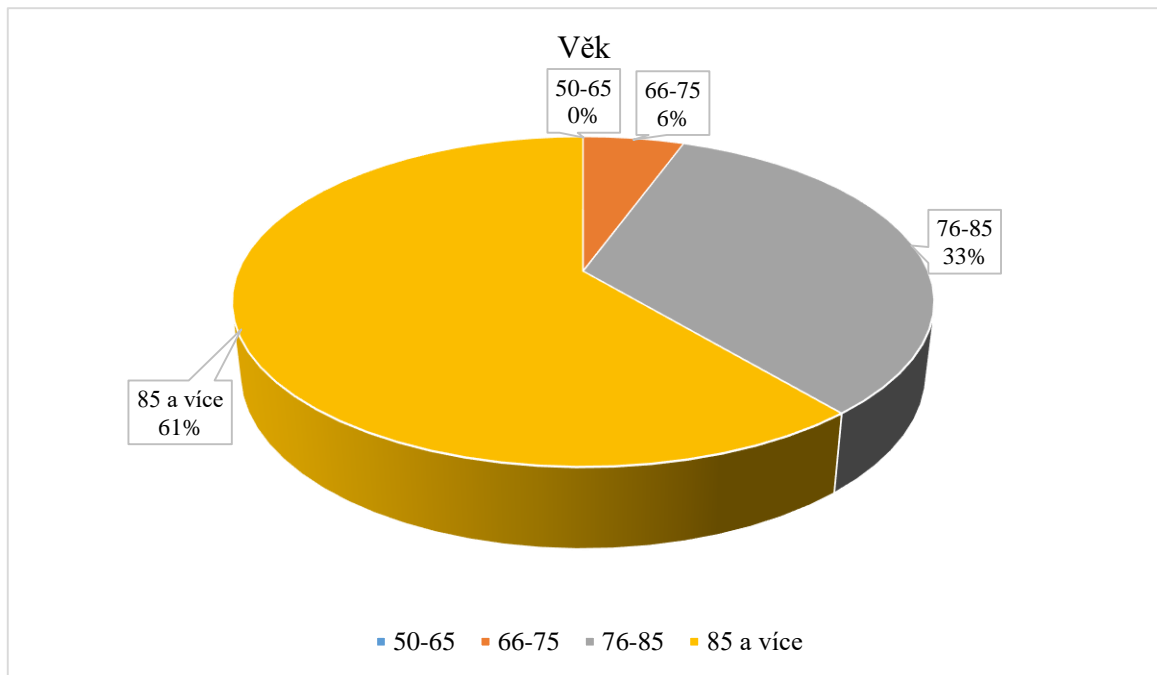
V první položce dotazníku senioři vybírali ze dvou možností muž či žena. Ve druhé se zařadili do vymezené věkové kategorie, kdy bylo na výběr ze čtyř možností. Věk 50-65, 66-75, 76-85, 85 a více. V položkách tři až šest senioři odpovídali, v jaké míře by chtěli danou aktivitu zařadit do programu (ne, spíše ne, spíše ano, ano). V poslední sedmé položce byl klientům dán prostor pro vlastní nápady a aktivity, které by chtěly do programu zařadit, což se ve výsledku stalo položkou, kde senioři uvedli, jak se na program těší, proto se k ní již dále nebudeme vracet.



Graf č. 1

Zdroj: vlastní

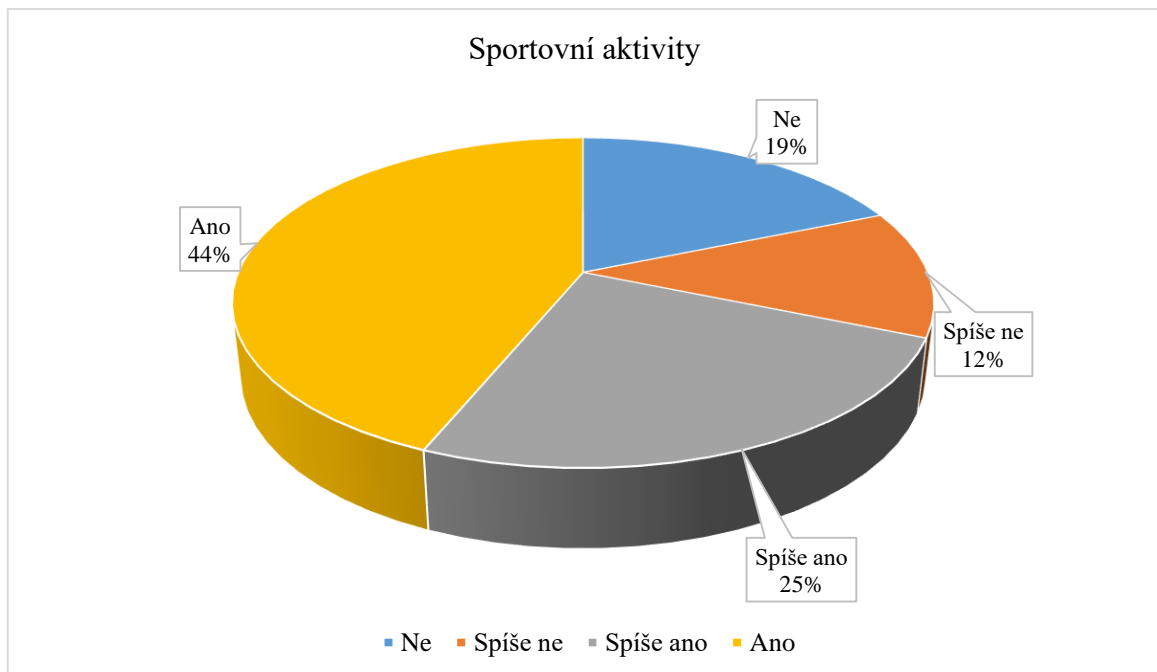
Položka č. 1 – Jakého jste pohlaví? Zde byl poměr žen a mužů 13:5. Tento výsledek nás nijak nepřekvapil, protože jsme byli již informováni od sociální pracovnice o předpokládaném poměru žen a mužů.



Graf č. 2

zdroj: vlastní

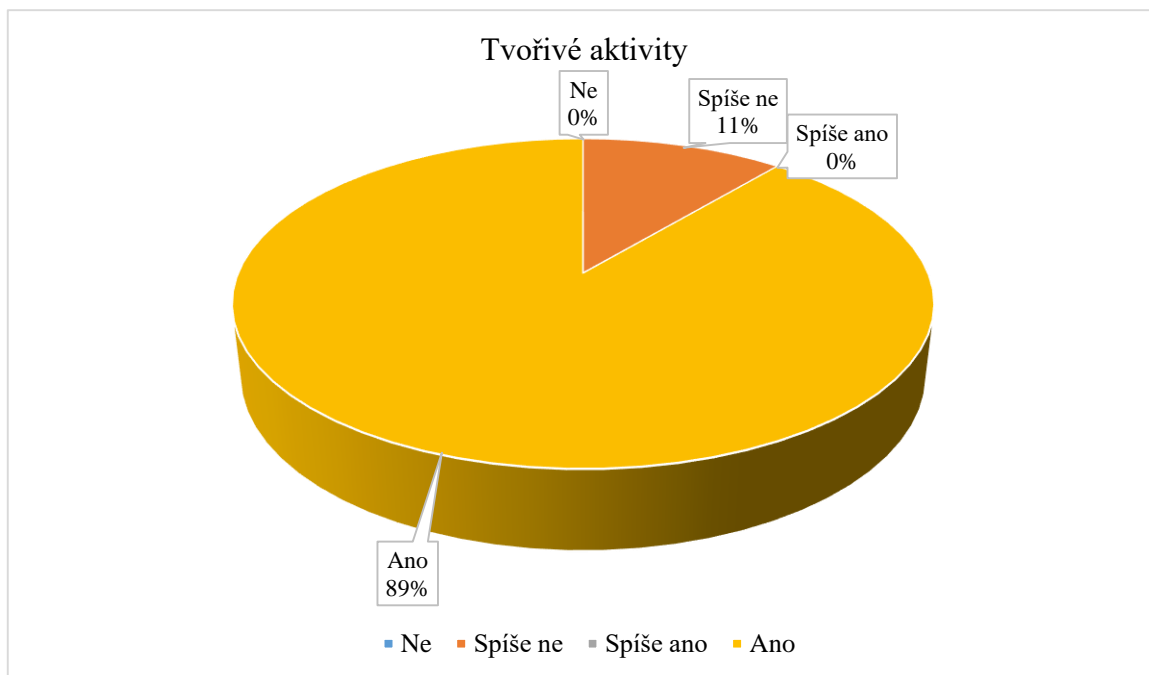
Položka č. 2 – Jaký je Váš věk? Věk 50 až 65 let není zastoupen. Ve věku od 66 do 75 let byl pouze jeden respondent. Věkové rozpětí od 76 do 85 let bylo zastoupeno 6 ti klienty. Nejvíce respondentů bylo ve věku 85 let a více.



Graf č. 3

zdroj: vlastní

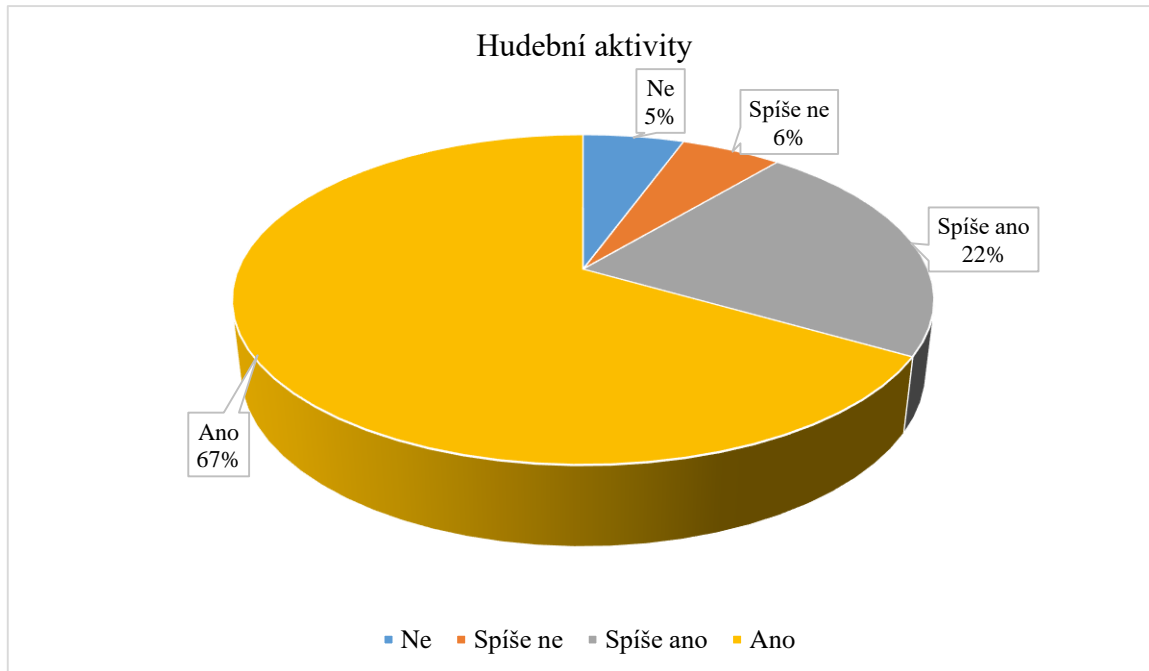
Položka č. 3 – Mám zájem o sportovní aktivity (např. jóga, cvičení na protažení těla, zumba,...). Ve třetí položce byly odpovědi respondentů rozloženy po celé škále. Tři klienti odpověděli, že nemají zájem o tento druh aktivit. K odpovědi spíše ne, se vyjádřili klienti dva. Možnost spíše ano zvolili čtyři klienti a zbývajících sedm bylo pro možnost ano.



Graf č. 4

zdroj: vlastní

Položka č. 4 – Mám zájem o tvořivé aktivity (např. netradiční výtvarné techniky, keramika, pletení z papíru). Jak můžeme vyčíst z grafu, tato položka byla, co se týče zájmu nejjednoznačnější. Možnost spíše ne zvolili pouze dva klienti, ostatních šestnáct hlasovalo pro ano.

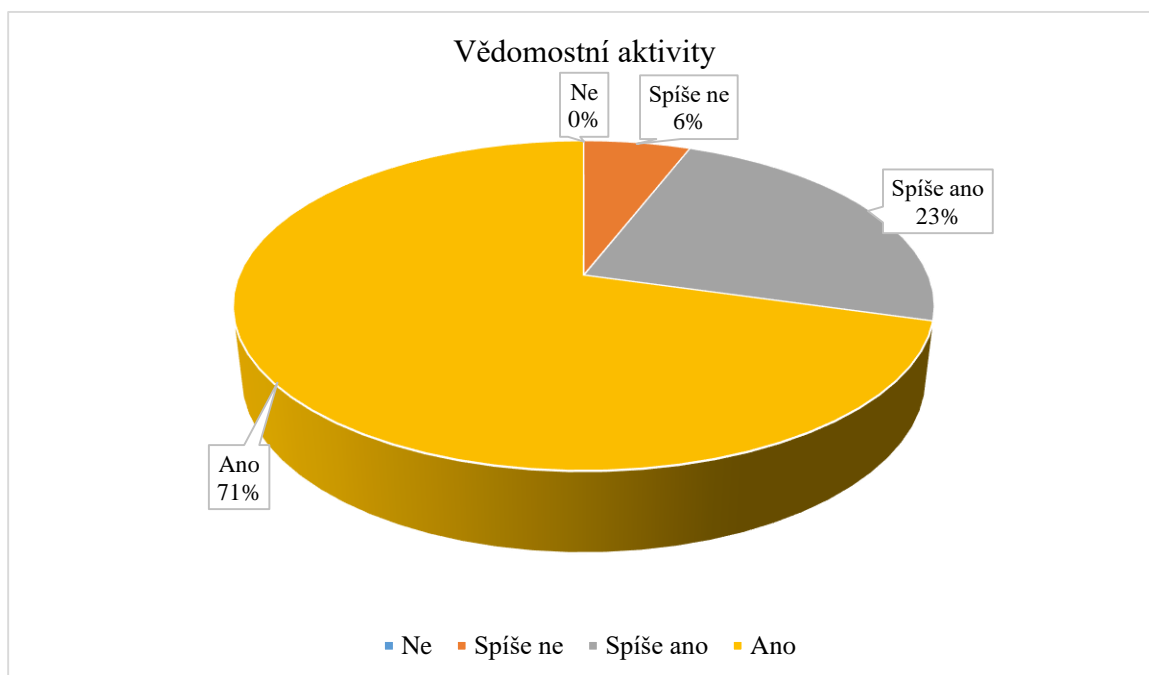


Graf č. 5

zdroj: vlastní

Položka č. 5 – Mám zájem o hudební aktivity (např. zpěv, poslech hudby, netradiční hudební nástroje). V této položce byli opět odpovědi spíše pozitivního rázu. Pouze jeden klienti

odpovědi ne, a spíše ne. Čtyři dotazovaní odpověděli spíše ano, zbývajících dvanáct bylo pro odpověď ano.



Graf č. 6

zdroj: vlastní

Položka č. 6 – Mám zájem o vědomostní aktivity a společenské hry (tematické kvízy, slovní a společenské hry). Pro spíše ne hlasoval pouze jeden klient. Zbývajících sedmnáct klientů hlasovalo pro ano.

9.3 Příprava a realizace projektu

Z analýzy potřeb vyplynulo, že klienti a klientky mají odlišné preference volnočasových aktivit. Proto jsme zvolili široké spektrum aktivit, abychom uspokojili přání všech klientů. Byl vytvořen soubor aktivit, z nichž část byla realizovaná přímo v zařízení. Vzhledem k aktuální situaci s COVID-19 nebylo možné realizovat více aktivit. Proto jsou předloženy pouze čtyři zrealizované tematické bloky a zbývající aktivity pouze ve formě návrhu. Soubor aktivity je přiložen v přílohách práce.

Rámec aktivizačního programu vychází primárně z publikace Aktivizace seniorů, tělesné a duševní programy (2018) od Novotné a kolektivu. Dále vycházíme z publikace Tvorba vzdělávacího programu (2013) od doc. PhDr. Michaely Prášilové, Ph. D. Program je rozdělen do čtyř tematických bloků, viz dotazník výše. Jako první byly do programu zařazeny tvořivé aktivity, u kterých je, dle našeho názoru, nejméně potřeba klienty znát. Jako druhý tematický blok byly zvoleny vědomostní aktivity. Následovaly aktivity pohybové a program byl zakončen hudebním blokem. Celý program se realizoval v průběhu jednoho kalendářního měsíce. Při samotné realizaci programu dělala tzv. pomocné ruce má mladší sestra.

Pořadí tematických bloků bylo zvoleno na základě porady se sociální pracovníci a studia odborné literatury, ze které jsme při tvorbě programu vycházeli.

Jak již bylo zmíněno výše, kapacita místnosti, ve které byl program realizován, byla omezena na dvacet klientů. To nám umožnilo rychleji a lépe se s klienty seznámit. Jako další výhodu shledáváme to, že jsme se mohli více zaměřit na individualitu každého klienta a věnovat jim více času, než v případě větších skupin.

9.3.1 Tvořivé aktivity

- Hlavní cíl: klienti si ubrouskovou technikou nazdobí květináč dle vlastní fantazie.
- Dílčí cíl: klienti si objasní postup a zajímavosti o ubrouskové technice a dozví se něco o realizátorce programu.
- Pomůcky: květináče (menší, hliněné), ubrousky různých vzorů, nůžky, štětce, lepidlo Herkules, bezbarvý lak, bílá akrylová barva, semínka pokojových květin, hlína.
- Počet účastníků: 13 žen a 5 mužů.
- Časová dotace: 90 minut

Průběh tematického bloku:

1. Úvod – jako první proběhlo představení s klienty a sdělení důvodu návštěvy. Následovalo představení ze strany klientů, nikdo však nebyl nucen ke komunikaci. Kdo chtěl, sdělil své jméno a něco o sobě. Následovalo seznámení s průběhem prvního bloku. Byla představena technika a klienti sdělili své předchozí zkušenosti.
2. Zahřátí – pro navození přátelské atmosféry byla zvolena jednoduchá slovní hra, která nese název Temperamentní Tereza a silný Standa. Skupina sedí v kruhu, popřípadě kolem stolu. Každý klient se postupně představí křestním jménem, nebo příjmením. Všichni ke svému jménu ale přidají přídatné jméno začínající stejným písmenem, jako příslušné jméno. A pokud možno aby vlastnost měla něco společného s osobností nebo vzhledem daného člověka. Tyto dodatky ke jménu by měly uvolnit atmosféru, současně přispějí k lepšímu zapamatování jmen klientů. Protože klienty hra bavila, přidali jsme ještě hru s názvem Tomáš – na mě nemáš, kdy místo přídatného jména se klienti pokusí ke křestnímu jménu vymyslet krátký rým (Portmann, 2018, s. 16- 17).
3. Hlavní část
 - Hlavní cíl: klienti si ubrouskovou technikou nazdobí květináč dle vlastní fantazie.
 - Dílčí cíl: klienti se dozvědí zajímavosti o ubrouskové technice a dozví se něco o realizátorce programu.

- Účastníci: osmnáct klientů z toho 5 mužů a 13 žen ve věku od 70 do 92 let, viz dotazník výše.
- Pomůcky: květináče (menší, hliněné), ubrousky různých vzorů, nůžky, štětce, lepidlo Herkules, bezbarvý lak, bílá akrylová barva, semínka pokojových květin, hlína.
- Postup:
 - 1) Květináč natřeme bílou akrylovou barvou, aby nám ubrousek lépe vynikl. Tento krok byl proveden předem, vzhledem k úspoře času. Takže klienti pracovali s již natřeným květináčem.
 - 2) Z ubrousku si vystříhneme zvolený motiv, pokud mají klienti problém s jemnou motorikou, obrázek jim pomůžeme vystříhnout.
 - 3) Oddělíme vrstvy ubrousku od sebe, používáme pouze jednu vrstvu s vybraným motivem. Opět klientům dle potřeby pomáháme.
 - 4) Ubrousek umístíme na květináč a rovnoměrně po celé ploše přetřeme lepidlem.
 - 5) Postup opakujeme, až máme květináč celý pokrytý.
 - 6) Po zaschnutí zafixujeme bezbarvým lakem.
- Po zaschnutí jsme do květináče zasadili pokojové rostliny dle výběru klientů. Hlínu, semínka i květináče nám zajistil domov.
- 4. Zpětná vazba – Po skončení aktivity proběhlo poděkování klientům za účast a snahu, kterou projevili. Následovala společná prezentace výrobků. Kdo chtěl, ukázal svůj výrobek a popsal, proč zvolil daný motiv a jak je se svou prací spokojený. Po prezentaci výrobků proběhla zpětná vazba ve formě diskuse. Reakce byly pouze pozitivního rázu. Do diskuse se zapojily pouze ženy, muži byli pouze pozorovateli.
- 5. Závěr – V závěru byli klienti seznámeni s tématem příštího bloku. Klientům bylo sděleno, že se bude jednat o vědomostní aktivity, avšak více nebylo neprozrazeno, abychom mohla zpracovat jejich představivost. Následovalo rozloučení a povídání s některými seniorkami.

9.3.2 Vědomostní aktivity

- Hlavní cíl: klienti si procvičí a posílí paměť.
- Dílčí cíl: klienti si objasní zajímavosti o českých filmech a pohádkách, procvičí si jemnou motoriku.
- Pomůcky: kancelářský papír velikosti A4, psací potřeby, počítač, dataprojektor, keyboard, vytvořené záznamové archy (velikost písma přizpůsobena starším účastníkům).

- Počet účastníků: 13 žen z toho 5 mužů (stejně věkové složení jako u výtvarného bloku)
- Časová dotace: 90 minut

Průběh tematického bloku:

1. Úvod – Druhý blok začal rozhovorem o minulé aktivitě, následovalo seznámení s průběhem následujícího bloku.
2. Zahřátí – Na rozehrátí byla zvolena abecední hra s názvem Staří známí, která by měla klienty namotivovat na hlavní část. Abecední hry se využívají k obnovení znalostí všeho druhu, Ke každému písmenu v abecedě by se měl přiřadit nějaký výraz nebo jméno. Vzhledem k povaze následujících aktivit jsme zvolili známé osobnosti od A do Z. Společně jsme tedy zkusili dát dohromady minimálně jednu známou osobnost na každé písmeno z abecedy (Portmann, 2018, s. 22).
Tato aktivita byla velice zajímavá a poučná, protože padala jména, která už my jako mladší generace většinou neznáme, a tak se téměř ke každému jménu strhla diskuse.
3. Hlavní část v sobě zahrnovala několik tematických kvízů. Prvním z nich byl hudební kvíz, kdy klientům byly pouštěny ukázky písní a jejich úkolem bylo uhodnout interpreta a název skladby. V druhé části byly klientům puštěny hlášky z filmů, jejich úkolem bylo vybrat z nabídky správný název filmu. Ve třetí části měli klienti podle obrázku poznat a napsat název filmu či pohádky. Poslední část byla věnována určování pohádkových dvojic. Vše bylo zpracováno do pracovního listu a to především proto, aby bylo seniorům ulehčeno dlouhé psaní. Pracovní list najdeme v přílohách práce.
4. Zpětná vazba – ve zpětné vazbě měli klienti za úkol jedním slovem zhodnotit tematický blok. Opět nebyl vyvíjen tlak a zpětná vazba byla založena na dobrovolnosti. Ve výsledku se ze zpětné vazby stala jakási exkurze do filmů pro pamětníky. Kdybychom diskusi postupně neukončili, vyprávěli by nám klienti ještě dlouho.
5. Závěr – V závěru proběhlo pozvání na příští část aktivizačního programu. Bylo prozrazeno, že se bude jednat o cvičení s náčiním.

9.3.3 Pohybové aktivity

- Hlavní cíl: Klientky si procvičí a posílí své tělo.
- Dílčí cíl: Klientky budou ochotny cvičit před ostatními.
- Pomůcky: overball, židle, balón (různé velikosti a materiály), cvičební padák.
- Počet účastníků: 12 žen

- Časová dotace: 60 minut
- Třetího tematického bloku se ze zdravotních důvodů zúčastnilo pouze dvanáct klientů, jednalo se výhradně o ženy. Vzhledem k počtu a složení klientů byla zvolena kombinace pohybové hry, zdravotního cvičení, cvičení s padákem a v závěru dechové cvičení.

Průběh tematického bloku:

1. Úvod – třetí tematický blok začal jako ten předešlý, a to rozhovorem nad vědomostními kvízy. Následovalo seznámení s průběhem setkání.
2. Zahřátí – na zahřátí byla zvolena pohybová aktivita s overballem o průměru 30 cm. Klienti sedí na židlích, které jsou rozestavěny do tvaru kruhu. Aktivita spočívá v předávání overballu z rukou do rukou po směru hodinových ručiček, poté v protisměru hodinových ručiček. Po natrénování přidáme druhý overball odlišné barvy, který posíláme v opačném směru. Poté položíme overball na zem a místo posílání si budeme kopat balón po zemi. Touto aktivitou procvičujeme u klientů rychlost pohybu, koordinaci ruka-oko (noha-oko), pohyblivost horních a dolních končetin.
3. Hlavní část – od zahřátí jsme plynule přešli do hlavní části, která byla zahájena jednoduchými cviky na židli bez pomůcky a v závěru s již zmíněným overballem. Klientům bylo vysvětleno, jak správně sedět, tzn., sedíme vzpřímeně, záda by se neměla opírat o opěradlo. Nohy jsou mírně od sebe. Počet opakování jednotlivých cviků stanovíme podle možností jednotlivce a skupiny. V textu bude nádech označován písmenem N, a výdech písmenem V.
 - Začneme dechovým cvičením, nadechneme se, poté vydechneme a po celou dobu vyslovujeme souhlásku š až do úplného vydechnutí. Můžeme také vydechovat přerušovaně, jako když jede vlak š, š, š.
 - Samotné cvičení začneme pomalými půlkroužky hlavou ze strany na stranu, nezakláníme hlavu.
 - Předklon hlavy (V), snažíme se přitisknout hlavu k hrudníku, ale jdeme jen tam, kam nám to tělo dovolí. Narovnáme zpět (N).
 - Kroužky rameny, dozadu, dopředu, střídavě.
 - Vzpažování rukou s nádechem a připažování s výdechem. Současně a poté střídavě.
 - Pokrčíme ruce v loktech, dáme ruce na ramena a poté vytáhneme horní končetiny vzhůru (N) a zpět (V).
 - Necháme ruce položené na ramenou a kroužíme dopředu a dozadu.

- Levou rukou se chytíme bočního okraje židle, pravou ruku vzpažíme a provedeme úklon trupu doprava, prodýcháme se a provedeme totéž na druhou stranu.
 - Zvedneme jednu nohu, v kotníku zakroužíme oběma směry, totéž s druhou nohou.
 - Zvedneme jednu nohu, propínáme špičku a přitahujeme špičku. Vystřídáme nohy.
 - Natáhneme obě nohy v kolenou a přibližujeme střídavě paty a špičky k sobě.
 - Imitace běhu, střídavě zvedáme a pokládáme kolena a postupně zrychlujeme.
 - S výdechem se dotkneme pravým loktem levého zvednutého kolena a naopak.
 - Rozdáme klientům overbally. Dáme si ho mezi nohy, stlačíme kolena k sobě a poté povolíme. Tento cvik několikrát opakujeme dle individuálních možností klientů.
 - Přendáváme míč z jedné ruky do druhé střídavě pod jedním a pod druhým kolenem.
 - Zatlačíme chodidlem do míče proti zemi.
 - Uchopíme míč mezi kotníky a mírně zvedáme. Cviky několikrát opakujeme.
 - Dáme si overball za záda, tak aby nám to bylo pohodlné a „poválíme“ ho po zádech.
 - Na závěr zařadíme dechové cvičení, s nádechem vzpažíme, spojíme ruce nad hlavou a s výdechem jdeme v tzv. modlíci poloze na úroveň hrudníku. Několikrát opakujeme (Novotná kol., 2018, s. 78-84).
 - Poslední aktivitou bylo cvičení s padákem. Cvičení s padákem procvičuje rychlost a koordinaci pohybu rukou a jejich svalová síla. Dále neverbální a verbální komunikaci ve skupině, koordinaci ruka-oko a také vytrvalost. K aktivitě jsme využili vlastní padák s otvorem uprostřed, tenisáky, pěnové míčky a overball. Klienti sedí na židlích, které jsou rozestavěny ve tvaru padáku v přibližně stejných vzdálenostech, drží se za poutka. Jejich úkolem je bez komunikace mezi sebou dostat míč do otvoru uprostřed padáku. Dalším a posledním úkolem klientů je udržet pěnové míčky v padáku co nejdéle. Začínáme s jedním pěnovým míčkem a postupně zvyšujeme jejich počet. Ke konci si aktivitu vyzkoušíme s tenisovými míčky a poté kombinaci tenisových i pěnových míčků.
4. Zpětná vazba – při zpětné vazbě byla procvičována koordinace ruka-oko. A to kutálením molitanového míčku po stole, kdo ho měl u sebe, řekl svůj názor na tematický blok, poté poslat míček dále, dle vlastní volby. Seniorky byly moc milé a shovívavé, na nic si nestěžovaly a jen chválily.
 5. Závěr – v závěru proběhlo rozloučení a byly sděleny informace o následujícím tematickém bloku.

9.3.4 Hudební aktivity

- Hlavní cíl: Klienti si posílí sluchové vnímání a paměť.

- Dílčí cíl: Klienti se seznámí se známými, i méně známými písněmi a budou ochotni zazpívat je před ostatními.
- Pomůcky: nakopírované texty písní, keyboard, ozvučná dřívka, činelky, štěrchátka, bubínky, tamburíny, rumba koule, rádio.
- Počet účastníků: 7 žen a 5 mužů.
- Časová dotace: 90 minut.

Pro hudební blok byly použity jak aktivity receptivní, tak i aktivizační. Vysvětlení pojmů v teoretické části práce, konkrétně na straně dvacet sedm. Cílem aktivit bylo mimo výše zmíněné, umožnit klientům poslech oblíbené muziky a přispět ke zlepšení nálady klientů.

Průběh tematického bloku:

1. Úvod – V úvodu byl klientům sdělen harmonogram tematického bloku.
2. Zahřátí – Pro zahřátí bylo zvoleno jednoduché rytmické cvičení. Ke cvičení bylo potřeba několik pomůcek, jednoduché hudební nástroje (ozvučná dřívka, činelky, štěrchátka, bubínky, tamburíny, rumba koule), vlastní tělo. U klientů procvičujeme jemnou a hrubou motoriku, paměť, koncentraci pozornosti a také se prokrvují ruce a stehna, což je zdraví prospěšné. Rytmické cvičení probíhalo v kruhu na židlích. Vedoucí aktivity předvádí jednotlivé prvky a klienti po něm opakuji. Je dobré neměnit počet prvků a klienty neopravovat. Začíná se střídavým plácáním do stehů a tleskáním do rytmu. Až klienti zvládnou, připojíme k rytmu písničku, například Okolo Hradce. Další variantou je použití přísloví nebo pranostiky dle volby klientů. Jako další „level“ přidáme práci s ozvučenými dřívky. Opakujeme rytmické cvičení, viz výše.
3. Hlavní část – Dominantou hlavní části byl zpěv za doprovodu keyboardu. Klienti si volili písně na přání a společně jsme všichni zpívali. Dokonce jeden „dědeček“, který se během všech našich návštěv nijak neprojevoval, si sedl ke keyboardu a začal hrát, téměř jako Mozart. To vedlo k tomu, že zbylí čtyři klienti vyzvali ostatní klientky k tanci. Všechny další aktivity hlavní části šli do pozadí a nakonec se nerealizovaly. A to proto, že všichni se skvěle bavili, smáli se, zpívali a tancovali. Vyhodnotili jsme, že by od nás nebylo fair, tuto zábavu přerušovat. Pro zklidnění a zregenerování organismu byl v závěru zařazen poslech relaxační hudby. Klienti dle svého uvážení vsedě, polo sedě nebo vleže cca 5-7 minut relaxovali za zvuku relaxační hudby.
4. Zpětná vazba – zpětná vazba k hudebnímu bloku proběhla zcela spontánně po relaxaci. Klienti děkovali a bylo jim moc líto, že tento blok byl poslední.

5. Závěr – závěr hudebního bloku byl nostalgický. Protože jsme se chtěli rozloučit se všemi účastníky programu a poděkovat jim za spoustu zábavy a poučení, poprosili jsme sociální pracovníci, zda by bylo možné sejít se se všemi dohromady. Naštěstí to klientům jejich zdravotní stav dovolil. K našemu rozloučení jsme seniorům donesli zákusky, chlebíčky a dobré pití. Nejen účastníků, ale i dalším seniorům v domově jsme předali přáníčka od dětí z mateřské školy, ve které pracuji. To způsobilo velikou radost i slzy dojetí. Byla to nejen pro mě, ale i pro mou sestru troufám si říci, životní zkušenost. Tolik pozitivní energie, vědomostí a moudrosti na jednom místě.

9.4 Zhodnocení projektu

Jako forma zhodnocení projektu byl zvolen polostrukturovaný rozhovor. Hendl ho označuje jako „rozhovor pomocí návodu“. Jedná se o typ rozhovoru, který nemá jasně dané pořadí otázek. Jejich pořadí je tedy libovolné a v případě potřeby mohou být pokládány doplňující otázky, které se v analýze rozhovoru nemusí objevit. Polostrukturovaný rozhovor řadíme do kvalitativního výzkumu, který má podle Šafaříka a Šed'ové (2014) různé designy, těmi jsou etnografie, případová studie, zakotvená teorie a biografický design (Hendl, 2016, s. 177; Švaříček, Šed'ová a kol, 2014, s. 84-87).

Pro účely diplomové práce byla použita metoda zakotvené teorie. Zakotvená teorie byla vyvinuta v 60. letech 20. století Anselmem Straussem a Barneyem Glaserem. Postup zakotvené teorie zahrnuje tři etapy: sběr dat, kódování materiálu, konstruování teorie. Realizuje se pomocí tzv. kódování, tj. operace, pomocí které jsou údaje rozebrány, tříděny a opět složeny novým způsobem. Analýza se v zakotvené teorii skládá ze tří hlavních druhů kódování. Je to otevřené kódování, selektivní a axiální kódování. Ke zhodnocení projektu bylo využito otevřené kódování. To se zabývá kategorizací a označováním pojmů prostřednictvím pečlivého studia všech údajů. Údaje jsou během otevřeného kódování rozebrány na jednotlivé části, dále pečlivě prostudovány a za pomoci porovnávání jsou zjištěny podobnosti a rozdíly. Během tohoto procesu jsou zvažovány a zkoumány naše i cizí domněnky o jevu, což by mělo vést k novým objevům (Švaříček, Šed'ová a kol, 2014, s. 84-87; Strauss, Corbinová, 1999, s. 42).

Aby bylo docíleno oboustranného pohledu na spokojenost s aktivizačním programem, provedli jsme rozhovor se dvěma muži a dvěma ženami. Všichni respondenti byli seznámeni s průběhem i použitím rozhovoru a souhlasili s jeho nahráváním. Ženy byly komunikativnější, odpovídaly celými souvětími a často utíkaly od tématu. Zatímco muži odpovídali velmi stroze pouze na danou otázku.

Tabulka č. 1 Údaje o respondentech

Respondent	Pohlaví	Věk	Délka rozhovoru (v minutách)
Č. 1	muž	85	19
Č. 2	muž	91	21
Č. 3	žena	92	36
Č. 4	žena	79	34

Zdroj: vlastní

Otázky byly pokládány v různém pořadí a respondenti mohli a nemuseli otázku zodpovědět. Skladba otázek:

- Kolik je Vám let?
- Jak často a do jakých volnočasových aktivit se v domově zapojujete?
- Jaké máte z programu pocity?
- Který tematický blok Vás nejvíce zaujal a můžete prosím uvést proč?
- Který tematický blok Vám nejméně vyhovoval a proč?
- Jak hodnotíte práci realizátorů aktivizačního programu. Je něco, co by měli zlepšit?
- Jak byste ohodnotili aktivizační program jako celek na škále od 1 do 5, přičemž jednička je nejlepší?
- Kdyby byla možnost se zúčastnit znovu, šel/šla byste do toho? Popřípadě doporučila byste aktivizační program ostatním?

9.4.1 Analýza polostrukturovaných rozhovorů

Analýza polostrukturovaných rozhovorů byla prováděna, jak již zmiňujeme výš otevřeným kódováním. Před samotnou analýzou byla provedena doslovná transkripce rozhovorů do písemné podoby, která je přiložena v přílohách práce. Po důkladném a opětovném přečtení rozhovorů jsme přistoupili k samotnému kódování. Rozhovory byly srovnávány otázku po otázce, analyzovali jsme shodu nebo rozpor ve výpovědích jednotlivých respondentů. Vzhledem k tomu, že se jedná o dynamický proces, můžeme s textem stále pracovat a vytvářet nové kategorie.

Vzniklé kategorie:

1. Angažovanost ve volnočasových aktivitách
2. Subjektivní hodnocení programu
3. Nejoblíbenější tematický blok
4. Nejméně oblíbený tematický blok

5. Evaluace aktivizačních pracovníků
6. Evaluace programu
7. Opakovaná účast

Otevřené kódování

1. kategorie: Angažovanost ve volnočasových aktivitách

Tato otázka se netýkala přímo aktivizačního programu, ovšem byla zařazena z důvodu, abychom byli informováni, jak se liší míra zapojení klientů do volnočasových aktivit za běžného provozu a během našeho aktivizačního programu.

Respondenti se shodli na dvou hlavních faktorech, které ovlivňují jejich angažovanost do volnočasových aktivit. Prvním faktorem je aktuální fyzická kondice a nálada, kterou uvedli všichni dotázaní. Z rozhovorů dále vyplynulo, že druhým faktorem je aktuální týdenní nabídka volnočasových aktivit.

2. kategorie: Subjektivní hodnocení programu

U této otázky se všichni respondenti shodli na výsledném pocitu radosti a nadšení. Respondenti 1 a 2 byli zpočátku spíše skeptičtí, ovšem po prvním setkání se jejich pocity změnilы v těšení se na pokračování. Tato reakce nás příliš nepřekvapila, protože se jednalo o muže, u kterých se to do jisté míry dalo předpokládat. Z výpovědí respondentek 3 a 4 bylo jasné, že byly nadšené již od začátku, ovšem na druhou stranu tam byl také pocit smutku z konce programu.

Rozesmál nás výrok respondenta 1: „...ale jo, nejdřív se mi nechtělo, ale pan XXX mě přemluvil, že to třeba bude dobré a musím říct, že bylo. Jen ty ženské by mohly občas méně mluvit, co myslíte? Takže když se ptáte na pocity, byl jsem příjemně překvapen.“

3. kategorie: Nejoblíbenější tematický blok

Odpovědi na tuto otázku byly nejobsáhlejší, a převážně respondentky u této otázky strávily nejvíce času. Respondenti 2 a 3 označili za nejoblíbenější tematický blok hudební aktivity. Bylo to z důvodů blízkosti ke zpěvu a hře na keyboard a obecně kvůli lásce k hudbě. Respondent 1 zvolil jako nejoblíbenější vědomostní aktivity, protože je milovníkem filmů. Zatímco respondentka 4 zvolila výtvarné aktivity, protože ráda tvoří.

Pro představu jsme vybrali jednu odpověď, která nám byla vzhledem k bývalé profesi respondentky 3 nejbližší: „... to je těžké říci, abych Vás neurazila. Kdybych si měla tedy vybrat jeden, tak to bude zpívání. Vy to asi nevíte, ale já jsem bývalá paní učitelka v mateřské škole, tam jsem se něco nahrála a nazpívala. Také jsem tam vedla dětský sbor, takže hudba je mému srdíčku nejbližší. Bylo to moc pěkné, jak nás na konci pánové vyzvali k tanci, to jsem opravdu nečekala. Moc dobře jsem se bavila.“

4. kategorie: Nejméně oblíbený tematický blok

V této oblasti se shodli 3 respondenti ze 4 na tom, že se jim líbilo, vše a nechtějí na tuto otázku odpovídat. Pouze respondent 1 se k této otázce vyjádřil: „...abych k Vám byl upřímný, slečno, tak mě nezaujalo to zdobení těch květináčů, hlavně proto, že mi to moc nešlo. To víte, na mě už je to moc jemná práce. Ale ve výsledku jsem byl nakonec docela spokojený s tím, co jsem tam vytvořil.“

5. kategorie: Evaluace aktivizačních pracovníků

Všichni dotazovaní se shodli na několika pozitivěch, těmi jsou propracovanost a připravenost, pohodová atmosféra během programu.

Respondentka 3 uvedla: „...byly jste na nás moc milé a usměvavé. Jako bývalá učitelka, oceňuji Váš přístup, a jak jste to měla pěkně připravené. Co byste mohla zlepšit? Aby to trvalo déle.“

6. kategorie: Evaluace programu

Zde měli respondenti za úkol udělit programu známku, na škále od 1 do 5, jako ve škole. Pro přehlednost uvádíme v tabulce.

Tabulka č. 2

Respondent	Známka
Respondent č. 1	1-
Respondent č. 2	1
Respondent č. 3	1
Respondent č. 4	1*

Zdroj: vlastní

Respondent 1: „...dávám vám 1-, protože vždy je co zlepšovat, jak říkával můj tatínek.“

7. kategorie: Opakovaná účast

Všichni dotazovaní by se programu znovu zúčastnili a doporučili ho ostatním. Vzhledem k povaze otázky a odpovědím, přikládáme reakce všech respondentů.

Respondent 1: „... znovu bych asi nešel do těch tvořivých věcí, ale ne proto, že by to bylo špatné. Ale já na tyhle věci prostě nejsem. Vyzkoušel jsem si to, a to mi stačí. Ostatním bych to klidně doporučil. To, že jsme už staří, přeci neznamená, že se nemůžeme učit nové věci, vidíte?“

Respondent 2: „...ano, a možná bych se i odhodlal vyzkoušet to skupinové cvičení. Dalším určitě doporučuji, je to příjemná změna.“

Respondentka 3: „... doporučila bych to všem koho znám. Člověk se dostane ze zažitého stereotypu, setká se snovými, mladými lidmi a to Vám dodá novou energii. Teda alespoň tak to působí na mě.“

Respondentka 4: „...samozřejmě slečno. A jestli bych to doporučila ostatním? Jak se říká, všema deseti.“

Rozhovory proběhly v přátelské atmosféře v prostorech, kde probíhal i aktivizační program. Respondenti zodpověděli všechny otázky, které jim byly položeny.

Závěr

Teoretická část práce je rozdělena do sedmi kapitol. První kapitola se věnuje pojmu stárnutí a charakterizuje kalendářní, biologické a sociální stáří. Druhá kapitola se věnuje potřebám a kvalitě života seniorů. V úvodu třetí kapitoly se věnujeme obecně pojmu sociální služba, kterou následuje charakteristika domova pro seniory. Kapitoly číslo čtyři až šest vysvětlují pojem aktivizace, definují její obecné zásady a popisují konkrétní aktivizační techniky, které tvoří základ praktické části práce. Sedmá a poslední kapitola teoretické části je zaměřena na konkrétní zařízení, ve kterém byl aktivizační program realizován. V úvodu obsahuje cíl, poslání a zásady domova. Následují konkrétní volnočasové aktivity, které zařízení v současnosti pro své klienty poskytuje.

Cílem teoretické části bylo shromáždit a popsat informace týkající se především domova pro seniory a aktivizačních programů, které jsou zde realizovány.

Hlavním cílem praktické části práce je analýza potřeb a vytvoření projektu, který obohatí život klientů ve vybraném domově pro seniory. Dílčím cílem je úspěšná realizace aktivizačního programu a zvýšení zájmu širšího okolí o život lidí v domově pro seniory. Před samotnou tvorbou aktivizačního programu proběhl rozhovor se sociální pracovnící, která se věnuje tvorbě aktivizačních a volnočasových programů. Tento rozhovor nám přinesl klíčové informace pro tvorbu dotazníku. Na základě rozhovoru a analýzy dokumentů (kronika, výroční zpráva) byl sestaven krátký dotazník, který byl přizpůsoben potřebám klientů. Výsledky ukázaly, že klienti a klientky mají odlišné preference volnočasových aktivit. Proto jsme zvolili široké spektrum aktivit, abychom uspokojili přání všech klientů.

Samotný projekt se skládal ze tří fází: příprava, realizace a zhodnocení. Příprava zahrnovala studium odborné literatury, kterou uvádíme v seznamu. Samotná realizace programu probíhala během jednoho kalendářního měsíce, vždy jednou týdně.

V závěru každého tematického bloku proběhla evaluace společně se všemi klienty. Pro zhodnocení celého projektu jsme zvolili polostrukturovaný rozhovor se čtyřmi účastníky aktivizačního programu. Rozhovory byly nahrávány, se souhlasem všech zúčastněných. Všichni respondenti zhodnotili aktivizační program pouze v pozitivní rovině, i přesto, že převážně muži byli z počátku velmi skeptičtí. Všichni by se také do programu zapojili znovu a doporučili ho ostatním. Názory se rozcházely u kategorie nejoblíbenější tematický blok. Zde respondent 1 uvedl vědomostní aktivity. Respondenti 2 a 3 se shodli na hudebním bloku. Poslední, čtvrtý respondent uvedl aktivity tvořivé. V této kategorii jsme odlišné názory

očekávali, protože jak se říká: „*co člověk, to jiný názor.*“ Vzhledem k pozitivním reakcím si troufám říci, že aktivizační program předčil veškerá má očekávání a splnil vytyčené cíle.

Seznam použitých zdrojů

Aktivizace seniorů - tělesné a duševní aktivizační programy včetně pracovních listů. [2018]. Praha: Verlag Dashöfer.

ČEVELA, Rostislav, Zdeněk KALVACH and Libuše ČELEDOVÁ. 2012. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky.* Praha: Grada.

DOLÁKOVÁ, Markéta. *Volnočasové aktivity seniorů (se zaměřením na domov pro seniory)* [online]. Olomouc, 2010 [cit. 2020-03-01]. Dostupné z: <<https://theses.cz/id/e0imc8/>>. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Pavla Vyhnálková.

DOSEDLOVÁ, Jaroslava and Jiří KANTOR. 2013. *Tanečně-pohybová terapie a muzikoterapie.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. Studijní opory.

DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. 2012. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory.* Praha: Grada.

GAVORA, Peter. 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu.* 2., rozš. české vyd. Přeložil Vladimír JÚVA, přeložil Vendula HLAVATÁ. Brno: Paido.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. 2010. *Fenomén stáří.* Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team.

HENDL, Jan. 2016. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace.* Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál.

HERYÁNOVÁ, Sandra. *Aktivizační programy v domovech pro seniory* [online]. Zlín, 2016 [cit. 2020-03-01]. Dostupné z: <<https://theses.cz/id/mvszia/>>. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií. Vedoucí práce Mgr. Eva Šalenová.

HOLCZEROVÁ, Vladimíra, Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. 2013. *Volnočasové aktivity pro seniory.* Praha: Grada.

HROZENSKÁ, Martina, Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. 2013. *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada.

CHRÁSKA, Miroslav and Ilona KOČVAROVÁ. 2015. *Kvantitativní metody sběru dat v pedagogických výzkumech*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií. Pedagogika.

JANÁČKOVÁ, Laura and Petr WEISS. 2008. *Komunikace ve zdravotnické péči*. Praha: Portál.

JANEČKOVÁ, Hana and Marie VACKOVÁ. 2010. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál.

JANIŠ, Kamil and Jitka SKOPALOVÁ. 2016. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada. Pedagogika.

KAMANOVÁ, Irena and Miroslava TOKOVSKÁ. 2014. *Aktivizácia seniorov s ochorením demencie: výskum v Banskobystrickom samosprávnom kraji na Slovensku*. Brno: Tribun EU. Librix.eu.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. 2011. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada. Psyché.

KUČEROVÁ, Petra. AKTIVIZACE OBYVATEL DOMOVA SENIORŮ V HRANICÍCH JAKO SOUČÁST UDRŽENÍ KVALITY ŽIVOTA VE STÁŘÍ [online]. Olomouc, 2014 [cit. 2020-03-01]. Dostupné z: <<https://theses.cz/id/jsw7ye/>>. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Doc. PhDr. Jitka Skopalová, Ph.D..

LACA, Slavomír. 2015. *Social care as a phenomenon of seniors' quality of life*. Prague: Prague College of Psychosocial Studies.

LANGMEIER, Josef and Dana KREJČÍŘOVÁ. 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. Psyché.

MALÍKOVÁ, Eva. 2011. *Péče o seniory v pobytových sociálních [sic] zařízeních*. Praha: Grada. Sestra.

MATOUŠEK, Oldřich. 1999. *Ústavní péče*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Sociologické nakladatelství. Studijní texty.

MLÝNKOVÁ, Jana. 2011. *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada.

MLÝNKOVÁ, Jana. 2011. *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada.

NAKONEČNÝ, Milan. 2009. *Sociální psychologie*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Academia.

TOŠNEROVÁ, Tamara. 2009. *Jak si vychutnat seniorská léta*. Brno: Computer Press.

PETŘKOVÁ, Anna and Rozália ČORNANIČOVÁ. 2004. *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. Olomouc: Univerzita Palackého. Studijní texty pro distanční studium.

PIKOLA, Pavel and Milan ŘÍHA. 2010. *Služby sociální péče v domovech pro seniory*. Praha: Námořní akademie České republiky.

PLUHAŘOVÁ, Pavlína. Využití zooterapie jako aktivizující činnosti v domovech pro seniory [online]. Olomouc, 2015 [cit. 2020-03-01]. Dostupné z: <<https://theses.cz/id/cvus2s/>>. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Mgr. Dagmar Pitnerová, Ph.D.

POKORNÁ, Andrea. 2010. *Komunikace se seniory*. Praha: Grada. Sestra.

POKUSOVÁ, Taťána. Aktivizační a edukační programy v domovech pro seniory [online]. Zlín, 2018 [cit. 2020-03-01]. Dostupné z: <<https://theses.cz/id/guoid9/>>. Diplomová práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií. Vedoucí práce PhDr. Zuzana Hrnčířiková, Ph.D.

PORTMANN, Rosemarie. 2018. *99 her pro trénink mozku u seniorů*. Přeložil Alena BEZDĚKOVÁ. Praha: Portál.

PRÁŠILOVÁ, Michaela. Vzdělávací program a jeho tvorba. Olomouc: Tiresa a PdF UP, 2013.

PROKEŠOVÁ, Jana. Aktivizační programy v domovech pro seniory [online]. Olomouc, 2015 [cit. 2020-03-01]. Dostupné z: <<https://theses.cz/id/5jm4jd/>>. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Mgr. Pavla Vyhnálková, Ph.D.

PŘIBYL, Hugo. [2015]. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf. Jessenius.

RHEINWALDOVÁ, Eva. 1999. *Novodobá péče o seniory*. Praha: Grada Publishing. Psyché.

ROUBÍNKOVÁ, Lenka. Pojetí aktivizačních programů a volnočasových aktivit v domovech pro seniory [online]. Olomouc, 2019 [cit. 2020-03-01]. Dostupné z: <<https://theses.cz/id/ei6tj4/>>. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Mgr. Pavla Vyhnálková, Ph.D.

Standardy kvality sociálních služeb. Praha: MPSV ČR, 2003

STRAUSS, Anselm L. and Juliet CORBIN. 1999. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Boskovice: Albert. Scan.

STUART-HAMILTON, Ian. 1999. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál.

SUCHÁ, Jitka, Iva JINDROVÁ and Běla HÁTLOVÁ. 2013. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. Praha: Portál.

SÝKOROVÁ, Dana. 2007. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*. Praha: Sociologické nakladatelství. Studie.

ŠOSTOKOVÁ, Martina. Aktivizační programy v domovech pro seniory [online]. Olomouc, 2018 [cit. 2020-03-01]. Dostupné z: <<https://theses.cz/id/usz19t/>>. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Mgr. Pavla Vyhnálková, Ph.D..

ŠPATENKOVÁ, Naděžda and Barbora BOLOMSKÁ. c2011. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén.

ŠVAŘÍČEK, Roman and Klára ŠEĎOVÁ. 2014. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. Praha: Portál.

VÁGNEROVÁ, Marie. 2000. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.

VÁGNEROVÁ, Marie. 2007. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.

VETEŠKA, Jaroslav. 2017. *Gerontagogika: psychologicko-andragogická specifika edukace a aktivizace seniorů*. 2. doplněné a rozšířené vydání. Praha: Česká andragogická společnost. Česká a slovenská andragogika.

WAHL, H.-W. HEYL, V., 2004, *Gerontologie – Einführung und Geschichte*. Stuttgart: Kohlhammer,

WEHNER, Lore and Ylva SCHWINGHAMMER. 2013. *Smyslová aktivizace v péči o seniory a klienty s demencí*. Praha: Grada.

ZACHAROVÁ, Eva and Jitka ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ. 2011. *Základy psychologie pro zdravotnické obory*. Praha: Grada. Sestra.

Internetové zdroje:

ČESKÁ REPUBLIKA. *Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách*. In: . Praha, 2006, částka 37, číslo 108. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108>

Sociální služby, město Přerov [online]. Přerov, 2020 [cit. 2020-03-09]. Dostupné z: <https://www.ssmc.cz/registrovane-sluzby/domov-pro-seniory.html>
<http://ergoterapie.cz/co-je-to-ergoterapie/>

Seznam Příloh

1. Pracovní list – vědomostní aktivity
2. Soubor aktivit
3. Doslovná transkripce rozhovor

Příloha č. 1

Zakroužkujte správnou odpověď

1. Marie Rottrová

Lenka Filipová

Eva Pilarová

Helena Vondráčková

Doplňte název skladby: _____

2. Michal Tučný

Waldemar Matuška

Karel Kryl

Jaromír Nohavica

Doplňte název skladby: _____

3. Václav Neckář, Eva Pilarová, Karel Štědrý

Jaromír Nohavica, Helena Vondráčková, Michal Tučný

Václav Neckář, Lenka Filipová, Karel Štědrý

Václav Neckář, Marta Kubišová, Karel Štědrý

Doplňte název skladby: _____

4. Lucie Bílá, Marie Rottrová

Helena Vondráčková, Věra Špinarová

Lucie Bílá, Věra Špinarová

Marta Kubišová, Hana Zagorová

Doplňte název skladby: _____

5. Karel Gott, Marie Rottrová

Karel Gott, Hana Zagorová

Doplňte název skladby: _____

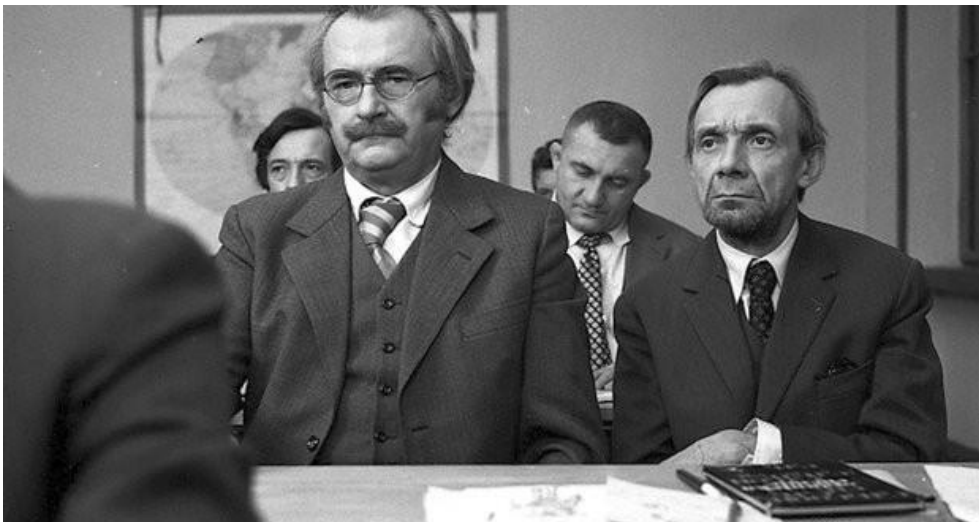
Zakroužkujte správný název filmu/pohádky

1. Princezna se zlatou hvězdou x Pyšná princezna
2. Tři veteráni x Dařbuján a Pandrhola
3. Ostře sledované vlaky x Obecná škola

4. Kristián x Adéla ještě nevečeřela
5. Ducháček to zařídí x Eva Tropí hlouposti
6. Cesta do hlubin šudákovy duše x Dívka v modrém
7. Za trnkovým keřem x Prázdniny pro psa
8. Vrchní prchni x Vesničko má středisková

Napište název filmu podle obrázku, zkuste odhadnout rok, kdy byl film natočen.





Správně doplňte pohádkovou dvojici

1. Mach
2. Káťa
3. Motýl Emanuel
4. Křemílek
5. Maxipes fik
6. Trautenberg
7. Lotrando
8. Dařbuján
9. Jindřich
10. Krasomila

- Postup: Čtvrtku pokreslíme silnou vrstvou voskovky jedné (více) barvy. Poté celý obrázek přetřeme černou tuší, voskovky nesmí být vidět. Po zaschnutí vyškrabujeme motiv dle vlastní fantazie. Můžeme použít jehlu či špendlík (připevníme na druhou stranu obyčejné tužky, pro lepší manipulaci).
- Otiskování barev – můžeme otiskovat ruce/nohy, přírodní materiály (listy, šišky, kaštany, tiskátka z brambor či jiné zeleniny, dále materiály jako jsou brčka, provázky, kelímky a mnoho dalšího.
- Tip: touto technikou můžeme vytvořit například vlastní balicí papír, přáníčka, ozdobit látkové tašky, ubrusy a další.
- Akční techniky – velmi oblíbená technika u všech věkových kategorií. Uvádíme několik příkladů:
 - Cákání barev na papír/plátno pomocí štětce. S takto připraveným plátnem/papírem lze dále pracovat (kresba, koláž), lze využít jako balicí papír, nebo na přání.
 - Propichování balónek naplněných barvou. Na plátně máme umístěny pomocí špendlíku balónky naplněny barvou (temperové barvy zředěné s vodou). Šípkami či jiným ostrým předmětem házíme a snažíme se propíchnout balónky s barvou. Výsledný produkt lze dále dotvořit (dokreslení, koláž,...).
 - Práce s kuličkou, při které dochází k rozvoji jemné motoriky a procvičení koordinace ruky a oka. Do papírové krabice vložíme papír dle velikosti krabice. Na papír nanese libovolné množství temperových barev (různé barvy a množství). Vezmeme obyčejnou kuličku a vložíme ji do krabice. Krabicí různě pohybujeme. Kulička se v krabici různě pohybuje a tím vytváří barevnou stopu. S papírem lze opět dále pracovat, viz ostatní techniky.

Hudební aktivity

- Zpěv bez doprovodu/ s doprovodem (keyboard, reprodukováná hudba, CD přehrávač), karaoke.
- Orffovy hudební nástroje – doprovod ke zpěvu, rytmižace.
- Tanec – výuka klasických tanců.
- Hra na hudební nástroje

Pohybové aktivity

- **Dechová a relaxační cvičení** – pro inspiraci ukázky dechových cvičení (odkazy na YouTube):
 - <https://www.youtube.com/watch?v=oyUT8ZjZjeE>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=xVupnWkz3IY>
- **Jóga** – inspirace zde:
 - Jóga pro seniory – zdravý pohyb, protažení i relaxace (Věra Vojtěchová)
 - Učím se jógu (André van Lysebeth)
 - <https://www.youtube.com/watch?v=SdqmTnXMNQM>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=yB25WyYLHeE>
- **Kondiční a protahovací cviky**
 - Dobré ráno, dobrý den – cvičení (nejen) pro seniory (Věra Kleplová, Dobromila Pilná)
 - Fit senior DVD (výrobce Petr Klimeš)
 - Pilates 50 plus (Alan Herdman, Gill Paul)
 - <https://www.youtube.com/watch?v=NHj5p9u-sBY>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=ZYNTNP-t8do>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=jofIEFEIjok>

Příloha č. 3

Rozhovor s respondentem č. 1

1. Kolik je Vám let?

Minulý měsíc mi bylo krásných 85 let.

2. Jak často a do jakých volnočasových aktivit se v domově zapojujete?

Zapojuju se podle nálady a podle toho, jak moc mě bolí klouby a všechno možné. To víte slečno, už nejsem žádný mladík. Ale nejraději mám práci na zahradě. A víte proč? Než jsem šel sem, tak jsme měli s manželkou zahradu, kde jsem si dělal všechno. Tak teď se snažím si to občas vynahradiť tady. Kromě té zahrady občas chodím do cvičení, to taky hodně záleží na tom, jak se mi chce a co je zrovna za cvičení. Jsem dosti vybíravý, víte.

3. Jaké máte z programu pocity?

Ale jo, nejdřív se mi nechtělo, ale pan XXX mě přemluvil, že to třeba bude dobré a musím říct, že bylo. Jen ty ženské by mohly občas méně mluvit, co myslíte? Takže když se ptáte na pocity, byl jsem příjemně překvapen.

4. Který tematický blok Vás nejvíce zaujal a můžete prosím uvést proč?

No počkejte, to já si musím vzpomenout. Vzhledem k tomu, že jsem milovníkem filmů, tak pro mě byl nejlepší ten, jak jste to říkala? Ano tematický blok, no tak ten s těmi kvízů a filmy. To mě bavilo a dokonce jsem se dozvěděl o nějakých nových filmech, které by nám mohli promítnout v našem kině tady.

5. Který tematický blok Vám nejméně vyhovoval a proč?

Abych k Vám byl upřímný slečno, tak mě nezaujalo to zdobení těch květináčů, hlavně proto, že mi to moc nešlo. To víte na mě už je to moc jemná práce. Ale ve výsledku jsem byl nakonec docela spokojený s tím, co jsem tam vytvořil.

6. Jak hodnotíte práci realizátorů aktivizačního programu. Je něco, co by měli zlepšit?

Takové milé slečny, o Vás přece nemůžu říci nic špatného. Měly jste to hezky připravené, takové propracované, především u těch kvízů ty různé hudební a filmové ukázky a obrázky.

7. Jak byste ohodnotili aktivizační program jako celek na škále od 1 do 5, přičemž jednička je nejlepší?

Pokud to má být jako ve škole, tak Vám dávám 1-, protože vždy je co zlepšovat, jak říkával můj tatínek.

8. Kdyby byla možnost se zúčastnit znovu, šel/šla byste do toho? Popřípadě doporučila byste aktivizační program ostatním?

Asi bych znovu nešel do těch tvořivých věcí, ale ne proto, že by to bylo špatné. Ale já na tyhle věci prostě nejsem. Vyzkoušel jsem si to, a to mi stačí. Ostatním bych to klidně doporučil. To, že jsme už staří, přeci neznamená, že se nemůžeme učit nové věci, vidíte?

Rozhovor s respondentem č. 2

1. Kolik je Vám let?

Je mi 91 let.

2. Jak často a do jakých volnočasových aktivit se v domově zapojujete?

Vzhledem k mému věku hodně záleží na tom, jak se zrovna cítím. Společnému cvičení se již vyhýbám, na to už nemám kondici. Ale rád si trénuju paměť, zajdu si do čtenářského klubu nebo do kina. Alespoň jednou v týdnu určitě.

3. Jaké máte z programu pocity?

Ze začátku jsem byl docela skeptický, že mi tady nějaká studentka bude říkat, co mám dělat. Ale křivdil jsem Vám. Hned po prvním setkání jsem změnil názor a těšil se na další. Takže řekl bych, že moje obavy vystřídal nejdrív překvapení a potom radost a těšení se, na další týden.

4. Který tematický blok Vás nejvíce zaujal a můžete prosím uvést proč?

Kdysi jsem hrával na klávesy, takže mě mile překvapilo, když jsem je uviděl a dokonce si mohl i zahrát. Takže pro mě určitě to hudební setkání.

5. Který tematický blok Vám nejméně vyhovoval a proč?

Tak to nevím. V každém jsem si něco našel a něčím mě zaujal.

6. Jak hodnotíte práci realizátorů aktivizačního programu. Je něco, co by měli zlepšit?

V pořádku, líbilo se mi, jakou jste uměli vytvořit pohodovou atmosféru a jak jste se na nás hezky usmívaly. To víte slečno, to nás staré potěší nejvíce.

7. Jak byste ohodnotili aktivizační program jako celek na škále od 1 do 5, přičemž jednička je nejlepší?

Dávám Vám jedničku.

8. Kdyby byla možnost se zúčastnit znovu, šel/šla byste do toho? Popřípadě doporučila byste aktivizační program ostatním?

Ano, a možná bych se i odhodlal vyzkoušet to skupinové cvičení. Dalším určitě doporučuji, je to příjemná změna.

Rozhovor s respondentkou č. 3

1. Kolik je Vám let?

Slečno v mém věku už se to snad ani nemůže říkat nahlas, je mi 92 let. Panebože to je hrozné. Jakoby to bylo včera, kdy jsem byla tak mladá jako vy.

2. Jak často a do jakých volnočasových aktivit se v domově zapojujete?

Snažím se co nejvíce, když mi to můj zdravotní stav dovolí. To víte, někdy jsou dobré dny, a někdy špatné dny. Když mi zdravotní stav slouží tak alespoň dvakrát do týdne navštívím kino, čtenářský klub, rukodělné dílny, zpívání a cvičení.

3. Jaké máte z programu pocity?

Jsem smutná z toho, že už nám to skončilo. Mohla byste sem chodit každý týden děvenko. Tak hezky jste nám to tady rozsvítily. Už po první schůzce jsme měla lepší náladu a pocit, že mám více energie, děkuji Vám.

4. Který tematický blok Vás nejvíce zaujal a můžete prosím uvést proč?

Tak to je těžké říci, abych Vás neurazila. Kdybych si měla tedy vybrat jeden, tak to bude zpívání. Vy to asi nevíte, ale já jsem bývalá paní učitelka v mateřské škole, tam jsem se něco nahrála a nazpívala. Také jsem tam vedla dětský sbor, takže hudba je mému srdíčku nejbližší. Bylo to moc pěkné, jak nás na konci pánové vyzvali k tanci, to jsem opravdu nečekala. Moc dobře jsem se bavila.

4. Který tematický blok Vám nejméně vyhovoval a proč?

Děvenko, mě se líbilo všechno, opravdu.

5. Jak hodnotíte práci realizátorů aktivizačního programu. Je něco, co by měli zlepšit?

Byly jste na nás moc milé a usměvavé. Jako bývala učitelka, oceňuji Váš přístup, a jak jste to měla pěkně připravené. Co byste mohla zlepšit? Aby to trvalo déle...

6. Jak byste ohodnotili aktivizační program jako celek na škále od 1 do 5, přičemž jednička je nejlepší?

Dávám jedničku.

7. Kdyby byla možnost se zúčastnit znovu, šel/šla byste do toho? Popřípadě doporučila byste aktivizační program ostatním?

Určitě, doporučila bych to všem koho znám. Člověk se dostane ze zažitého stereotypu, setká se snovými, mladými lidmi a to Vám dodá novou energii. Teda alespoň tak to působí na mě.

Rozhovor s respondentkou č. 4

1. Kolik je Vám let?

Je mi 79 let.

2. Jak často a do jakých volnočasových aktivit se v domově zapojujete?

Zapojuji se často a moc ráda. Je to pro mě zpestření všedních dnů. Když mi to zdravotní stav dovolí, účastním se téměř všech volnočasových aktivit. Hudebního a čtenářského klubu, různých kulturních akcí jako je například návštěva divadla. Mezi mé oblíbené patří rukodělné činnosti, protože velmi ráda něco vyrábím.

3. Jaké máte z programu pocity?

Jsem jednoduše nadšená.

4. Který tematický blok Vás nejvíce zaujal a můžete prosím uvést proč?

Moc se mi líbilo tvoření květináčků. Miluju jak květiny, tak i tvoření, takže to pro mě byla ideální činnost. Samozřejmě se mi líbily i ostatní aktivity. Při cvičení se mi moc líbil ten barevný padák, bylo to velmi netradiční a zajímavé.

4. Který tematický blok Vám nejméně vyhovoval a proč?

Všechna setkání se mi líbila. Není nic, co by se mi nelíbilo, nebo mi nevyhovovalo.

5. Jak hodnotíte práci realizátorů aktivizačního programu. Je něco, co by měli zlepšit?

Moc hezky se s Vámi povídalo. Přinesly jste nám sem pozitivní energii. Oceňuji také všechny připravené aktivity, například tematické kvízy byly velmi zajímavé.

6. Jak byste ohodnotili aktivizační program jako celek na škále od 1 do 5, přičemž jednička je nejlepší?

Kdybych Vás měla ohodnotit jako ve škole, dala bych Vám 1 s *.

7. Kdyby byla možnost se zúčastnit znovu, šel/šla byste do toho? Popřípadě doporučila byste aktivizační program ostatním?

Samozřejmě slečno. A jestli bych to doporučila ostatním? Jak se říká, všema deseti.

ANOTACE

Jméno a Příjmení:	Bc. Klára Staňková
Katedra:	Ústav pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce:	Mgr. Pavla Vyhnálková Ph.D.
Rok obhajoby	2020

Název práce:	Aktivizační program v domově pro seniory
Název v angličtině:	Activation program in a home for the elderly
Anotace práce:	<p>Práce je zaměřena na aktivizaci seniorů v domovech pro seniory. Teoretická část se zabývá vymezením pojmů stáří, stárnutí, senior, aktivizace a věnuje se aktivizačním technikám, které jsou klíčové pro tvorbu programu. Hlavním cílem praktické části práce je analýza potřeb a vytvoření projektu, který obohatí život klientů ve vybraném domově pro seniory. Dílčím cílem je úspěšná realizace aktivizačního programu a zvýšení zájmu širšího okolí o život lidí v domově pro seniory. Analýza potřeb probíhala prostřednictvím rozhovoru se sociální pracovnící, dotazníku, studia dokumentů a pozorování. Pro zhodnocení projektu byl zvolen polostrukturovaný rozhovor s účastníky aktivizačního programu.</p>
Klíčová slova:	Senior, domov pro seniory, aktivizace, aktivizační program, aktivizační techniky
Anotace v angličtině:	<p>The work is focused on the activation of seniors in a home of elderly. The theoretical part deals with the definition of the concepts of old age, aging, senior, activation and deals with activation techniques that are key to creating a program. The main goal of the empirical part of the work is the analysis of needs and the creation of a project that will enrich the lives of clients in a selected home for the elderly. A partial goal is the successful implementation of the activation program and increasing the interest of the wider environment in the lives of people in a home for the elderly. The needs analysis took place through an interview with a social worker, a questionnaire,</p>

	a study of documents and observations. A semi-structured interview with the participants of the activation program was chosen to evaluate the project.
Klíčová slova v angličtině:	Senior, home for the elderly, activation, activation program, activation techniques
Přílohy vázané v práci:	Pracovní list – vědomostní aktivity Soubor aktivit Doslovná transkripce rozhovorů
Rozsah práce:	64 stran
Jazyk práce:	Čeština