

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Ústav pedagogiky a sociálních studií

Diplomová práce

Bc. Michaela Stroblová

**VLIV ZOOTERAPIE NA KVALITU ŽIVOTA SENIORŮ V
POBYTOVÝCH ZAŘÍZENÍCH**

Olomouc 2020

Vedoucí práce: Mgr. Dagmar Pitnerová, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem svou diplomovou práci na téma „Vliv zooterapie na kvalitu života seniorů v pobytových zařízeních“ vypracovala samostatně a uvedla jsem v ní všechnu literaturu, prameny a zdroje, které jsem při zpracování práce použila.

V Olomouci dne2020

.....

Bc. Michaela Stroblová

Poděkování

Děkuji Mgr. Dagmar Pitnerové, Ph.D. za odborné vedení, vstřícný přístup a podnětné rady při zpracování mé diplomové práce. Dále děkuji respondentům z domova seniorů, kteří se zapojili do výzkumného šetření pro tuto práci. V neposlední řadě děkuji mé rodině a přítelovi Tomášovi za podporu po celou dobu studia.

OBSAH

ÚVOD	6
TEORETICKÁ ČÁST	9
1 ZOOTERAPIE	9
1.1 Formy zooterapie	10
1.2 Canisterapie.....	11
1.2.1 Formy canisterapie	13
1.2.2 Výběr psa.....	15
1.3 Hipoterapie	16
1.3.1 Výběr koně	18
1.4 Felinoterapie.....	20
1.4.1 Výběr kočky	21
1.5 Další druhy zoterapií	23
1.5.1 Delfinoterapie.....	23
1.5.2 Ornitoterapie.....	24
2 SENIOR A POBYTOVÉ ZAŘÍZENÍ	26
2.1 Osobnost seniora	26
2.2 Typologie pobytových zařízení pro seniory	29
2.3 Volný čas seniorů	30
3 ZVÍŘATA A SENIOŘI.....	33
3.1 Pozitivní vliv zvířat	33
3.2 Péče seniorů o zvíře.....	35
PRAKTICKÁ ČÁST	37
4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ	37
4.1 Vymezení cílů	37
4.2 Časový harmonogram výzkumu.....	37
4.3 Výzkumné otázky.....	38

4.4	Metodologie výzkumu.....	38
4.5	Výzkumný vzorek	40
4.6	Charakteristika místa výzkumného šetření	40
4.7	Organizace výzkumného šetření.....	42
4.8	Výsledky výzkumného šetření	43
4.9	Závěry výzkumu	51
4.10	Diskuze.....	53
	ZÁVĚR	55
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ	57
	SEZNAM TABULEK	63
	SEZNAM PŘÍLOH	64

ÚVOD

Diplomová práce se zabývá vlivem zooterapie na kvalitu života seniorů v pobytových zařízeních. Téma jsem si zvolila, protože jsem toho názoru, že přítomnost zvířat velice pomáhá nejen psychickému stavu člověka. Já sama chovám mnoho zvířat a neumím si život bez nich představit. Celý život mě zvířata doprovází. Beru je jako součást rodiny. Pokud je člověku smutno je zvíře to, na koho se člověk může kdykoliv spolehnout. Kdykoliv se s ním může pomazlit a pohladit a přinese mu jakési citové uklidnění.

Taktéž my jsme pro naše domácí mazlíčky všechno, co mají. Pokud dám příklad na psovi, který svého pánička bezmezně miluje. Kdo nejvíce vítá přicházejícího člena rodiny? Komu člen chyběl i když odešel jen na 10 minut? Ano, je to pes. Chybíme jim, když někam odejdeme i jen na chvílku a stejně nás vítají jako kdyby nás neviděli několik hodin. A tohle je ta láska. Co by bez nás naši mazlíčci dělali. My pro ně znamenáme všechno. Oni cítí, když nám není dobře, když se cítíme sami a je nám smutno, oni jsou ti, co to vycítí a přijdou nám zlepšit náladu. A to jsou důvody, proč zvířata chováme a jsme schopni jim mnoho obětovat. To samé dělají i oni pro nás.

Téma práce je velice aktuální. V dnešní době se velice rozšiřují zooterapie především v sociálních zařízeních pro seniory. Seniorům zvířata vynahrazují dřívější dobu, díky nim si můžou zavzpomínat na jejich život, jejich mazlíčky, co všechno s nimi prožili. Nebo si alespoň mohou vynahradiť to, že z mnoha důvodů nemohli žádné zvíře mít. Čím dál více zařízení pro seniory zavádí zooterapie. Nejrozšířenější je canisterapie, ale výjimkou není ani felinoterapie. Roste i počet zařízení, kde sami chovají nějaké zvířátko. Což velice chválím a jsem pro to, aby zvířata dělala společníky v každém zařízení. Zooterapie jsou velice rozšířené nejen v České republice, ale i v mnoha dalších zemích, což podle mě ukazuje, jak velký přínos zooterapie nejen seniorům přináší.

Hlavním cílem diplomové práce je charakterizovat zooterapii a prostřednictvím výzkumného šetření zjistit, jak jsou senioři spokojeni se zooterapií v osloveném pobytovém zařízení.

Dílčí cíle práce jsou stanovené takto:

- Definovat nejčastější druhy zooterapie, tedy canisterapii, felinoterapii a hipoterapii.
- Charakterizovat osobnost seniora.
- Popsat jednotlivá zařízení pro seniory.
- Charakterizovat volný čas seniorů.
- Zjistit s jakou zoterapií mají senioři nejčastější zkušenost.
- Zjistit, jaký vliv má zooterapie na seniory v osloveném zařízení.

Diplomová práce je rozdělená na dvě části: teoretickou a praktickou. Obsahuje celkem 4 kapitoly. V teoretické části jsou objasněné základní pojmy. První kapitola se zabývá objasněním termínu zooterapie. Je zde uvedeno, co zooterapie obnáší a jaké existují formy. Další podkapitoly se zabývají nejznámějšími druhy zoterapií. Prvním je canisterapie, která je ze všech nejrozšířenější. Dále se jedná o felinoterapii a hipoterapii. Součástí každé podkapitoly je část věnovaná správnému výběru psa, kočky a koně. Každé zvíře musí projít dostatečným výcvikem. Co všechno musí terapeutická zvířata zvládat je zde uvedeno. Aby nebylo zapomenuto i na méně obvyklejší druhy zoterapií, je poslední podkapitola první kapitoly věnována delfinoterapii a ornitoterapii.

Druhá kapitola je věnovaná seniorům a pobytovým zařízením, která jsou určena pro seniory. V první podkapitole se věnujeme osobnosti seniora a definujeme si, co je to senior a stárnutí. Zjistíme, jak berou nástup do důchodu, především jaký to má vliv na jejich psychiku. Dále se zaměříme, jakými nejčastějšími onemocněními senioři trpí a jaké jiné změny v tomto věku probíhají. Senioři mají jiné potřeby než lidé v produktivním věku, a proto si zjistíme co je pro ně nejdůležitější a co potřebují. Další podkapitola je zaměřená na typologii pobytových zařízení pro seniory. Zde je definováno, jaká zařízení existují, pro koho jsou určena a jak zde seniorům pomáhají. Poslední podkapitola je věnována volnému času. Zde je uvedeno, jak se mění volný čas po odchodu do důchodu. Jaké mají senioři možnosti v trávení svého času a také jak vnímají svůj volný čas.

Třetí kapitola se zabývá vztahem mezi zvířaty a seniory. V první podkapitole je uvedeno v čem zvířata svou přítomností seniorům pomáhají. Jaké oblasti ovlivňují zvířata u seniorů. Poslední podkapitola teoretické části je věnovaná, jak se senioři starají o zvířata. V čem jim péče o ně pomáhá či nepomáhá. Dále jsou uvedeny faktory, které je důležité zohlednit, aby senior mohl o zvíře pečovat.

Praktická část je věnovaná vlivu zvířat na seniory. V této části diplomové práce je uvedený výzkumný hlavní cíl a dílčí cíle a taktéž výzkumné otázky, které byly pokládány

respondentům. Výzkum byl proveden ve vybraném zařízení ve Frýdlantě nad Ostravicí. K výzkumu bylo vybráno nakonec celkem šest seniorů, kteří splňovali zadané údaje pro respondenty. Byl zvolen kvalitativní výzkum a metoda hloubkového rozhovoru. Detailnější informace k metodě jsou uvedeny v podkapitole metodologie výzkumu. Údaje z rozhovorů byly zpracovány ve formě tabulek, aby výsledky byly co nejpřehlednější.

TEORETICKÁ ČÁST

1 ZOOTERAPIE

„Terapie pomocí a částečně i prostřednictvím jakýchkoliv druhů zvířat se nazývá animoterapie. Lze se setkat i s názvem zooterapie. Vždy ale musí jít o vybraná a pro určitý typ onemocnění vhodná zvířata“ (Marková, Venglářová a Babiaková, 2006, s. 143). Využívá se jejich pozitivního vlivu na psychickou i fyzickou stránku lidí (Helpnet: Zooterapie, online). Zvíře, které se k zooterapii používá však musí být speciálně k tomu vycvičené, vychované. Musí projít dostatečným tréninkem, aby nedošlo k nepředvídatelným situacím a zranění klienta či zvířete (Česká průmyslová zdravotní pojišťovna: Zooterapie, online).

Jako všechno, tak i zooterapie má své příznivce i odpůrce. Člověk je součástí přírody, a proto je přirozené využívat interakce s dalšími živými tvory. Při terapiích se však nevyužívá pouze zvířat, ale i rostlin. Lidé se například nestarají krásně jen o své domácí mazlíčky, ale i o květiny. I se zvířaty, i s květinami si povídají, s láskou o ně pečují. Zvířata péči vrátí tím, že si k nám lehnou, nechají se pohladit anebo nás vítají, i když odejdeme i jen na malou chvíli. Možná si někdo říká a co květiny? Jak ty můžou něco opětovat? Díky péči, kterou dostanou, vykvete krásný květ či získáme ovoce nebo zeleninu (Nerandžič, 2006, s.15-17).

Mezi měřitelné pozitivní působení zooterapie patří snížení krevního tlaku, zpomalení srdečního rytmu či klidné dýchání. Mezi věci, které se změřit nedají, ale mají nezastupitelnou roli je především duševní stav lidí. Cítí se lépe a mají lepší náladu (Zooterapie: Zooterapie, online; Pomoc v domácnosti: Zooterapie a canisterapie – vývoj v čase, online). Mnohdy pomáhá i jen samotná přítomnost zvířete. Dochází k uvolnění stresu a navozuje pocit klidu i bezpečí a tím se pak usnadňuje celková komunikace klienta s terapeutem (Pomoc v domácnosti: Zooterapie a canisterapie – vývoj v čase, online; Helpnet: Zooterapie, online). Dodají pocit důvěry, dokážou předat velké množství energie a hlavně lásky (Česká průmyslová zdravotní pojišťovna: Zooterapie, online). U zvířete nehrozí, že by člověka nepřijal a neopětoval mu lásku. Zvíře totiž nehledí, jak moc je člověk krásný či jestli je nemocný. Vnímá a reaguje pouze na to, jak se k němu, kdo chová. Kdo si zaslouží jeho bezmeznou lásku (Nerandžič, 2006, s.17).

Zvířat, které se využívají v zooterapii je velké množství. Mezi nejznámější a nejčastěji využívané patří psi (Canisterapie), koně (Hipoterapie) a kočky (Felinoterapie). Výjimku však netvoří ani drobní hlodavci, akvarijní rybičky, hmyz (Insektoterapie) či ptáci (Ornitoterapie) (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s.85; Zooterapie: Zooterapie, online; Pomoc v domácnosti: Zooterapie a canisterapie – vývoj v čase, online; Helpnet: Zooterapie, online). Menší zvířata se

využívají především u lidí, kteří jsou odkázáni na lůžko, aby měli bližší kontakt se zvířetem. Nebo je často chovají i přímo v zařízeních, kde zahrnují do terapie i péči o tyto zvířata. Dalšími zvířaty, které se v zooterapii používají, se objevují mnohem méně než výše zmíněné. Jedná se o větší zvířata, jako je například delfín (Delfinoterapie), lama (Lamaterapie) a dále také hospodářská zvířata (koza, osel, ovce atd.) (Zooterapie: Zooterapie, online; Pomoc v domácnosti: Zooterapie a canisterapie – vývoj v čase, online; Helpnet: Zooterapie, online).

Nejdůležitější však je, aby člověk měl kladný vztah ke zvířatům. Zooterapie nemůže být realizována u někoho, kdo se zvířat štítí, má k nim odpor či strach. V tomto případě by měla celá terapie opačný efekt. Nevyvolávala by pozitivní reakci, pocity a emoce, takže by nesplňovala svůj účel. Dále je důležité zohlednit povahu a potřeby člověka, aby bylo zvoleno správné zvíře k zooterapii (Zooterapie: Zooterapie, online).

Zooterapie se využívá v dnešní době v mnoha zařízeních, organizacích a jako podpůrná léčba u dlouhodobě nemocných. Jsou zařazeny do ústavů sociální péče, domovů důchodců, nemocnic. Podporuje se také zařazení zvířat do běžného života, kdy je součástí celodenní péče o ně (Nerandžič, 2006, s.20-21).

1.1 Formy zooterapie

Existuje několik forem, jakými se zooterapie realizuje. Jedná se o 4 způsoby. Podle toho, jaká forma je využívána, podle toho probíhají jednotlivé terapeutické celky.

První formou je AAA, která probíhá za účasti zvířat. Nazývá se Animal Assisted Activities a má více podob. Může být pasivní, kdy je důležitá především přítomnost zvířete, bez jakéhokoliv kontaktu. Takže například pouhé umístění akvária s rybičkami. Dále interaktivní – rezidentní jejímž účelem není pouhé umístění akvária či terária do zařízení, ale je připojena i péče o dané zvíře jako součást terapie. A jako poslední je interaktivní – návštěvní, která spočívá v tom, že zvíře navštěvuje se svým pánem či terapeutem dané zařízení v pravidelných intervalech (Helpnet: Zooterapie, online).

Tato forma pomáhá především v navození klidu a příjemné atmosféry, které zvíře vyvolává svou přítomností. Lidé si se zvířaty mohou povídat, což také rozvíjí komunikační dovednosti (Pomoc v domácnosti: Zooterapie a canisterapie – vývoj v čase, online). Účel je především rekreační, ale i terapeutický, kdy se snaží k vylepšení aktuální životní situace člověka (Zooterapie: Zooterapie, online; Nerandžič, 2006, s.25). Tato terapie však bývá spíše spontánní a většinou dána bez zvláštního cíle. Není přesně dáno, čeho má být terapií dosaženo. Nevedou se přesné pokroky pacientů. Zvíře zlepšuje celkovou atmosféru v zařízení, zmobilizuje

je a také navodí témata ke komunikaci a ke vzpomínkám (Galajdová L. a Galajdová Z., 2011, s.96-97).

AAT, tedy Animal Assisted Therapy, probíhá pomocí zvířat. Zvířata jsou součástí dané terapie, aktivně se zúčastňují. Jejím cílem je zlepšení zdravotního stavu klienta. Jedná se jak o psychickou stránku, tak i o fyzickou (Pomoc v domácnosti: Zooterapie a canisterapie – vývoj v čase, online). Zahrnují citové, kognitivní i výchovné funkce (Nerandžič, 2006, s.25). Může probíhat individuálně, kdy se zvíře věnuje pouze jednomu člověku, nebo ve větších skupinkách (Zooterapie: Zooterapie, online). Tuto formu zooterapie mohou provádět pouze vyškolení specialisté, kteří se oblastí zooterapie zabývají, řadí se sem i znalosti o chování zvířat, se kterými pracují. Rozdílem od předchozí formy je v tom, že zde se dají výsledky objektivně zhodnotit či změřit (Nerandžič, 2006, s.25). Z tohoto důvodu se výsledky jednotlivých terapií zapisují a poté dále hodnotí. Jsou dány určité cíle, kterých má být dosaženo (Galajdová L. a Galajdová Z., 2011, s.98).

Tento druh zooterapie se využívá ke zlepšení motoriky, rovnováhy, chůze, zlepšení slovní zásoby, paměti, pozornosti a také komunikačních dovedností. Skupina motivuje pacienta, aby se taktéž zapojil do zooterapie. Když uvidí ostatní, jak je zooterapie baví, jak jim pomáhá, tak mu to pomůže odhodit strach z něčeho neznámého (Galajdová L. a Galajdová Z., 2011, s. 98-99).

Mezi poslední dvě, které jsou méně uváděné, patří forma AAE (Animal Assisted Education), kde se využívá zvířat pro vzdělávání. Působí na oblast výchovy a taktéž na sociální dovednosti. Animal Assisted Crisis Response (AACR) se využívá u člověka, který se zrovna nachází v krizovém prostředí. Zvíře má pomoci se s jistou situací vyrovnat. Přítomnost a kontakt se zvířetem působí především na psychickou stránku osoby (Pomoc v domácnosti: Zooterapie a canisterapie – vývoj v čase, online; Výcvikové canisterapeutické sdružení Hafík, z.s.: Metody canisterapie, online).

1.2 Canisterapie

Jedná se o nejznámější a nejrozšířenější typ zooterapie, „*která využívá pozitivního působení psa na zdraví člověka, přičemž pojem zdraví je zde myšlen přesně podle definice WHO (Světové zdravotnické organizace) jako stav psychické, fyzické a sociální pohody*“ (Galajdová, 1999, s. 24). Vychází se především ze celospolečensky uznávaného rčení „Pes je nejlepší přítel člověka“. Jedná se tvora, který dává najevo člověku lásku nejvíce jak může. Opětovává svoji vděčnost. Vítá svého pána, který odejde i jen na 5 minut, jako kdyby se neviděli několik měsíců.

A o tom to je. Pes dává najevo jak moc člověka potřebuje, že je pro něj nejdůležitějším na světě (Helppes: Canisterapie, online).

Tohle všechno jsou důvody proč lidé chovají psy. Pes je vyslechne kdykoliv oni potřebují. Lidé jsou rádi za bezmeznou lásku, kterou jim dává. Větší rasy psů dokážou dodat i pocit bezpečí, kdy se především starší lidé v jejich společnosti cítí bezpečněji, že je jejich mazlíček ochrání. Se psem se můžou také pomazlit a nemusí se nikoho doprošovat a nikomu nic vysvětlovat. Pomáhají v mnoha oblastech a jejich přítomnost dokáže zkrátit dobu léčby po nemoci či úrazu (Galajdová, 1999, s.114-116).

Z těchto důvodů se začali psi používat k léčebným metodám. Využívají se zaprvé k rozvoji citových schopností. Člověk v přítomnosti velkého psa zažívá pocit bezpečí, naopak u menších pejsků pocit ochrany. Dále pocity klidu, ale také rozvoj komunikace. Člověk se může psovi svěřovat, říct mu své obavy. Díky tomu se naučí vyjadřovat své pocity. Při skupinových terapiích rozbourá pes komunikační bariéry mezi klienty, ti budou mít společné zážitky a téma k hovoru. Ztratí se pocity studu a strachu (Canisterapie o. s.: Oblasti, ve kterých se využívá CT, online; Pomocné tlapy – Canisterapie: Léčebné účinky canisterapie, online)

Další oblastí, kde se používají, je rozvoj rozumových schopností. Při komunikaci se psem se rozšiřuje slovní zásoba a vyjadřovací schopnosti. Člověk se zamýšlí, co by dalšího mohl povědět. Při pozorování psa při různých hrách se zlepšuje soustředění (Canisterapie o. s.: Oblasti, ve kterých se využívá CT, online).

Poslední oblastí je pohybová. Klienta nutí pes k pohybu u různých her. Používají se procházky či pouhé házení míčku (Canisterapie o. s.: Oblasti, ve kterých se využívá CT, online; Pomocné tlapy – Canisterapie: Léčebné účinky canisterapie, online). Dochází ke zlepšování jemné i hrubé motoriky (Nerandžič, 2006, s.54; Pomocné tlapy – Canisterapie: Léčebné účinky canisterapie, online). Člověk si chce se psem hrát, tak mu sám začne něco házet či se s ním přetahovat. Nebo i pes sám může přinést někomu hračku. Klient uvidí zájem zvířete, který ho potěší (Canisterapie o. s.: Oblasti, ve kterých se využívá CT, online; Pomocné tlapy – Canisterapie: Léčebné účinky canisterapie, online).

Pozitivních účinků canisterapie se využívá při léčbě Parkinsonově nemoci, Alzheimerově nemoci či stařecké demenci, po infarktu myokardu, dětské mozkové obrně. Dále u osob drogově závislých či onkologicky nemocných a po úrazech hlavy, kdy se můžou objevovat poruchy řeči (Nerandžič, 2006, s.54).

Canisterapie se využívá v mnoha zařízeních, neboť věří v její pozitivní účinek na klienty. Jedná se o zařízení jako je dětský ústav, ústav pro nevidomé děti, ústavy pro mentálně a tělesně postižené, léčebny pro dlouhodobě nemocné, domovy důchodců (Galajdová L. a Galajdová Z.,

2011, s.19-31) či psychiatrické léčebny (Nerandžič, 2006, s.54-55). Psa můžou v těchto zařízeních přímo chovat, ale to se u tohoto zvířete příliš nedoporučuje. Další možností je, že canisterapeut se svým psem do zařízení pravidelně dochází. Velký pozitivní vliv má, že i když zdravý, nemocný či jinak znevýhodněný člověk nebydlí v pobytovém zařízení, tak chová psa doma a věnuje mu svou péči (Galajdová L. a Galajdová Z., 2011, s.51-53).

1.2.1 Formy canisterapie

Existuje několik forem, jakými canisterapie probíhá. První možností je návštěvní program. Zde dochází canisterapeut se svým řádně vycvičeným psem do zařízení (Výcvikové canisterapeutické sdružení Hafík, z. s.: Základní formy canisterapie, online). Výcvik psa probíhal mimo dané zařízení a canisterapeutický tým není zaměstnancem zařízení. Návštěvy probíhají na základě dané smlouvy mezi terapeutem a zařízením. U dané návštěvy musí být přítomni zaměstnanci zařízení (Galajdová L. a Galajdová Z., 2011, s.105). Většinou bývají jednou týdně zhruba na hodinu, aby nedocházelo k přetěžování psa. Výhodou je, pokud se střídají týmy, které dochází. Canisterapie probíhá na základě dobrovolnosti klientů a může být buď individuální (jeden pes na jednoho klienta). Terapeut si vede dokumentaci, kde zapisuje veškerý průběh a pokroky. Důležité je, že se stanoví cíl, kterého má být canisterapií dosaženo. Další možností je skupinová, kdy dojde do zařízení více canisterapeutických týmů, kteří se věnují více klientům. Hlavním cílem je zde především zlepšení komunikace mezi klienty, ale i s pracovníky zařízení (Výcvikové canisterapeutické sdružení Hafík, z. s.: Základní formy canisterapie, online).

Pro rezidentní formu canisterapie není pes úplně nejvhodnější. Pes (či jakékoliv zvíře) v zařízení bydlí. Nemusí teda nikam docházet, klienti mají psa k dispozici kdykoliv a můžou se na jeho péči také podílet. Důležité pro psa však je, aby měl pouze jednoho pána, který ho bude krmit, cvičit, starat se o něj, kterému bude moct důvěřovat a který mu určí co smí a co ne. Potřebuje mít také jeden domov, jedno svoje místočko, kde bude vědět, že bude mít klid. Takže tato canisterapie může být za určitých okolností vhodná, ale pouze pokud budou splněny tyto požadavky. Pes totiž není hračka či věc, se kterou si může kdykoliv a jakkoliv někdo hrát. Hrozilo by i velké přetěžování psa a z toho by dále vyplynula sociální uzavřenost nebo i agresivita k lidem (Výcvikové canisterapeutické sdružení Hafík, z. s.: Základní formy canisterapie, online; Galajdová L. a Galajdová Z., 2011, s.19-22). Pes pracuje zhruba dva dny v týdnu a ostatní dny je pouhým mazlíčkem zařízení (Galajdová L. a Galajdová Z., 2011, s.105).

Další formou je pobytový program, který probíhá jednorázově či v pravidelných intervalech na pobytových akcích (tábory, rekondiční pobyty atd.). které se canisterapií zabývají, jedná se zde o hlavní program. Cílem je zlepšení zdravotního stavu klientů zaměřený i na celkový rozvoj komunikace. Na pobyt dojde několik canisterapeutických týmů, kteří se budou klientům věnovat. Důležité je však dbát na to, aby byl zvolen správný poměr canisterapeutických týmů a klientů (Výcvikové canisterapeutické sdružení Hafík, z. s.: Základní formy canisterapie, online).

Podobnou formou jsou canisterapeutické akce. Rozdíl je však v tom, že se jedná o jednorázovou akci. Může být pořádána jak pro široké okolí, tak pro danou skupinu lidí (Výcvikové canisterapeutické sdružení Hafík, z. s.: Základní formy canisterapie, online).

U krizové intervence zasahuje canisterapeutický tým během krizové situace nebo i krátce po ní. Důležité je, aby canisterapeut spolupracoval s integrovaným záchranným systémem. Canisterapie pomáhá, aby se člověk z celé situace lépe vzpamatoval, vyrovnal se s ní. Jedná se o psychickou i fyzickou stránku. Nejohroženější skupinou jsou nejmladší a nejstarší lidé, na něž je nejvíce zaměřená (Výcvikové canisterapeutické sdružení Hafík, z. s.: Základní formy canisterapie, online).

Dále zde existují kombinované formy, kdy se s canisterapií zároveň využívá i dalších zooterapeutických metod, jako je felinoterapie či hipoterapie. Ale kombinují se i s muzikoterapií nebo také aromaterapií a další (Výcvikové canisterapeutické sdružení Hafík, z. s.: Základní formy canisterapie, online).

Dále se canisterapie dělí na aktivní a pasivní. Mezi pasivní metodu patří polohování. Jedná se o nejnáročnější aktivitu pro psa. Z tohoto důvodu z časového hlediska netrvá moc dlouho, ale maximálně půl hodiny. Pes má vyšší tělesnou teplotu a díky tomu poskytuje člověku při blízkém kontaktu teplo. Pomáhá při snižování bolesti a zlepšování jemné motoriky (Pestrá: Canisterapie, online). Dochází ke zklidnění klienta, kdy cítí pocit bezpečí. Ale důležité je, aby pes byl s klientem seznámen již před začátkem terapie. Musí vzniknout mezi nimi důvěrný vztah (Výcvikové canisterapeutické sdružení Hafík, z. s.: Základní formy canisterapie, online).

Aktivní forma canisterapie probíhá způsobem hry. Pomáhá u klientů, kteří nemají zájem o pohyb. Pes je donutí ke hře, aby mu házel míček či jinou hračku. Pomáhá i z psychické stránky, kdy klient vidí zájem psa o jeho společnost. Tím pádem se cítí milovaný. Rozvíjí se i komunikační dovednosti spolu se slovní zásobou při zadávání povelů psovi. Další oblastí, kde pes pomáhá je i soustředění. Při pozorování psa se klient snaží soustředit přímo na něj, na jeho pohyb. Při blízkém kontaktu vnímá jeho dech (Pestrá: Canisterapie, online).

1.2.2 Výběr psa

Mnozí autoři se shodnou na tom, že ideální pes na canisterapii neexistuje. Hraje zde velkou roli mnoho faktorů. Patří sem, kde se bude pes využívat. Zda bude u dětí, seniorů nebo u mentálně či fyzicky postižených lidí. Dále se řeší věková velikost psa, povaha a vlohy. Každý pes se narodí s určitými předpoklady, které se dají výchovou buď rozvíjet nebo potlačit. Výchova hraje velkou roli (Nerandžič, 2006, s.53-54; Galajdová L. a Galajdová Z., 2011, s.15-18). Z neposedného štěněte však nikdy neuděláme líného „gaučinkového“ psa. Můžeme mu však nastavit jistá pravidla, co smí a za jakých okolností (Galajdová L. a Galajdová Z., 2011, s. 15-18).

Pes především nesmí být agresivní a musí mít již od mala pozitivní vztah k lidem, ale i k ostatním zvířatům. Musí být naučený, jak se chovat i v přítomnosti ostatních psů, aby se zde neprojevovala agrese. Co se týče lidského kolektivu, musí umět poslouchat na slovo. Ze zdravotního hlediska musí být zdravý. Důležitý je hlavně dobrý zrak a sluch. Majitelem bývá zároveň i canisterapeut. Ten musí dbát na pravidelné odčervování a očkování. Důležité je také pozorovat pravidelný stav psa, aby nedošlo k přenosu infekčních onemocnění na klienta (Nerandžič, 2006, s. 52-54).

Existují však zásady, které je potřeba dodržovat. Pro děti a pro mentálně postižené se doporučují plemena velkých psů. Nehrozí zde zranění psa způsobené neúměrnou silou, kterou si děti ani mentálně postižení lidé neuvědomují, i když psovi vědomě ublížit nechtějí. Pro lidi upoutané na lůžko jsou nejvhodnější malí pejsci. Můžou si ho vzít vedle sebe na postel a mazlit se s ním. Díky své velikosti totiž může být pes s člověkem v co nejbližším kontaktu (Pesweb: Výběr psa pro canisterapii, online; Galajdová L. a Galajdová Z., 2011, s. 15-18).

Trénink canisterapeutického psa musí začít pozvolně již od štěněte. První návštěva v zařízení probíhá pouze krátkou dobu a slouží jako adaptivní. Aby si štěně zvyklo na prostředí, na lidi a celkovou atmosféru. Musí dostat dostatek prostoru a času, aby si vše očuchal. Štěně jako každé jiné mládě využívá nápodoby. Během prvních návštěv v zařízení, kde bude působit, může nejdříve využívat pozorování starších psích kolegů při práci. Dostává tím i příležitost se sám zapojit. Štěně nesmí být do ničeho nuceno. Nechat vše na jeho dobrovolnosti. Týká se to i hlazení. Pokud pes nechce, aby ho někdo hladil, opět mu dát čas. Celková návštěva v zařízení by neměla přesahovat půl hodiny. Pokud však štěně během prvních návštěv dá najevo, že se zde necítí dobře, mělo být dojít k odchodu ihned. Mohlo by pak dojít k negativním pocitům z prostředí, které by mělo s tímto poté spojeno. Štěně by se pak do zařízení nechtělo vracet, protože by vědělo, že to v něm vyvolává negativní emoce. Důležité je proto pozorovat štěně,

jak se cítí v novém prostředí. Ale nejde jen o štěně. Hlavní je informovat klienty, jak se mají k novému zvířeti chovat, aby s ním nezacházeli jako s hračkou. Pes je taky živá osobnost, která se musí sama rozhodnout co chce. Říct, že klienti by také nebyli rádi, kdyby je někdo do něčeho nutil a že štěněti musí dát čas, aby se všechno naučilo (Galajdová L. a Galajdová Z., 2011, s. 19-22; Pesweb: Výběr psa pro canisterapii, online).

Pes na canisterapii by neměl být přetěžován. Vše má své meze. I když psi pomáhají, tak je to vyčerpává. Někdo si sice řekne, vždyť si jen hraji nebo jen leží u nemocných. Ale je to pro ně psychicky náročné. Jako člověk, taky si potřebují někde sami lehnout a odpočinout si. Obzvláště, když se často pohybují mezi velkým množstvím lidí a v jiném prostředí. Lidé si se psem hrají, hladí ho. Někteří psi rádi odpočívají i aktivně. Dopřejeme jim volnou hru, která nebude námi řízená, ale podle psa. Bude si moct hrát s čím chce a jak chce. Jiní si rádi vyberou pasivní odpočinek, kterým je spánek, mazlení či masáž, kterou jim někteří majitelé rádi dopřávají (Pesweb: Výběr psa pro canisterapii, online).

1.3 Hipoterapie

Druhá nejvíce rozšířená zooterapie je s koňmi, tedy hipoterapie. Dochází u ní k přenosu impulzů do nervového systému, především mozku, během speciální koňské chůze. *„Díky tomu, že kůň má velice podobný pohybový stereotyp chůze jako člověk, nutíme tak centrální nervový systém pohybově znevýhodněného člověka zpracovávat a vysílat vjemy a příkazy, které by za normálních okolností vysílal při lidské chůzi. Je tak možno docílit pokroku právě v rehabilitaci pohybu u dětí i dospělých tam, kde je postižena koordinace, rovnováha a vývoj vzpřimování“* (Centrum Kociánka: Hipoterapie, online). Hřbet koně se během chůze pohybuje nahoru a dolů, doprava a doleva, dopředu a dozadu. Díky tomu dochází ke správným pohybům pánve a tohle je nenahraditelnou věcí u hipoterapie, které u jiné zooterapie nelze dosáhnout (Svítání, z. s.: Hipoterapie, online). Dochází ke splynutí pohybu člověka a koně. Kůň nemá sedlo, aby došlo k bližšímu souznění a k předávání tepla. Klienti sedí pouze na měkké podložce, která má i úchytky, aby se mohli pro svoji bezpečnost držet (Zdravě.cz: Hipoterapie – léčba koňským hřbetem, online).

Jízda na koni působí na pohybový systém. Po úrazech tento systém stimuluje. U nemocí, jejíž průběh se zhoršuje, tak jízdou dochází ke zpomalování průběhu nemoci. V období rekonvalescence dochází k rychlejšímu uzdravení. Po úrazech pohybového systému pomáhá o co nejdříve návrat k dřívějšímu stavu bez následků. Kůň pomáhá i se špatným držením těla, pokud se jedná ještě o prvotní fázi, kdy není špatná poloha zcela zafixována. Působí však nejen

na fyzickou stránku člověka, ale i na tu psychickou. Vzhledem k tomu, že má kůň vyšší tělesnou teplotu než člověk, tak navozuje pocity klidu. Příznivé je i hlazení srsti koně (Nerandžič, 2006, s.100-101).

A u jakých nemocí se hipoterapie využívá? Jedná se o velké využití, při kterých může velice pomoci. Je to dětská mozková obrna, epilepsie, svalová dystrofie, úrazové poškození mozku a míchy, roztroušená mozkomíšni skleróza, vadné držení těla, nemocní po infarktu srdečního svalu nebo po operacích srdce. Dále to jsou duševní choroby, schizofrenie a maniodepresivní stavy, autismus, ale také i mentální anorexie a bulimie či drogové závislosti, alkoholismus, gamblerství, sexuální deviace, poruchy chování dětí, syndrom nevyzrálého mozku a únavový syndrom (Nerandžič, 2006, s.100-106). Hipoterapie je vhodná i pro lidi po amputaci končetin, bolestmi zad či hlavy a pro děti, které se narodily předčasně. Terapie je totiž vhodná pro děti již od dvou-třech měsíců a není omezená maximální věkovou hranicí, ale spíše maximální hmotností vzhledem k manipulaci klienta na koni (Česká hiporehabilitační společnost: Hipoterapii ve fyzioterapii a ergoterapii – HTFE (dříve Hipoterapie), online; Svítání, z. s.: Hipoterapie, online).

Existují však i lidé, pro které tato terapie není vhodná. Takovou asi nejjasnější věcí je strach z koní. Když se člověk tohoto zvířete bojí, tak samozřejmě nebude mít pocity klidu a bezpečí během terapie. Alergie na srst a prach taktéž nejsou vhodné. Dále jsou to lidé, kteří trpí vysokou lámavostí kostí, vážnou deformitou páteře, vysokým krevním tlakem třetího stupně, problémy se srážlivostí krve. Ani pacientům se srdečním onemocněním se hipoterapie nedoporučuje a cévního aparátů z toho důvodu, že nezvládají sami chůzi a ani sed, a tím pádem by pro ně jízda na koni představovala obrovskou zátěž. A nehodí se ani pro pacienty s revmatickým onemocněním. Jak jsme se mohli přesvědčit, tak hipoterapie opravdu není vhodná pro každého. Bývá doporučována lékařem, který by měl být dostatečně informován o následcích hipoterapie, jak pozitivních, tak i negativních. Každý pacient je jiný a každý zvládne jinou zátěž (Nerandžič, 2006, s.109-110).

Terapie by měla trvat zhruba 10-20 minut a jednou až dvakrát do týdne. Záleží na zdravotním stavu a kolik toho pacient zvládne. Nesmí dojít k přetěžování ani zvířete ani klienta. Všeho moc škodí. Kdyby terapie trvala déle, nemělo by to dobrý vliv ani na klienta. Tělo tak velkou zátěž nezvládá a může dojít i ke zhoršení stavu. Což by celou terapii pouze zpomalovalo (Česká hiporehabilitační společnost: Hipoterapii ve fyzioterapii a ergoterapii – HTFE (dříve Hipoterapie), online). Nejvhodnější délka hipoterapie je pravidelně na 3 měsíce, ale u nemocí jako je dětská mozková obrna, může probíhat i několik let (Centrum Kociánka: Hipoterapie, online).

Hipoterapie se účastní několik osob. Jedná se především o fyzioterapeuta a hipologa. Dále je to ergoterapeut či speciální pedagog, psycholog a lékaři, kteří hipoterapii předepisují (Zdravě.cz: Hipoterapie – léčba koňským hřbetem, online; Nerandžič, 2006, s.90). Fyzioterapeut či ergoterapeut mají nezastupitelnou roli. Jsou to oni, kteří určí, jak bude hipoterapie probíhat. Zhodnotí zdravotní stav klienta a vyberou mu nejvhodnějšího koně a také v jaké poloze bude umístěn na hřbetu koně. Především se stanovuje cíl, kterého má být hipoterapií dosaženo. Na základě toho se pak určuje bližší plán, jak často a jakým způsobem bude terapie probíhat (Česká hiporehabilitační společnost: Hipoterapii ve fyzioterapii a ergoterapii – HTFE (dříve Hipoterapie), online).

1.3.1 Výběr koně

U výběru koně je jako u všech ostatních zvířat důležitý zdravotní stav. Musí být zdravý a bez vrozených vad. Co se týče vlastností, tak nesmí být agresivní a je potřeba, aby byl vyrovnaný. Ušlechtilejší koně bývají velice často více labilnější. I když je kůň zcela klidný, tak nevhodným cvičením a zacházením se z něj může stát agresor. Je potřeba ke koním přistupovat empaticky a důležité je, aby nebyl přetěžován. Působí to pak nepříznivě na jeho psychiku (Nerandžič, 2006, s.86-87).

O tom, jakou má mít kůň šířku a stabilitu hřbetu, rozhoduje, k jakému klientovi je určen. Pro každého je vhodné něco jiného. Záleží, zda se jedná o člověka chodícího či pouze sedícího nebo ležícího (Nerandžič, 2006, s.87). Každý kůň má také jiné tempo pohybu, kdy pomocí stimulů ovlivňuje napětí klientů ve svalech (Česká hiporehabilitační společnost: Hipoterapii ve fyzioterapii a ergoterapii – HTFE (dříve Hipoterapie), online).

Jako u ostatních zvířat na zooterapii, tak i kůň musí projít dostatečným výcvikem. Zvíře musí být zvyklé pracovat s lidmi, vědět, jak se má v těchto situacích chovat, pokud se ho někdo dotýká či když mu někdo sedí na hřbetě. Musí umět především také poslouchat člověka, který ho cvičil a který ho doprovází na terapiích. Kůň, který projde zkouškou, tak získá licenci od České hiporehabilitační společnosti (ČHS) a může být využíván u hipoterapie. Prokazuje se tím, že kůň je zdravý, klidný a má správný tvar hřbetu. Taktéž by měl být zvyklý na různé zvuky, i hlasité a neměl by být lekavý. V této situaci by mohl ublížit klientovi, kdyby se ozval neočekávaný zvuk, který by koně vylekal. Musí umět, ale i klidně stát, pokud o to bude požádán, například při polohování pacienta na jeho hřbet. Pravidelná chůze je taktéž podmínkou. Při špatné chůzi se kůň nepohybuje správně a nepříznivě by mohl ovlivnit pohybový systém klienta

(Česká hiporehabilitační společnost: Hipoterapii ve fyzioterapii a ergoterapii – HTFE (dříve Hipoterapie), online).

Aby byl kůň dostatečně připraven na hipoterapii, tak by měl výcvik probíhat již od mláděte a měl by mít tři fáze. První je základní trénink, kdy se kůň učí správně chodit. Musí umět správně našlapovat a zapojovat všechny potřebné svaly. Je to důležité, když člověk sedí na koni tak aby byly zapojovány i jeho správné svaly při splynutí pohybu koně a člověka. V této fázi se také učí řádné poslušnosti (Nerandžič, 2006, s.87-88).

Další fází je jízda v terénu. Zde se kůň učí zbavit stresu a lekávého chování. Kůň musí být zvyklý na ostatní zvířata, která mu v přírodě můžou proběhnout před očima. Taktéž se nesmí vylekat hlasitých zvuků (Nerandžič, 2006, s.87-88; Vítková, Pipeková a ed., 2001, s.147-150). Někteří pacienti se projevují pláčem, křikem či tleskáním a tohle všechno nesmí koně při pohybu rozhodit (Vítková, Pipeková a ed., 2001, s. 147-150). Mohlo by poté dojít k vyplašení koně a tím k jeho zranění či klienta, kterého by měl na hřbetě. Musí mít klidnou chůzi napříč tomu, co se kolem něj děje (Nerandžič, 2006, s.87-88).

Poslední třetí fází je nácvik koně, jak se má chovat při nasedání klienta. Zde je důležité, aby kůň zůstal klidně stát u rampy, než dojde k usazení klienta či k jeho polohování na jeho hřbet. Kůň nesmí být netrpělivý a přešlapovat. Mohlo by dojít opět ke zranění (Nerandžič, 2006, s.87-88). Přistupovat k rampě by měl být naučený jak z levé, tak z pravé strany vzhledem například k postiženým pacientům na jednu stranu. Dále je důležitý opatrný odchod koně od rampy, jakmile už došlo k nasednutí klienta. Musí být pomalý a pozvolný, aby se stihli vedle koně z obou stran zařadit pomocníci. Kdyby byl problém, kůň musí ihned na povel zastavit a klidně stát (Vítková, Pipeková a ed., 2001, s.147-150).

Celý výcvik trvá zhruba jeden rok. Jedná se o dlouhodobý proces, který je ale potřeba. Kůň musí být stoprocentně spolehlivý. Musí být schopen poslouchat a svojí chůzi přizpůsobit podle pokynů. Využívá se krátkých kroků, delších, rychlejší chůze i pomalejší. Kůň tedy musí zvládat chůzi vedle člověka a respektovat jeho pokyny (Nerandžič, 2006, s.87-88; Česká hiporehabilitační společnost: Hipoterapii ve fyzioterapii a ergoterapii – HTFE (dříve Hipoterapie), online). Velmi důležité ale je, aby kůň nebyl přetěžován. Musí mít vyrovnaný čas práce i odpočinku. Přetěžováním koně by se z něj mohl stát nevyrovnaný, vystresovaný a neklidný kůň. Když se kůň do tohoto stavu dostane špatně už se dostává do původního stavu. Zde je pak důležitý opět dlouhodobý výcvik (Nerandžič, 2006, s.87-88). Správné rozložení práce a odpočinku závisí na samotném koni. Každý zvládá práci jinak. Někdo pouze krátkou chvílí a už jde na něm vidět únava. Jiní naopak dokáží pracovat i několikrát týdně a stále jsou

stejně poslušní a s plnou energií. Z tohoto důvodu je důležité tohle přizpůsobit individualitě zvířete (Vítková, Pipeková a ed., 2001, s. 147-150).

1.4 Felinoterapie

Méně rozsáhlejší zooterapií je felinoterapie, která využívá pozitivního působení kočky na člověka. Felinoterapie se využívá kratší dobu v porovnání s historií canisterapie a hipoterapie. Používá se velmi podobně jako canisterapie. Oproti psům však mají kočky výhodu v tom, že jsou menšího vzrůstu a díky tomu je jejich využití širší například u ležících pacientů. Felinoterapie však není vhodná pro všechny. Důležitý je především kladný vztah ke kočkám. Bez něho by nepůsobila terapie pozitivním dojmem (Aura canis: Felinoterapie, online; Nerandžič, 2006, s.64-65).

Zvolit kočku nebo psa? V momentě, kdy se chová zvíře doma, tak i tehdy se může provádět zooterapie. Jedná se o rozdílná zvířata především povahově. Pes je vhodnější pro aktivnější lidi, neboť pes vyžaduje venčení několikrát za den a procházky. Jsou svému pánovi věrní a bezmezně mu projevuje lásku. Kdežto kočka je osobnost. Ta sama vycítí, kdy má být s člověkem, je velice empatická. Jestli bude chtít vyhledat společnost člověka a být pohlazená si rozhodne pouze ona sama. Felinoterapie využívá právě těchto vlastností, kdy kočka přenáší na člověka svou energii, která lidem pomáhá navodit příjemné pocity (OZP práce: Felinoterapie, aneb, když terapeut mňouká, online).

Veliký rozdíl je v tom, že kočka se neváže na člověka, ale na prostředí. Dále je to osobnost, která si sama rozhoduje, jestli chce být pohlazená a kde zrovna bude odpočívat. Nevyžaduje tolik péče, je víceméně samostatná. Nepotřebuje venčení několikrát za den. Stačí pouze dát krmení a poté ji věnovat čas mazlením (Nerandžič, 2006, s.65-67; Výcvikové canisterapeutické sdružení Hafik, z. s: Jaké má felinoterapie možnosti a výhody a kdo a kde ji v ČR praktikuje, online).

Při první návštěvě zařízení se kočka musí seznámit s prostředím a poté s lidmi se kterými bude pracovat. Výhodou je, že si kočka zvyká celkem rychle. Ale problém by ji mohla dělat změna prostředí, kdy mění zařízení. Proto ji chce dávat víc času na zvyknutí. V místě, které zná se cítí být jistá, protože v opačném případě bývá ostýchavá, schovaná na bezpečném místě a nemá zájem o lidskou společnost (Nerandžič, 2006, s.76-77).

Pozitivních účinků felinoterapie se využívá v mnoha zařízeních jak u seniorů, dospělých, tak u dětí. Pomáhají lidem při psychických problémech, autistům (OZP práce: Felinoterapie, aneb, když terapeut mňouká, online), ale i úpravě krevního tlaku, snížení stresu, pokroku při

jemné motorice, což je vhodné zejména u pacientů po mozkové mrtvici či po úrazech míchy (Výcvikové canisterapeutické sdružení Hafík, z. s: Jaké má felinoterapie možnosti a výhody a kdo a kde ji v ČR praktikuje, online; OZP práce: Felinoterapie, aneb, když terapeut mňouká, online). Terapie se zaměřuje i na oblast vzpomínání a soustředění. Mňoukání kočky taktéž dokáže uklidnit agresivní klienty. Nekomunikující pacienti se díky kočky snaží o řeč nebo spíš o dorozumívání prostřednictvím zvířete. Začínají třeba pouhým napodobováním zvuků (Nerandžič, 2006, s.67.68). Hlazením srsti kočky dochází k prohřívání rukou a k uvolňování, pocitům klidu a bezpečí (Výcvikové canisterapeutické sdružení Hafík, z. s: Jaké má felinoterapie možnosti a výhody a kdo a kde ji v ČR praktikuje, online; Nerandžič, 2006, s.67.68). Klienti si můžou procvičovat i uchopování u kartáčování či dávání krmení. Velice pozitivně na člověka působí, když kočka při hlazení vrní. Klientům vrnění navozuje pocity klidu a pohody více, než přináší spánek či čtení knih (Nerandžič, 2006, s.68-69).

Existuje několik zásad, které je potřeba během felinoterapie dodržovat. Měla by probíhat pravidelně a po předchozí domluvě s personálem zařízení. I klienti by měli být předem informováni, co se bude dít a jak vše bude probíhat. Nikdo však nesmí být do terapie nucen. Klient může rovnou odmítnout, například vůči negativnímu vztahu ke zvířatům či zdravotním problémům, jako je alergie. Během terapie nesmí být kočka umístěna přímo na postel klienta, ale měla by být pod ní čistá podložka nebo deka. Důležité je pozorovat náladu a chování kočky během terapie. Pokud by byla zpozorována špatná nálada či únava je potřeba terapii zcela ukončit nebo aspoň udělat přestávku. Záleží na stavu zvířete. Kočka nesmí být přetěžována. Celá návštěva by neměla přesáhnout hodinu. Počet klientů by neměl přesáhnout počet koček na terapii. Poměr by měl být vyvážený, jinak opět dochází k přetěžování kočky. Nejlepší je jedna kočka na jednoho klienta. Poté však může dojít ke střídání klientů zhruba po patnácti minutách (Devět životů: Pravidla felinoterapie, online).

1.4.1 Výběr kočky

Jaká kočka je pro felinoterapii ideální? Existuje vůbec taková? Ideální kočka samozřejmě není, ale používají se častěji jistého plemene. Jedná se o ragdol sibiřské kočky. Využívají se však i hlučné siamské kočky. Záleží však nejvíce na chovateli, na jakou kočku si, dá se říct, troufne. Taktéž záleží, u koho bude využívána, u jakých klientů. Každá kočka je jinak temperamentní a vyžadují stálý akční pohyb, což jsou, jak byly zmíněné kočky siamské a dále například javanské. Pro pacienty ležáky jsou nejlepší perské kočky, které jsou velice klidné a vydrží s pacientem ležet na lůžku (Nerandžič, 2006, s.68-69).

Koťata musí být již od mala zvyklé na lidský kontakt. K socializaci dochází již během pár dní po porodu, kdy musí být v kontaktu s lidmi. Musí vědět, že jí od člověka nehrozí žádné nebezpečí. K felinoterapii jsou vhodné kočky s přátelskou a mírnou povahou. Taktéž se nesmí stranit lidem a svoji blízkost k člověku vyhledávat (Nerandžič, 2006, s.68-69; Výcvikové canisterapeutické sdružení Hafík, z. s: Jaká kočka je vhodná pro felinoterapii, online).

Při výchově kočky je lepší využívat principu pamlsků nežli trestů. Plyne z toho rychlejší naučení kočky toho, co smí a co ne. Taktéž musí být naučená základním hygienickým návykům. Samozřejmostí je pravidelné očkování, odčervení a pravidelné návštěvy veterináře (Nerandžič, 2006, s.77-78). Pro změnu prostředí a návštěv zařízení do nich, musí být zvyklá i na cestování, aby ji to příliš nestresovalo. Tohle by mohlo negativně ovlivnit celou zooterapii. Samozřejmostí je i zvyknutí na postroj a vodítko (OZP práce: Felinoterapie, aneb, když terapeut mňouká, online; Devět životů: Pravidla felinoterapie, online).

Kočky jsou velice náchylné na různé onemocnění. Z tohoto důvodu je nutné dodržovat zásady hygieny a bezpečnosti. V případě nemoci kočky okamžitě ukončit terapii do ukončení léčby, aby nedošlo k nakažení klienta (Nerandžič, 2006, s.64-65; Výcvikové canisterapeutické sdružení Hafík, z. s: Jaká kočka je vhodná pro felinoterapii, online). Je třeba zvíře pravidelně pozorovat a případné změny řešit se zkušeným veterinářem. Vyskytují se často bakteriální a parazitární onemocnění, u kterých je důležitou prevencí pravidelné odčervování. Dále je to imunitní onemocnění. Na člověka se přenáší nemoci jako je salmonelóza, giardióza či infekce přenášené škrábnutím a vyžadují obezřetné chování (Nerandžič, 2006, s.64-65).

Dalším důležitým prvkem je nejen zvyknutí na člověka, ale i na ostatní zvířata. Zooterapie totiž můžou probíhat v kombinaci s více zvířaty, proto nemůžou mezi nimi vznikat rozpory. Samozřejmě, že vzniklý tým musí být na sebe zvyklý už před samotnou zooterapií, a ne až při samotné terapii. Socializace probíhá taktéž od malého kotěte, kdy je největší procento úspěšnosti (Nerandžič, 2006, s.77-78).

Jak probíhají felinoterapeutické zkoušky? Na zkouškách jsou kočky prověřovány v několika disciplínách. První je, že se kočka nachází v náruči majitele kočky a daný rozhodčí ji rukou pohladí. Další je, že si rozhodčí převezme z náruče majitele kočku, se kterou je důležité správně manipulovat. Dalším důležitým krokem je zkouška oblíkání postroje, při kterém musí být kočka klidná a ochotná. Poté se zkouší ostražitost kočky, což se jedná o reakci na hlasité zvuky a na rychlé pohyby rozhodčího, který neočekávaný rychlý pohyb předvede v blízkosti kočky, která je v náruči majitele. Dalším krokem je reakce na procházejícího člověka o francouzských holích a taktéž projíždějícího člověka na invalidním vozíku. Ve všech těchto situacích musí být kočka zvyklá a nesmí mít nežádoucí reakce, při kterých by mohla někoho

poranit. Poslední disciplínou je zkouška reakce na cizího člověka, kdy je kočka položena do náruče místního figuranta. Pokud ve všech disciplínách bude mít kočka přiměřené reakce, bude klidná a vyrovnaná, získá certifikát o zkoušce a je vhodná na felinoterapii. Těchto zkoušek se však nesmí zúčastnit kočky mladší jednoho roku (Aura canis: Zkušební řád pro felinoterapeutické zkoušky, online).

1.5 Další druhy zooterapií

Nejvýznamnější a nejrozšířenější typy zooterapií byly popsány již výše. Existují však i zooterapie, které se nepoužívají tak často. Důvodů může být více. Může to být neznalost, strach či nedostatečná informovanost. Mnoho lidí neví, že se kromě psů, koček a koní dá využít i mnoho dalších zvířat, které navodí stejné či podobné pocity jako ostatní zooterapie. Mezi méně využívané patří například hlodavci, rybičky, delfíni, hospodářská zvířata, ptáci či plazi. Záleží na každém, jaké zvíře preferuje, a také na základě zdravotního stavu. Zohlednit je potřeba i jisté alergie na srst a tak podobně. Jak už bylo zmíněno několikrát, tak je důležité, aby se člověk zvířete nebál a neměl k němu odpor (Nerandžič, 2006).

1.5.1 Delfinoterapie

Delfinoterapie využívá působení člověka a delfínů. Kontakt s delfínem přináší pocity uvolnění, nadšení z něčeho nového a působí jako přirozená terapie. Člověk si při plavání s delfíny ani nemusí přímo uvědomovat, že se jedná o terapii. Výsledky delfinoterapie působí mnohem rychleji než například canisterapie. Jsou dříve pozorovatelné díky velké motivaci klientů (Delfinoterapie: Jak delfinoterapie působí, online). K pohybu mohou být klienti motivováni různými hrami, kdy si můžou s delfínem plavat, házet balónem (Therapy-centre: Terapeutický účinek delfinoterapie, online).

Stačí si zařídit například pouze pobyt na deset dní, během kterých bude probíhat terapie s delfíny. Nejlépe jednou za rok (Therapy-centre: Terapeutický účinek delfinoterapie, online). Delfinoterapie působí na psychickou, tak i fyzickou stránku člověka. Pomáhají proti bolesti, s problémy s udržení pozornosti, s učením a také pomáhá s motorikou a rovnováhou. Nejčastěji se využívá u lidí s Downovým syndromem a autismem, kterým pomáhá především s komunikačními dovednostmi a emočním prožíváním (Delfinoterapie: Jak delfinoterapie působí, online; Rehabilitace.info: Delfinoterapie neboli terapie s delfíny – jaké může mít účinky na zdraví?, online).

Delfini mají zvláštní dar, kterým je skenování pomocí sonaru. Díky němu si dokáží prohlédnout tělo klienta a zjistí, na jakou část se mají zaměřit. Kdy začnou skenovat a jestli vůbec, záleží pouze na nich. Taktéž záleží pouze na nich, jakou část si vyberou. Delfini nejsou do ničeho nuceni (Delfinoterapie: Jak delfinoterapie působí, online).

Tito delfini jsou vyškoleni, aby se stýkali s lidmi, a byli zvyklí na jejich společnost. Terapie zaměřená na plavání spolu s lidmi, dotýkající se jich a pozorování jejich triků a kaskadérských kousků, má pozitivní vliv na zdraví těchto pacientů. Z tohoto pohledu jsou delfini prakticky terapeuti. Je vyžadován speciální tým, aby vše probíhalo, jak má a aby terapie vedla ke správným výsledkům. Řadí se sem například delfínoví trenéři, veterináři či terapeuti (Dolphins – world: Dolphin Assisted Therapy, online).

Ale i když zvíře bude na člověka zvyklé, hrozí zde mnoho nebezpečí. Delfín je velké zvíře a není výjimkou zranění klienta. Taktéž se jedná o jednu z nejvíce finančně nejnáročnějších terapií. Účinky delfinoterapie se dále zkoumají (Rehabilitace.info: Delfinoterapie neboli terapie s delfíny – jaké může mít účinky na zdraví?, online). Někteří ji vnímají jako velký zázrak, kdy dochází během pár dnů u klientů k maximálním pokrokům, jiní však takové pozitivní názory nezastávají a vnímají delfína spíše jako nepředvídatelné zvíře a terapii jakou nebezpečnou (Delfinoterapie: Jak delfinoterapie působí, online).

1.5.2 Ornitoterapie

Další méně známou a méně využívanou je ornitoterapie. Využívá se zde pozitivního vlivu ptáků či papoušků na lidi (Koníček, o. p. s.: Ornitoterapie, online). Pomáhá především s udržením pozornosti při jejich pozorování. Dále se využívají při poslouchání zpěvu ptáků, který navozuje pozitivní náladu a uvolnění. Rozradostní klientům den. Ale nejen to. S většími papoušky se klienti mohou i mazlit, hladit či si s nimi hrát. Popřípadě i po domluvě krmit (Rehabilitace.info: Ornitoterapie – co je to a jaké má účinky na zdraví?, online).

Je známo, že papoušci a některé další druhy ptáků jsou velmi empatictí a naladěni do emočního světa lidí. Mohou cítit stres a napětí, zlost a strach ve svých majitelích ještě dříve, než se projeví a všimnou si toho ostatní lidé v okolí. Takovou citlivost lze využít a ptáci, stejně jako jiné druhy zvířat, mohou být vyškoleni, aby využívali tyto schopnosti na pomoc jednotlivcům s psychickým nebo emočním postižením (Pet central: Therapy Birds: Emotional Support Animal? Or Merely A Pet?, online).

K ornitoterapii se dá využít velkého množství druhů ptáků. Mezi největšího papouška se řadí Ara ararauna, kterého některé organizace rády využívají, a samotné organizace jsou

dokonce i přímo vlastníky (Koníček, o. p. s.: Ornitoterapie, online). Další menší ptáčci, u kterých se využívá především pozitivního vlivu jejich zpěvu. Andulka pomáhá proti stresovým situacím a navozuje pocity uvolnění. Dále Červenka obecná, jejíž zpěv se využívá u lidí, kteří mají problémy se spánkem a také pomáhá při různých bolestech kloubů, svalů či hlavy. Podobně působí i Čížek lesní. A dál například Slavík tmavý, který je výborný pro lidi, kteří mají problém s častou únavou, psychickými problémy nebo také s bolestí hlavy. V neposlední řadě se využívá i Kos černý, jehož zpěv pomáhá při problémech srdce a krevního tlaku. Tohle je pouze malá část ptáků, kteří na lidi působí příznivě (Rehabilitace.info: Ornitoterapie – co je to a jaké má účinky na zdraví?, online).

Terapie trvá zhruba třičtvrtě až jednu hodinu. Je důležité, aby nebylo na jedno zvíře příliš pacientů. Doporučuje se zhruba šest klientů. Dochází k vytvoření vazby mezi člověkem a zvířetem, která odbourává bariéry. Jak už psychické s vyrovnáním se nějaké situace či komunikativní. Zvíře napomůže rozvíjet komunikativní dovednosti, kdy může odmítat mluvit s lidmi (Koníček, o. p. s.: Ornitoterapie, online). Pozorování či poslouchání zpěvů ptáků lidem slouží i jako nástroj k odreagování a změně myšlení na něco pozitivního. Nemyslí již na svůj špatný zdravotní stav, bolesti či jiné trápení, ale vnímají pouze krásný zpěv (Rehabilitace.info: Ornitoterapie – co je to a jaké má účinky na zdraví?, online).

Celkově je ornitoterapie vhodná téměř pro všechny bez omezení. Například pozorování ptáků si může užít skoro kdokoli a kdykoli chce. Ale přímá terapie se využívá u mentálně či tělesně postižených, osoby se srdečním onemocněním, epilepsií, psychickým onemocněním, pro děti, které byly určitým způsobem zneužívány a taktéž je vhodná i pro seniory. Ornitoterapie je vhodná tedy téměř pro každého i v jakémkoliv věku (Rehabilitace.info: Ornitoterapie – co je to a jaké má účinky na zdraví?, online).

Zajímavostí je, že vyškolení ptáci, kteří pomáhali jednotlivcům se zdravotním postižením, byli podle zákona Američanů se zdravotním postižením (ADA) klasifikováni jako služební zvířata. To znamenalo, že mohli jít tam, kam šli jejich majitelé, tedy do letadel, autobusů, nemocnic či obchodů s potravinami. Mohli dokonce přijít do práce se svými majiteli, nebo žít v bytech, kde byly zvířata zakázána, protože služební zvířata nejsou považována za domácí zvířata. V roce 2011 však bylo služební zvíře v rámci ADA znovu definováno tak, aby zahrnovalo pouze psy, kteří jsou jednotlivě vyškoleni k tomu, aby vykonávali práci nebo vykonávali úkoly pro osoby se zdravotním postižením, a také některé speciálně vyškolené miniaturní koně (Pet central: Therapy Birds: Emotional Support Animal? Or Merely A Pet?, online).

2 SENIOR A POBYTOVÉ ZAŘÍZENÍ

Péče v pobytových zařízeních pro seniory probíhá na základě zákona o sociálních službách č.108/2006 Sb. Konkrétně se domovů pro seniorů týká § 49, který slouží pro lidi, jejichž soběstačnost je snižena z důvodu vysokého věku. Poskytují zde služby, které zajišťují bydlení, stravu a právní poradenství. Seniorům pomáhají také při osobní hygieně a se zajišťováním pravidelného kontaktu s blízkými osobami. Důležitá pro seniory je taktéž motivace k činnostem. Dále § 50 týkající se domovů se zvláštním režimem, který slouží osobám trpícími různými typy demencí, jako je stařecká či Alzheimerova demence a další (Zákony pro lidi: Zákon č. 108/2006 Sb., online).

2.1 Osobnost seniora

Z každého z nás bude jednou senior. Ale jakou roli bude mít toto období v našem životě, záleží pouze na nás samotných. Naštěstí v dnešní době je velké množství aktivních seniorů, kteří si užívají svého volného času. Neberou toto období jako poslední etapu svého života na dožití. Ale snaží se dělat a prožít věci, které předtím nedělali. Nebyl na ně čas z důvodů studií, poté práce, výchova dětí a tak podobně. Ale jakmile už jsou v důchodu, nic jim nebrání. Bohužel některým to není dovoleno ze zdravotních důvodů, které jim aktivnější trávení svého času nedovolí (Janiš a Skopalová, 2016, s.31-32).

Stárnutí je fyziologický přirozený proces, kterému se nikdo nevyhne. Jedná se o proces, který neprobíhá stejným tempem po celý náš život. Tento proces se nazývá diskontinuitní, což znamená, že v některých etapách našeho života probíhá rychleji a někdy pomaleji, je tedy přerušovaný (Haškovcová, 2002, s. 10).

„Pod pojmem stárnutí se zpravidla rozumí souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a pokles schopností a výkonnosti jedince a jež kulminují v terminálním stadiu a ve smrti“ (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 202). Věda, která se zabývá stářím a stárnutím se nazývá gerontologie. Dělí se na 3 oblasti. První je gerontologie experimentální, která se zabývá především biologickými změnami v období stárnutí. Další oblastí je gerontologie sociální, která zkoumá, jak stáří ovlivňuje sociální život seniora. Poslední je gerontologie klinická, která se zabývá nemocemi seniorů a jejich léčbou (Haškovcová, 2002, s. 9).

V první řadě si definujeme seniora podle věku. Většina autorů se přiklání k názorům, že seniorem nazýváme člověka od 65 let a výše. Tato hranice se s dobou posouvá, vzhledem k posunování doby odchodu do důchodu. Tento pojem je tedy spojen s obdobím, kdy člověk odchází z práce do penze. Původní rozdělení stáří podle WHO začínalo od 60 let, ale už se bere

jako zastaralé, vzhledem k zlepšujícím se zdravotním a životním podmínkám (Příbyl, 2015, s.10-11; Janiš a Skopalová, 2016, s.34-35).

Existují tedy 3 fáze stáří. A jak už bylo zmíněno, původní rozdělení podle WHO začínalo v první fázi již od šedesáti let.

„65-74 let – mladí senioři

75-84 let – staří senioři

85 let a více – velmi staří senioři“ (Příbyl, 2015, s. 11).

Ve stáří se objevuje mnoho nových změn, ať už jsou viditelné či ne. Existují univerzální znaky stárnutí, které jsou společné pro všechny seniory, tedy společný prvek stárnutí. Jedná se například o vrásčitou kůži. Dále se však objevují i znaky, které se nemusí objevit. Existuje pouze jejich velká pravděpodobnost. Tyto znaky stárnutí se nazývají probablistické (Stuart-Hamilton, 1999, s.18).

Během stárnutí dochází k velkému množství biologických změn. K viditelným změnám se řadí svrašťování kůže, šedivění vlasů a ochlupení, ochabování svalů či změny v chůzi a rychlejší unavitelnost. Dále k těm, které nejdou vidět patří zhoršování zraku a sluchu, hormonální změny, řídnutí kostí, větší náchylnost k nemocem, pomalejší schopnost vstřebávání a různá omezení ze strany kardiovaskulárního systému (Příbyl, 2015, s.11-12). Celkově se zhoršuje pohybový systém, paměť a schopnost učení se něčeho nového. Může dojít i ke zmenšování míry soběstačnosti (Holcerová a Dvořáčková, 2013, s. 21). Stárnutí smyslů se projevuje snížením rozlišování chutí, čich zůstává relativně neměnný (Haškovcová, 2010, 31-32).

Jakým způsobem, kdy a jak rychle budou biologické změny probíhat záleží na dosavadním životním stylu, taktéž na genetických dispozicích a úrovni zdravotnické péče. Hodně se podílí na procesu stárnutí i psychická stránka člověka. Někteří lidé se se stárnutím nechtějí smířit a mají k němu negativní postoj. Mohou se uzavřít a dostat do stavu deprese a tím pádem jejich tělo začne více chřadnout. Začnou se uzavírat do sebe a vyhýbat se společnosti. Psychika a duševní stav velice ovlivňuje i fyzickou stránku člověka (Příbyl, 2015, s.11-12).

A jaké mají senioři potřeby? Potřeby ve stáří se zase až tak příliš neliší od osob v dospělém věku. Některé potřeby se pouze věkem snižují nebo naopak zvyšují. Základ však zůstává stejný. Například věkem se snižuje potřeba učení, při kterém je v tomto věku potřeba zohlednit tempo. Pro seniory je občas náročné učit se něco nového, protože upřednostňují svůj stereotypní styl života a těžko si přidávají do života nové věci. Dále je snížena potřeba stimulace, kdy příliš mnoho stimulů přináší seniorům únavu. Senioři však nové podněty

potřebují pro svou aktivizaci, ale je důležité brát v potaz individuální potřeby. Potřebu seberealizace si senioři uspokojují především ze vzpomínek z prožitého života (Příbyl, 2015, s. 50-55).

Potřeba, která je v seniorském věku velice posílena, je potřeba bezpečí a pocit citové jistoty. Senioři mají strach z nemocí a ze smrti. Bojí se, že se nebudou schopni o sebe postarat a že budou sami. Nejistota je v tomto věku v mnoha ohledech. Seniorům je potřeba dopřát mnoho lásky a že je máme rádi. Senior je zvyklý na své okolí, domov a na změny potřebuje mnohem větší dobu, aby si zvykl. Je ovlivněn zdravotním stavem či stěhováním. Tohle vše na něj může působit jako psychická zátěž, na kterou potřebuje čas, aby se s ní vyrovnal (Příbyl, 2015, s. 50-55).

Bohužel se ve vyšším věku častěji objevují nemoci, především více nemocí najednou (Haškovcová, 2002, s. 29-30; Kalvach et al., 2004; Baštecký et al., 1994; Pacovský, 1994). Častá je polymorbidita, kdy senior trpí více chronickými onemocněními zároveň, které se mohou navzájem ovlivňovat (Kalvach et al., 2004; Baštecký et al., 1994; Pacovský, 1994). Ve vyšším věku se častěji objevují různé duševní onemocnění, které postihují až 20 % seniorů (Baštecký et al., 1994; Pacovský, 1994). Některé ovlivní další způsob života, s jinými se člověk při určité léčbě naučí s nimi žít. Nejčastější nemocí, která se projevuje ve vyšším věku jsou demence. Jejich rozvoj roste úměrně s věkem. Nemocnost je velice ovlivňovaná mnoha faktory. Řadí se sem finanční zajištění, hospitalizace či umístění do domova seniorů nebo úmrtí partnera. Sociální stav seniora velice ovlivňuje zdravotní stav (Haškovcová, 2002, s. 29-30).

Senioři se často potýkají se zdravotními problémy jako nespavost či poruchy spánku, dále se jedná o inkontinenci, tedy únik moči. Častá je i imobilita, což se jedná o sníženou pohyblivost. Léčba u seniorů trvá delší čas než v mladém či dospělém věku. Problémem dlouhé rekonvalescence je i ten, že mnoho nemocí může přejít i do chronicity (Kalvach et al., 2004).

V dnešní době bývá na seniory pohlíženo jako na zátěž. Mladí senioři, kteří ještě pracují, jsou v kolektivu bráni jako méněcenní pracovníci oproti ostatním mladším kolegům. V dnešní době se taktéž stále zvyšuje věk odchodu do důchodu. Lidé jsou možná více aktivnější ve vyšším věku, ale nikdy nebudou mít tolik energie jako mladší pracovníci. Zaměstnavatelé, když si stejně budou moct vybrat koho zaměstnají, vždy si vyberou mladšího. Ti, kteří už nepracují a pobírají důchod jsou zase bráni jako přítěž státu. Pokud je senior nemocný a potřebuje pomoc od své rodiny, tak ta seniora většinou umístí do zařízení, kde o něj bude postaráno. Takový je dnešní uspěchaný svět (Haškovcová, 2010, s. 32). Dle mého názoru by takhle neměl vypadat pohled na seniory. A především by rodina, nebo potomci měli oplatit svým rodičům svou péči, kterou jim senioři dávali v dětství.

2.2 Typologie pobytových zařízení pro seniory

Pobytová zařízení pro seniory musí splňovat mnoho zásad, aby nedošlo k narušení práv a svobod seniorů. V zařízeních pomáhají seniorům při stravování, s hygienou a celkovou péčí o jejich osobu. Poskytují jim ubytování a stravu. Popřípadě jim napomáhají v péči o domácnost. Dále také nabízí různá terapeutická sezení, poradenství a aktivizační činnosti. Míra pomoci záleží na tom, v jakém zařízení se senior nachází a jaký je jeho zdravotní stav. Všude však platí, že o seniory musí být postaráno se ctí a důstojností a v dostatečné míře, aby nestrádali. Důležité je seniory také motivovat, aby se snažili aktivně se zapojovat. Jejich aktivita nesmí dojít do stavu rezistence. Musí se i sami snažit zvládat jednodušší úkony (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s.9).

Ošetřovatelé v domovech by měli pečovat o seniory v klidu a s pokorou. Měli by mít radost ze své práce. Všechny své pocity přenáší totiž na klienty. Pokud svou práci nebudou mít rádi a budou jí dělat s nechutí vše se projeví v jejich odvedené práci, tedy v péči o seniory. Pro seniory je zařízení domov a zaslouží si, aby o ně bylo dostatečně postaráno a aby si ošetřovatelé na nich například nevybíjeli svou nepříjemnou náladu (Messer, 2017, s. 76-77).

První možností jsou domovy pro seniory, které slouží především seniorům, pro které je největší problém soběstačnost, která souvisí s věkem. Umístění jsou zde tedy senioři, pro něž je potřeba pomoc další osoby při běžných každodenních činnostech (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s.9-10). Pomáhají jim s hygienou či dalšími běžnými každodenními činnostmi a poskytují celodenní stravu a ubytování. Každý senior má přiděleného pracovníka, který mu tyto sociální služby zajišťuje. Pracovník musí být k dispozici kdykoliv je potřeba. Je v kontaktu i s rodinou seniora. Díky tomu, že tráví se seniorem hodně času a mnohdy se jim klienti v mnoha věcech svěří, tak můžou poskytnout rodině mnoho informací o jejich zdravotním, ale i psychickém stavu (Můj důchod: Typy služeb, online).

V dnešní době jsou domovy důchodců velice přeplněné. Mnoho lidí na místo čeká i několik let. Důvodem je, že se zde nachází hodně seniorů, kteří ani takovou péči nepotřebují. Jsou aktivní, dokážou se o sebe postarat, ale nechtějí být doma sami a můžou si to i finančně dovolit. Ale z toho pak vyplývá, že na seniory, kteří opravdu péči další osoby potřebují už v domovech nezbývá místo. A tohle by se mělo změnit (i60.cz: Domovy pro seniory aneb Mýty a realita, online).

Domovy se zvláštním režimem jsou určeny pro seniory, kteří mají problém se soběstačností z důvodu chronických duševních onemocnění (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 9-10). Slouží také lidem s Alzheimerovou nemocí nebo dalšími typy demencí jejíž péče

nemůže být zajištěna jiným způsobem jako je ambulantní péče či někoho z rodiny (Český červený kříž Praha 9: Domov se zvláštním režimem, online). Při těchto onemocněních je důležitý dohled další osoby, která může v případě potřeby pomoci a být k dispozici. U těchto duševních onemocněních se může momentální zdravotní stav změnit z minuty na minutu. Režim a pomoc personálu je přizpůsobena zdravotnímu stavu klienta (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s.9-10). V péči o seniory je zachována jejich důstojnost a pokud možno, tak se pečovatelé snaží o zachování jejich soběstačnosti. Pokud zvládnou nějaké činnosti sami, tak je jim to umožněno, a dokonce jsou k tomuto motivováni. Trávení jejich volného je pouze na jejich volbě. Můžou si zvolit, jak je chtějí trávit a nejsou do ničeho nuceni (Český červený kříž Praha 9: Domov se zvláštním režimem, online)

Poslední možností jsou domovy pro osoby se zdravotním postižením, které poskytují pomoc seniorům se zdravotním postižením. Tito senioři vyžadují častou péči a pomoc při běžných činnostech. Personál musí být pacientům co nejvíce k dispozici a ochoten jim pomoci (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s.9-10). Služby poskytuje zdravotně proškolený personál. Zajišťují péči, která je přizpůsobena individuálním potřebám klientů. Snaží se jim ale trochu vylepšit kvalitu života a aby se cítili v zařízení co nejlépe. Podporují také udržování mezilidských kontaktů. Ať už rodinných nebo celkově mezi ubytovanými seniory. Nemůžou zde být ubytováni pacienti s mentálním postižením nebo s poruchami chování (centrum pobytových a terénních sociálních služeb Zbůch: Domov pro osoby se zdravotním postižením, online).

2.3 Volný čas seniorů

Je důležité, aby se senioři po odchodu do důchodu snažili být stále aktivní. Mnoho seniorů totiž propadne depresím a končí pro ně smysl života, tedy práce. Nemají se o koho starat. Děti mají samostatné a dospělé. Vnoučata vidí jen občas. Po ztrátě práce si najednou musí najít jinou výplň dne. Práce zahrnovala největší část času, se kterou neví, jak se nyní vypořádat (Janiš a Skopalová, 2016, s. 60-61).

Kvalitní výplň volného času nesouvisí pouze s dětským věkem. Týká se i seniorů. Pro někoho však mají senioři plno volného času, jiný je zase názoru, že nemají moc volného času. Záleží pouze na nich, jak svůj čas stráví. Stále tu však zůstává čas, ve kterém se musí splnit povinnosti. Volný čas seniorů se stává v jejich životě jakousi náhradou práce, tedy hlavní prioritou. Volnočasové aktivity plní především funkci socializace. Po ztrátě práce totiž může

senior ztratit kontakt na své kolegy a díky novým koníčkům se seznámí opět s novými lidmi, kteří mají stejné zájmy (Haškovcová, 2010, s. 178-179).

Je potřeba, aby senior neztratil kontakt se svým okolím. Musí být motivovaný k činnosti. Vhodné je různé rozvíjení dosavadních zájmů či hledání nových. V dnešní době jsou nabízeny i univerzity třetího věku, které slouží seniorům a můžou zde navštěvovat přednášky a dále se vzdělávat. Dále to můžou být procházky do přírody nebo starání se o zahrádku na chatě. Je třeba, aby měli důvod vycházet ven z domu (Bočková a Hastrmanová a Havrdová, 2011, s.78-79).

Důležité však je zohlednit osobnost seniora. Ne každý chce a potřebuje trávit svůj čas aktivně. Není dobré někoho nutit, aby se povinně přidal do kolektivních aktivit. Ten, kdo se celý život stranil společnosti a svůj volný čas trávil spíše pasivně, tak jinak to nebude ani v seniorském věku. Za každou cenu senior nemusí žít tak jak je mu to nadiktováno. Záleží pouze na něm samotném, co chce dělat. Nikdy se nesmí do něčeho nutit. Může se mu nabídnout nějaká činnost, ale pokud je celý život zvyklý nějak žít, tak není dobré to měnit (Caspí a Elder, 1986, s.18-26; Larson, 1978, s.109-125).

Existuje několik možností, jakým můžou senioři trávit čas, respektive jak může jejich volný čas pokračovat po odchodu do důchodu. První možností je, že senior bude pokračovat ve svých stávajících koníčcích. Jedná se o nejlepší variantu, neboť se životní styl seniora příliš nezmění a tím pádem není psychický stav tak zatěžován. Je zde však důležité dávat pozor, jakmile senior tráví čas sportem či jinou fyzicky náročnou aktivitou. S přibývajícím věkem ubývá fyzických sil, a tak se pak může stát, že senior nebude tyto oblíbené činnosti z hlediska zdravotního stavu zvládat (Raum und Mobilität: Zu Fuss Unterwegs – Mobilität und Freizeit älterer Menschen, online).

Další možností je, že si senior ke stávajícím zájmům přidá i nové. Vzhledem k většímu množství volného času se může zabývat věcmi, na které kdysi neměl čas, musel je kvůli tomu odkládat. Mnoho lidí například zmiňuje, že se těší na důchod, že budou moci cestovat a podívají se na místa, které je zajímají. Můžou si celý život i spořit, aby měli na cestování v důchodu finance (Raum und Mobilität: Zu Fuss Unterwegs – Mobilität und Freizeit älterer Menschen, online).

Dále si senioři mohou najít úplně nové zájmy. Byli v produktivním věku příliš zaměstnaní, a tak jim na koníčky již nezbyval vůbec žádný čas a nemohli se žádnému věnovat. Důchod berou jako příležitost, kdy si můžou tyto zájmy osvojit a věnovat se jim. Nachází věci, které je budou bavit. Je zde však mnoho hledisek, které je důležité zohlednit při jejich výběru. Nejlepší je zvolit takovou činnost, aby ji bylo možné dělat co nejdéle. Je tedy důležité vzít

v potaz finanční hledisko či zdravotní stav (Raum und Mobilität: Zu Fuss Unterwegs – Mobilität und Freizeit älterer Menschen, online).

Další směr, kterým mohou senioři směřovat je pokračování ve své profesní cestě. Ale vzhledem k odchodu do důchodu to však není možné v pracovním úvazku. Pokud pro seniory byla práce i koníčkem, mohou se své práci věnovat v důchodu například jako dobrovolníci (Raum und Mobilität: Zu Fuss Unterwegs – Mobilität und Freizeit älterer Menschen, online).

Senioři však můžou i své každodenní činnosti či povinnosti povýšit na volnočasové aktivity. Může se jednat například o vaření nebo péči o domácí zvířata. Nemusí je brát jako svou povinnost, ale můžou je brát jako něco čím mohou někoho potěšit. Můžou třeba vařit pro své blízké, pozvat je na oběd a taktéž budou rádi, že byli pochváleni a že mají příležitost, aby k nim přišla návštěva (Raum und Mobilität: Zu Fuss Unterwegs – Mobilität und Freizeit älterer Menschen, online).

Senior by se měl rozmyslet, jak by chtěl volný čas trávit. Rozhodnutí musí být pouze z jeho vlastní vůle. Jejich dny by měly být naplněny pravidelnými aktivitami. Jejich program však nesmí být aktivitami přehlčen. Musí zde zbývat i čas pro ně samotné nebo i pro neplánované aktivity. Dobře rozvržený volný čas seniorů působí příznivě proti depresím, kterou způsobuje nuda a ztráta motivace k životu (Wohnen im Alter: Aktiv im Alter: Freizeitgestaltung für Senioren. online).

3 ZVÍŘATA A SENIOŘI

Již kdysi si lidé všímali pozitivního vlivu zvířat. Jejich vlivu se začalo využívat nejen u seniorů. Dnes zvířata pomáhají v mnoha pobytových zařízeních pro seniory a výsledky působí velice příznivě. Zooterapie se rozšiřuje stále více. A ti, kdo chovají zvíře doma mají cenného společníka, bez kterého si nedokáží život představit. Jak už bylo zmíněno, zvířata působí příznivě jak na psychickou, tak fyzickou stránku člověka (Galajdová, 1999, s.114).

3.1 Pozitivní vliv zvířat

O pozitivním vlivu zvířat (zooterapie) jsme se toho dočetli mnoho. Zvířata působí na lidi jak na jejich psychickou, tak fyzickou stránku. Senioři, kteří pobývají v pobytových zařízeních, přítomnost zvířat velice oceňují. Pokud například kdysi, před ubytováním v zařízení, chovali nějaké zvíře, tak jim to pomůže vzpomenout si na tyto krásné časy, kdy se s ním mohli mazlit a starat se o něj a zvíře mu tu lásku bezděčně opětovalo. Některá zařízení, která nějaké zvíře přímo chovají, tak převedou péči o ně na seniory. Záleží samozřejmě na jejich dobrovolnosti. Pomůže jim to v převzetí odpovědnosti, pocitu důležitosti, a především, že se mají o koho starat, že nejsou zbyteční, někdo je potřebuje (Nerandžič, 2006, s.20-24).

Co se týče další psychické stránky, tak zde zvíře nemusí být chované přímo v zařízení, ale i tak má vliv. Mají antidepresivní vliv. Senioři jsou více vyrovnaní, není třeba, aby brali tolik uklidňovacích léků a zvířata také pomáhají výrazně zmenšovat používání donucovacích či uklidňovacích prostředků (svěrací kazajky, klecové postele atd.). Zlepší se i celková nálada v zařízeních. Senioři se také díky pravidelným zooterapiím nezaměřují pouze na minulost, ale především na budoucnost. Těší se na další setkání. Mají i více kontakt s vnějším prostředím, pokud jsou odkázáni pouze na lůžko. Dochází však i ke zlepšování komunikace mezi pacienty a personálem v pobytovém zařízení. Pacienti vidí lidi, kteří se o ně starají i při jiných činnostech a mají i téma k rozhovoru (Nerandžič, 2006, s.20-24).

Zvíře působí i jako citový objekt pro klienty, kteří někoho ztratili. Zvíře jim lásku opětuje a senioři se mají o koho opřít. Stačí jim pouhá přítomnost zvířete a mazlení (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 86-87). Senioři často nechtějí obtěžovat lidi ve svém okolí, a proto si zvolí radši přítomnost zvířete. Myslí si, že jsou pro ostatní pouze zátěží (ACME A. D. P. Ústí nad Labem: Proč jsou senioři, kteří mají zvířata, šťastnější, online). Díky zvířeti ví, že nejsou sami. Že tu pro ně je pořád někdo, kdo je bude mít rád ať se děje cokoli. I když jsou staří a unavení. Zvíře také lidem nahrazuje to, že se celý život o někoho starali. Nahrazuje jim také roli společníka. Senioři po ubytování do zařízení mohou ztratit své přátele, kteří už za nimi nemohou jezdit například také kvůli věku a horšímu zdravotnímu stavu. Dále přijdou o rodinu,

kteřou byli zvyklí mít téměř každý den u sebe a najednou za nimi musí dojždět a vidí maximálně jednou za týden. V zařízení se senior cítí být opuštěný. Díky pravidelné zooterapii má důvod k radosti a někoho, s kým si může povídat úplně o čemkoliv. Nejen o svých radostech, ale i starostech (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 86-87).

Celkově lze popsat pozitivní vliv zvířat na seniory do pár bodů:

- Senioři se srdečním onemocněním, kteří vlastní domácí zvíře, žijí déle než ti, kteří je nemají.
- Venčení psa přináší tolik potřebné fyzické cvičení, což vede ke zlepšení pohyblivosti a celkově zdravějšímu životnímu stylu.
- Senioři, kteří mají mazlíčka, se kterým se mohou mazlit a dotýkat se ho, tak mívají nižší krevní tlak, normální srdeční tep a jsou méně vystresovaní.
- Přítomnost zvířete přináší lepší emoční stabilitu, což pomáhá snižovat úzkost a depresi.
- Zvířata mohou pomoci zlepšit socializaci, dokážou poslouchat bez úsudku a dávají nezaujatou náklonnost, zvláště když se senior chce svěřit s věcmi, které nemusí být jednoduché vyprávět rodině nebo přátelům.
- Zvířata seniory nenechají jenom tak ležet v posteli. O zvířata se člověk musí starat, dávat krmení či venčit. Což nutí být seniory aktivnějšími. Taktéž se cítí být důležitější, neboť mají komu předávat svou péči a zvyšuje jim to sebevědomí (American senior communities: The Benefits of Therapy Animals for Seniors, online).

V domovech pro seniory nemůžou seniorům ze zákona zakázat chov zvířete. Je však třeba zohlednit, aby péče o zvíře nebyla příliš finančně náročná a neobtěžovala i ostatní klienty v zařízení. Senior musí být schopný se o zvíře postarat. Jedná se o právo seniorů v zařizních, kde si poskytované služby sami platí (Epravo.cz: Zákaz domácích mazlíčků v domovech pro seniory?, online).

V zařizních, kde chovají například rybičky v akvářku či mají klec s menšími hlodavci, jsou senioři více komunikativnější. Mají větší zájem o aktivity pořádané v zařizních. Sami senioři se i ze své vlastní vůle setkávají u těchto mazlíčků, aby si popovídali buď se zvířetem či mezi sebou. Nebo se jdou jenom podívat, co je ve zvířecím příbytku nového. Díky tomu je to i motivuje k pohybu tím, že musí sami dojít k danému místu. Senioři totiž ví, že když na místo dojdou, čekají je tam pouze příjemné věci, které jim zlepší náladu (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 90).

Zvíře v životě seniorů může pomoci zlepšit jejich pohodu a dát životu nový smysl. Vzhledem k četným zdravotním přínosům, které poskytují zvířata, mnoho zařízení pro asistované bydlení začíná zahrnovat terapii zvířat do svých pravidelných programů péče o seniory. Díky zvířatům se lidé cítí lépe, zdravěji a šťastněji (American senior communities: The Benefits of Therapy Animals for Seniors, online).

3.2 Péče seniorů o zvíře

Je dokázáno, že zvířata opravdu svou přítomností pomáhají seniorům. Je však důležité zvážit, jestli je senior schopen se o zvíře postarat. Zvíře je vhodné pro vitálnější seniory bez vážnějších zdravotních problémů. Především pohybových. Hlavně pes potřebuje pravidelné venčení, bez kterého se neobejde. Senior by měl být schopný tohoto pohybu. I když by si třeba senior velice přál psa a daroval by mu mnoho lásky, ale nebyl by mu schopný dopřávat venčení a procházky, tak pro něj pes bohužel není vhodný. Pro méně pohyblivé seniory se hodí spíše méně náročná zvířata. Například rybičky v akváriu, kterým je potřeba pouze občas vyměnit vodu a nasypat pravidelně jídlo. Dále jsou vhodní i hlodavci nebo ptáci (Penzista.net: Domácí zvířata a senioři, online).

Mnozí senioři se ale domnívají, že vůbec nezáleží na tom, jak žijí. Některým připadá i zbytečné si chystat jídlo jen pro sebe a najíst se. Nemají důvod proč vstát z postele nebo se něčemu věnovat. I v tomto právě může pomoci zvíře, které pravidelný režim potřebuje. Musí se pravidelně krmit. Pes nedovolí seniorovi zůstat celý den ležet v pyžamu. Potřebuje pravidelné venčení a péči. Díky tomu je senior aktivnější. Má důvod něco dělat (ACME A. D. P. Ústí nad Labem: Proč jsou senioři, kteří mají zvířata, šťastnější, online).

Důležité při výběru je zohlednit i finanční stránku. Zvíře potřebuje krmivo a další různé vybavení, jako jsou klece, misky či pelíšky. Důležité je také počítat i s veterinární péčí, která taktéž není nejméně. U seniorů může být i problém, že kdykoliv nebudou schopní se o zvíře postarat. Může to být z důvodu přemístění do pobytového zařízení pro seniory nebo ze zhoršení zdravotního stavu. Z tohoto důvodu je potřeba mít už předem zajištěné, kdo by se mohl o zvíře postarat. Buď na stálo nebo i jen na dočasnou dobu, například během pobytu v nemocnici (Penzista.net: Domácí zvířata a senioři, online).

Všechno toto jsou faktory, které je potřeba zohlednit při výběru správného zvířete, aby byl spokojený jak senior, tak zvíře. Aby ani jeden v žádné oblasti nestrádal. Jak už bylo zmíněno, pes je vhodný pro seniory, kteří rádi chodí na procházky. Mají rádi aktivnější život a různé výlety, při kterých jim bude pes nejlepším a nejuvěrnějším společníkem. Pro seniory, kteří

nejraději tráví svůj čas doma je vhodná kočka, která se ráda mazlí a nevyžaduje na rozdíl od psa venčení. Další možností jsou ale i drobní hlodavci, jejichž předností je, že nepotřebují tolik prostoru. Senioři si hlodavce mohou vzít do rukou a hladit je rukou po jejich hladké srsti. Na uklidnění pomáhá pozorovat rybičky. Taktéž si mohou pořídit papouška, kterého mohou naučit i mluvit (i-senior.cz: Jaké zvíře je vhodné pro osamělé seniory? Pes, kočka i morče, online).

PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

4.1 Vymezení cílů

Stanovení cílů nám určuje, čím se bude výzkum zabývat a jakým směrem se bude ubírat. Cíle by měly být uskutečnitelné, reálné a mělo by jich být dosaženo. V průběhu výzkumu kontrolujeme, zda se ubíráme správným směrem, abychom došli ke zdárnému cíli a dokázali zjistit cíle, které jsme si určili. V definování cílů se objevují pojmy jako je prozkoumat, zjistit, vysvětlit, popsat či porozumět (Švaříček, Šedřová, 2014, s.63).

Nejdříve jsme si zvolili hlavní cíl, ze kterého jsme vyvodili dílčí cíle. Dílčí cíle nám pomohou dosáhnout námi zvoleného hlavního cíle.

Hlavní cíl:

- Zjistit, jak zooterapie působí na seniory, kteří pobývají ve vybraném pobytovém zařízení ve Frýdlantě nad Ostravicí.

Dílčí cíle:

- Zjistit, zda senioři mají kladný vztah ke zvířatům.
- Zjistit, s jakými zooterapiemi mají senioři zkušenosti a jak dlouho.
- Zjistit, v čem seniorům zooterapie pomáhá.
- Zjistit, jak ovlivnila stav seniorů neočekávatelně přerušená zooterapie z důvodu korona viru.

4.2 Časový harmonogram výzkumu

Charakteristika cílů výzkumné části	Duben 2020
Zvolení výzkumného vzorku	Duben 2020
Zvolení metody sběru dat	Duben 2020
Definování výzkumných otázek	Květen 2020
První kontaktování místa výzkumného šetření	Únor 2020
Telefonické dohodnutí návštěvy místa výzkumného šetření	Červen 2020
Realizace sběru dat (rozhovorů)	Červen 2020
Přepis rozhovorů do elektronické verze	Červen 2020
Zpracování výsledků výzkumu	Červen/Červenec 2020

Tabulka č. 1: Časový harmonogram výzkumu

4.3 Výzkumné otázky

Vzhledem k hlavnímu cíli a dílčím cílům byly zvoleny tyto výzkumné otázky, které nám pomohou ke zjištění zadaných cílů. Tyto otázky byly položeny výzkumnému vzorku, podle zadaných údajů.

1. Choval/a jste v životě nějaká zvířata? Popřípadě řekněte jaké.
2. Jaký máte vztah ke zvířatům? Jakou roli ve vašem životě zaujímají?
3. Jak dlouho se účastníte zooterapie?
4. Za jakým účelem se zooterapie účastníte? Co od ní očekáváte?
5. S jakými zvířaty jste se účastnil/a zooterapie a se kterým zvířetem byste chtěl/a zooterapii vyzkoušet?
6. Můžete porovnat, jak jste se cítil/a před zahájením zooterapie? Ať už se týče psychického tak fyzického stavu.
7. V čem vám zooterapie pomohla? Jak jste se cítil/a po zahájení zooterapie?
8. Jak ovlivnilo váš psychický a fyzický stav, že během nouzového stavu byla zooterapie neplánovaně přerušena?

4.4 Metodologie výzkumu

Ke sběru dat byl zvolen kvalitativní výzkum, který je definován jako „*proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách*“ (Creswell, 1998, s.12).

V kvalitativním výzkumu jde především o kvalitu informací než o kvantitu, tedy množství. Dochází k podrobnému získání informací o respondentech v přirozeném prostředí. Je možné studovat další procesy a navrhopvat teorie. K nevýhodám kvalitativního výzkumu patří to, že zjištěná data od výzkumného vzorku nemusí být možné využít k zobecnění pro celou populaci. Sběr dat a jejich analýza je více časově náročnější než u kvantitativního výzkumu. Výsledky výzkumu mohou být ovlivněny výzkumníkem a jeho názory, které upřednostňuje (Hendl, 2005, s. 50).

Jaký je rozdíl mezi kvalitativním a kvantitativním výzkumem? První věcí, kde je rozdíl je vztah mezi výzkumníkem a respondenty. U kvalitativního výzkumu mají bližší kontakt. Přijdou do osobního kontaktu v mnohem větší míře a na delší dobu, než u kvantitativního

výzkumu. Získaná data jsou detailnější u kvalitativního výzkumu, kdežto u kvantitativního výzkumu je získáno velké množství informací, které jsou rámcové. Výzkumník je v kvalitativním výzkumu uvnitř situace, je její součástí. V kvantitativním výzkumu však je vně situace (Bryman, 1988; Mohr, 1982).

Ke kvalitativnímu výzkumu se řadí tyto metody: zúčastněné pozorování, hloubkový rozhovor, ohniskové skupiny a skupinový rozhovor, pořizování videozáznamu a triangulace (Švaříček, Šeďová, 2014, s.142).

Ke sběru dat jsme v našem výzkumu zvolili metodu hloubkového rozhovoru. V této metodě se výzkumník dotazuje respondentů na otevřené otázky, které si připravil (Švaříček, Šeďová, 2014, s.159). Zkoumá se zde skupina respondentů, které mají společné znaky, které jsme si sami zvolili. Odpovědi se snažíme zachytit v jejich přirozené podobě (Patton, 2002). Existují dva typy rozhovorů. Prvním typem je polostrukturovaný rozhovor. Zde si výzkumník připraví předem otázky, na které se respondentů zeptá. Existuje zde i prostor pro doptávající se otázky. Co se týče druhého typu, jedná se o nestrukturovaný rozhovor, kdy má výzkumník připravenou pouze jednu otázku. Na další věci se ptá postupně podle toho, co mu respondent odpoví (Švaříček, Šeďová, 2014, s.160).

U metody rozhovoru je velká výhoda v tom, že se dá sledovat u respondentů i neverbální sdělení. Můžeme díky tomu získat mnoho dalších informací o vnitřním cítění respondentů. Během rozhovoru je důležité snažit se o porozumění respondenta. Také nesmí dojít k jejich ovlivňování, jedná se o jeho názory a ty mu nesmíme rozmlouvat. Z rozhovorů potřebujeme získat, jak pohlíží na danou věc oni sami, bez jakéhokoliv ovlivňování. Jedná se o jejich subjektivní názor (Švaříček, Šeďová, 2014, s.160).

Na začátku rozhovoru je důležité informovat respondenta, čeho se bude rozhovor týkat. Na jaké otázky se ho bude výzkumník ptát. Je potřeba, aby respondent souhlasil s daným rozhovorem. Bude informován, že nikde v práci nebude uvedeno jeho jméno, bude zachována anonymita. Důležité je se také respondentů zeptat, zda souhlasí s nahráváním rozhovoru. Na konci rozhovoru je potřeba dát také prostor respondentovi, zda by chtěl ještě něco doplnit (Hendl, 2005, s.166-167).

4.5 Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek je potřeba zvolit z celkové populace. Pro výzkum jsme zvolili Středisko sociálních služeb města Frýdlant nad Ostravicí. Zde mají dlouholetou zkušenost se zooterapií. V tomto zařízení byl dále zvolen konkrétnější výzkumný vzorek podle následujících údajů, které museli všichni respondenti splňovat.

- Senior → věk nad 65 let.
- Bydlet v domově seniorů alespoň rok.
- Mít zkušenosti alespoň s jednou zooterapií více než rok.

U respondentů muselo být ještě zohledněno hledisko, zda se chtěli výzkumu zúčastnit a odpovědět na otázky. Bylo potřeba zvolit seniory, kteří byli schopni srozumitelně mluvit.

Byli vybráni tito respondenti. Počet respondentů byl zvolen do nasycenosti informací. Nejsou uváděna reálná jména z důvodu zachování anonymity.

	Věk	Pohlaví	Ubytován v sociálním zařízení	Délka zooterapie
Respondent T.	91	Muž	5 let	5 let
Respondent E.	76	Muž	7 let	7 let
Respondent R.	83	Muž	12 let	8 let
Respondent A.	80	Žena	4 roky	4 roky
Respondent C.	84	Žena	10 let	6 let
Respondent J.	70	Žena	8 let	3 roky

Tabulka č.2: Informace o respondentech

4.6 Charakteristika místa výzkumného šetření

Zařízení pro realizaci rozhovorů bylo hledáno v Moravskoslezském kraji. Muselo splňovat, aby zde měli dlouholetou praxi se zooterapií a aby zde umožnili realizaci rozhovorů. Dle kritérií bylo vybráno Středisko sociálních služeb města Frýdlant nad Ostravicí.

Jedná se o příspěvkovou organizaci. Domov pro seniory zde vznikl již v roce 1992. Poskytují sociální služby, které jsou v souladu se Zákonem o sociálních službách 108/2006 Sb. v platném znění. Organizace poskytuje mnoho služeb. Jedná se o domov pro seniory, domov se zvláštním režimem, odlehčovací a sociálně aktivizační službu a pečovatelskou službu. Jedná se o rozsáhlé zařízení, které nabízí své služby mnoha obyvatelům v okolí Frýdlantu nad Ostravicí (Středisko sociálních služeb města Frýdlant nad Ostravicí, online).

Rozhovory byly prováděny konkrétně v domově pro seniory, které své poslání definuje takto: „*Posláním Domova pro seniory ve Frýdlantu nad Ostravicí je, s respektem k lidským právům a prostřednictvím individuální podpory či pomoci, poskytnout seniorům v tíživé sociální situaci sociální služby, které mu nemohou být zajištěny v domácím prostředí*“ (Středisko sociálních služeb města Frýdlant nad Ostravicí: Domov pro seniory, online).

V domově pro seniory ve Frýdlantě nad Ostravicí realizují velkou škálu volnočasových aktivit. Snaží se, aby se zde senioři cítili co nejlépe a mohli svůj volný čas efektivně a aktivně využít. Každý den dopoledne mají senioři možnost se rozvíjet buď v tvůrčích dovednostech, jako je pletení, výtvarné práce či výroba různých předmětů, ale také je zde možnost vyrábění z keramické hlíny. Další možností, kterou zde seniorům nabízí, je klubovna, kde si mohou zazpívat, zacvičit, dívat se na film či zahrát společenské hry. Odpolední program zde mají také rozmanitý, kdy se můžou účastnit promítání filmů, trénovat různými cviky paměť nebo jsou zde také často oslavy narozenin od ostatních seniorů (Středisko sociálních služeb města Frýdlant nad Ostravicí: Domov pro seniory, online).

Každý měsíc v zařízení probíhají i pravidelně akce, jako je vánoční jarmark, mikulášská nadílka, smažení vaječiny nebo také různé turnaje ve společenských hrách a také společné posezení na Valentýna. Pokud je hezké počasí, tak se snaží být co nejčastěji venku a nadýchat se čerstvého vzduchu (Středisko sociálních služeb města Frýdlant nad Ostravicí: Domov pro seniory, online).

Ve Středisku sociálních služeb města Frýdlant nad Ostravicí probíhá canisterapie za pomoci občanské organizace Podané ruce. Z organizace do domova dochází paní canisterapeutka se svou fenkou Kaily, která je rasy border kolie. Před nedávnou dobou se přidal i menší pejsek, a to pražský krysařík, který je určen především pro ležící seniory (Středisko sociálních služeb města Frýdlant nad Ostravicí: Domov pro seniory, online).

A jak často v zařízení canisterapie probíhá? Canisterapeutka dochází do zařízení ve Frýdlantě nad Ostravicí jednou za 14 dní a program je v dopoledních hodinách na 2 hodiny. Jedná se o skupinovou canisterapii, do které se může zapojit kdokoliv ze zařízení. Hrají si s fenkou různé hry a také si ji můžou pohladit. Senioři si můžou i vyzkoušet dát fence nějaké povely, které ona ráda za dobrůtku plní (Středisko sociálních služeb města Frýdlant nad Ostravicí: Domov pro seniory, online).

Co se týče společnosti Podané ruce, ta se snaží, aby „*prioritou námi poskytované canisterapie je, aby běžela v dosavadní kvalitě u stávajících klientů a dařilo se nám pro realizaci projektu získávat cílenou koordinaci i v budoucnu nové dobrovolníky. Na základě naší evidence požadavků o CT službu víme, že o zooterapeutickou formu pomoci dětem s*

handicapem a seniorům je ze strany veřejnosti stále velký zájem“. Organizace funguje již od roku 2000, kdy toto občanské sdružení vzniklo. Jedná se o „*společnost pro canisterapii a osobní asistenci*“ (Podané ruce, z. s.: Historie, online).

Ve sdružení podané ruce působí velké množství pejsků, kteří se svým páníčkem tvoří Canisterapeutický tým. Poskytují také mnoho dalších služeb ohledně canisterapie:

- „*Pravidelné terénní služby*“ canisterapie „*u klientů s handicapem a seniorů*“.
- „*Odborné semináře*“ canisterapie.
- „*Povahové testy canisterapeutického psa (PTCTP)*“.
- „*Přetestování*“ canisterapeutických „*týmu po dvou letech (PTCTP - O)*“.
- „*Jednorázové*“ canisterapeutické „*akce, jako jsou besedy a přednášky s ukázkami*“ canisterapie.
- „*Konzultace s výcvikářem psů aj*“ (Podané ruce, z. s.: Naše služby, online).

4.7 Organizace výzkumného šetření

Poprvé bylo zařízení kontaktováno telefonicky v únoru 2020, kdy bylo dovoleno v zařízení rozhovory realizovat. Muselo se však počkat až do doby, než skončí nouzový stav v České republice a budou opět povoleny návštěvy v domovech pro seniory.

Znovu bylo zařízení kontaktováno telefonicky v červnu 2020, kdy se dohodla osobní schůzka. Na tento den již bylo vše nachystáno. V zařízení byli personálem vybráni ti senioři, kteří chodí na canisterapii, byli ochotní se výzkumu účastnit a kteří dokázali srozumitelně odpovídat na otázky.

V druhé polovině června 2020 byly realizovány rozhovory. Senioři byli informováni o tématu rozhovoru a o tématu diplomové práce. Informování taktéž byli o zachování anonymity, kdy nikde v práci nebude uvedeno jejich jméno. Od výzkumu můžou kdykoliv odstoupit. Respondenti nesouhlasili s nahráváním rozhovorů, jejich odpovědi byly zaznamenány písemně.

Každý rozhovor trval zhruba půl hodiny. Senioři ochotně odpovídali na otázky. U některých se dokonce více rozpovídali. Někdy však odbočovali i k jinému tématu a chtěli si jen tak povídat. Což velice chápu, neboť dlouho k nim nemohly žádné návštěvy, nevidali svoje blízké a nemohli si jen tak s někým popovídat.

4.8 Výsledky výzkumného šetření

Otázka 1: Choval/a jste v životě nějaká zvířata? Popřípadě řekněte jaké.

	Pes	Kočka	Ovce	Velká farma	Křeček	Žádné
Respondent T	X					
Respondent E	X		X			
Respondent R						X
Respondent A		X				
Respondent C	X	X		X		
Respondent J					X	

Tabulka č.3: Senior a zvíře

Všichni, kromě jednoho respondenta, uvedli, že ve svém životě chovali nějaké zvíře. Většinu doprovázel v jejich životě pes. Respondent R, který nechoval žádné zvíře, uvedl, že to bylo především z důvodu, že celý život bydlel v paneláku a nechtěl zvířata trápit, protože by neměla dostatek prostoru. Respondentka J však chovala své první a poslední zvíře v dětství. V dospělosti již žádné neměla z důvodu časově náročné práce. Nebýt této práce, ráda by si zvíře ve svém životě pořídila. Kdežto respondentku C doprovázela zvířata celý její život. Většinu času věnovala jim, protože měli velké hospodářství s mnoho zvířaty.

Z této otázky vyplývá, že každý senior, chtěl mít v životě nějaké zvíře. Některým to bohužel nevyšlo především z důvodu časové pracovní vytíženosti. Jednu respondentku doprovázela naopak zvířata při každodenním životě. Většina respondentů chovala alespoň psa nebo kočku.

Otázka 2: Jaký máte vztah ke zvířatům? Jakou roli ve vašem životě zaujímají?

	Mám je rád/a.	Vždy na prvním místě, součástí celého života.	Chtěl/a jsem se věnovat v životě zvířatům, ale nevyšlo to.	Vážím si jich. Nezastupitelná role.	Rád/a jsem se o ně staral/a.
Respondent T	X				X
Respondent E	X			X	
Respondent R	X				
Respondent A	X		X		
Respondent C	X	X			
Respondent J	X		X		

Tabulka č.4: Role zvířat v životě seniora

Pro většinu respondentů nezaujímá zvíře žádnou zcela výjimečnou roli. Všichni uvedli, že zvířata mají rádi. Pro respondentku C znamenala zvířata celý život, protože se o ně starala přes 40 let a nedokázala by si bez nich život představit. Vždy pro ni byla zvířata na prvním místě, protože její péči potřebovala. Respondent E si váží především psů, neboť pes, kterého měl, zachránil život jeho vnučce. Od té doby se dívá na zvířata jiným pohledem. Pro dva respondenty A a J jsou zvířata důležitá, ale nevyšly jim jejich představy o životě se zvířaty. Respondentka A chtěla být veterinářkou, což jí bohužel nedopadlo. Pro respondenta R neměli zvířata žádnou roli v jeho životě. Pouze si je rád pohladil nebo se s nimi pomazlil, ale nebral je jako své nejlepší přátele. Respondent T pouze zmínil, že se o ně rád staral.

V této otázce se názory seniorů velice lišily. Někteří respondenti zvířata berou jako rovnocenné společníky, bez kterých by si život nedokázali představit. Někdo jim dokázal věnovat i téměř celý život. Pro jednoho respondenta jsou zvířata velice důležitá, a dokonce si jich velice váží, a to především psů, neboť dokázal zachránit život jemu blízkému člověku, což je velice cenné. Kdežto pro někoho nemají žádnou speciální roli. Byly brány spíše jen občasné zpestření pro pohlázení.

Otázka 3: Jak dlouho se účastníte zooterapie?

	let
Respondent T	5
Respondent E	7
Respondent R	8
Respondent A	4
Respondent C	6
Respondent J	3

Tabulka č. 5: Délka zooterapie

Každý respondent má se zooterapií dlouholetou zkušenost. Většina s canisterapií, někteří i s felinoterapií. Většina začala se zooterapií, jakmile byli ubytováni v domově pro seniory. Předtím se se zvířaty v této podobě nesetkali. Všichni si ji velice pochvalují. Canisterapie u nich v zařízení je oblíbenou volnočasovou aktivitou, kterou všichni rádi navštěvují. Většina žádnou nevynechá. Někteří však když nemají náladu a chtějí být sami, tak nejsou do ničeho nuceni. Respondentka C na setkání s pejsky nechodí, protože je nechodící. Pracovníci s pejsky však chodí za ní k lůžku.

Podle dlouholetých zkušeností seniorů se zooterapií lze usoudit, že se jedná o velmi oblíbenou aktivitu respondentů. Díky tomu, že nastoupili do domova, tak získali v této aktivitě zkušenosti. Nebýt pobytu v domově, tak by se se zooterapií asi nikdy nesetkali. Doprovází je v jejich životě již několik let a stále ještě doprovázet bude. Nikdo nepřemýšlí o ukončení zooterapie. Dokonce by jí uvítali i častěji.

Otázka 4: Za jakým účelem se zooterapie účastníte? Co od ní očekáváte?

	Vzpomínky	Láska ke zvířatům	Zlepšení nálady	Dobrá zábava	Odreagování	Výplň času
Respondent T	X	X	X			
Respondent E	X			X		
Respondent R				X	X	
Respondent A				X		
Respondent C			X			
Respondent J				X		X

Tabulka č. 6: Účel zooterapie

Nejčastějším důvodem, proč se senioři zooterapie účastní je dobrá zábava. Při této činnosti se zasmějí, popovídají s ostatními spolubydlicemi a se zvířaty, a také přijdou na jiné myšlenky. Díky terapii přestanou myslet na negativní věci a přemýšlet nad svými problémy. Můžou se soustředit pouze na psy a na činnosti s nimi. Pro respondenty E, R, A a J je dobrá zábava nejdůležitějším důvodem proč se zooterapie účastní. Respondenti T a E se účastní zooterapie, protože díky ní vzpomínají na své mazlíčky, které v životě měli, na svůj život a domov. Respondent T si tím také vynahrazuje lásku ke zvířatům, že díky zooterapii přijde s nimi do kontaktu. Zooterapie přináší respondentům T a C zlepšení nálady. Pokud se cítí sami, smutní či jinak nešťastní, tak jim terapie pomůže, aby se jejich psychické naladění vylepšilo. Kdežto respondentka J se účastní zooterapie, aby si vyplnila dlouhou chvíli v domově. Bere to jako příjemnou vyplň času. Respondentka C bere návštěvu pejsků jako by ji navštívila její blízká rodina.

Ve stručnosti lze odpovědi shrnout tak, že zvířata přináší seniorům především zlepšení nálady, že přijdou na jiné myšlenky a taktéž vyvolání vzpomínek na domov a na dřívější život. Vyvolávají v nich pouze příjemné pocity a dobré naladění. Vždy se na zooterapii těší. Někteří berou návštěvu zvířat jako kdyby je navštívila rodina.

Otázka 5: S jakými zvířaty jste se účastnil/a zooterapie a se kterým zvířetem byste chtěl/a zooterapii vyzkoušet?

- **S jakými zvířaty jste se účastnil/a zooterapie?**

	Pes	Kočka
Respondent T	X	
Respondent E	X	
Respondent R	X	X
Respondent A	X	
Respondent C	X	X
Respondent J	X	

Tabulka č. 7: Zooterapeutické zvíře – zkušenosti seniorů

Každý senior má zkušenosti s canisterapií, která v zařízení probíhá již několik let až do dnešní doby. Tu navštěvuje totiž každý senior již několik let. Až na nucenou přestávku z důvodu korona viru. Kdysi v zařízení probíhala i felinoterapie. Ta v tomto zařízení již neprobíhá, ale respondenti R a C si ji ještě stihli v zařízení vyzkoušet.

- **Se kterým zvířetem byste chtěl/a zooterapii vyzkoušet?**

	Kočka	Hadi, ještěři	Stačí mi psi	Velká rasa psa, např. vlkodav
Respondent T	X			X
Respondent E			X	
Respondent R		X		
Respondent A	X			
Respondent C				
Respondent J	X			

Tabulka č. 8: Zooterapeutické zvíře – přání seniorů

Polovinu respondentů lákalo si vyzkoušet zooterapii s kočkami, neboť je mají moc rádi. Mrzelo je, že už v jejich zařízení felinoterapie neprobíhá. Respondent R by si chtěl vyzkoušet přijít do kontaktu s nějakými hady či ještěry, je spíš na exotičtější zvířata a bylo by to něco úplně jiného a určitě moc zajímavého. Respondentům T a E by stačili pouze psi. Ovšem respondenta T by lákala canisterapie s nějakou velkou rasou psa, jako je například vlkodav.

Nyní v daném zařízení probíhá pouze canisterapie, kdy seniory navštěvují dva pejsci. Prvním je border kolie a druhým pražský krysařík. Nejčastěji žádanou zooterapií, kterou by si senioři chtěli vyzkoušet, je s kočičkami. Doporučila bych zařízení opět obnovit felinoterapii.

Otázka 6: Můžete porovnat, jak jste se cítil/a před zahájením zooterapie? Ať už se týče psychického tak fyzického stavu.

	Strach z odloučení	Mezera v životě	Strach z velkých psů	Samota	Jednotvárnost
Respondent T	X				
Respondent E		X		X	
Respondent R			X	X	
Respondent A		X			
Respondent C					X
Respondent J		X			

Tabulka č. 9: Stav seniorů před zahájením zooterapie

Pro mnoho seniorů znamenal odchod do domova seniorů především odloučení a samotu. Cítili se najednou sami. Dostali se do neznámého prostředí, kde nikoho neznali. Respondent T měl především strach z odloučení, že zde byl odložen do domova a že už ho zde nikdo nebude navštěvovat a že už nebude tak často vídat svou rodinu a blízké přátelé. Pro polovinu respondentů znamenal pobyt v domově mezeru v životě, kterou jim zooterapie vyplnila. Respondent C spatřoval problém v pobytu v domově především v jednotvárnosti. Chybělo ji především nějaké zpestření. Program, který by něčím vybočoval, byl něčím zajímavým. Respondent R měl před zahájením strach z velkých psů.

Senioři se cítili před zahájením především osamoceni z důvodu neznámého prostředí a neznámých lidí. Dostali se úplně do nového světa a jejich život se naprosto změnil. Většina také často myslela na svoje nemoci. Pořád museli přemýšlet, jak se cítí a nebylo jim dobře fyzicky, tak především po psychické stránce. Cítili se nejistě v tomto prostředí. Hlavně měli i problém se sblížit s ostatními seniory a navázat kamarádské vztahy. Potřebovali najít nějaké společné zájmy, které by je sblížily s ostatními.

Otázka 7: V čem vám zooterapie pomohla? Jak jste se cítil/a po zahájení zooterapie?

	Seznámení s ostatními	Zlepšení nálady	Výplň času	Smysl života	Uklidnění	Odstranit strach ze psů
Respondent T				X	X	
Respondent E	X		X			
Respondent R	X					X
Respondent A				X	X	
Respondent C			X			
Respondent J	X	X				

Tabulka č. 10: Vliv zooterapie na seniory

V čem zooterapie seniorům především pomohla? Polovina respondentů, tedy přesněji respondent E, R a J, uvedli, že díky zooterapii se blíže seznámili s ostatními obyvateli domova. Díky tomu si našli společný zájem a měli téma k hovoru. Mohli si povídat své zážitky ze zooterapie. Taktéž je to sblížilo i díky tomu, že canisterapie probíhá v zařízení skupinově. Senioři se zde tedy pravidelně setkávají nejen s pejsky, ale i s ostatními seniory. Respondentka J taktéž uvedla, že ji zooterapie pomáhá se zlepšením nálady, kdy nemusí během terapie myslet na své problémy a starosti. Respondentům E a C pomohla zooterapie vyplnit čas nějakou zajímavou aktivitou, kdy můžou svůj volný čas vyplnit smysluplně, a ještě se u toho zabavit. Respondentovi T pomohla zooterapie překonat prvotní smutek a odloučení od svého původního domova a díky tomu si našel důvod k radosti. Pro respondentku A se stala zooterapie smyslem života, díky níž se staly okamžiky v domově příjemnějšími. Respondentům T a A přinesla zooterapie uklidnění, které jim dodali pejsci a jejich přítomnost. Respondentovi R dokonce canisterapie pomohla překonat strach ze psů. Díky ní se teď psů nebojí a canisterapii si užívá.

Je velice dobře, že senioři se díky zooterapie naučili spolu komunikovat a sblížit se mezi sebou. Mnoho respondentů cítilo ostych mezi ostatními a zooterapie jim ho pomohla překonat. Dokázali spolu komunikovat přes psy. Pomohla jim také cítit se mnohem lépe psychicky, kdy se vždy u terapie uklidnili a zlepšila se jim nálada. Někteří si díky tomu našli nový smysl života. Zooterapie působí tedy nejvíce na psychickou stránku seniorů. Psychika však ovlivňuje i fyzický stav.

Otázka 8: Jak ovlivnilo váš psychický a fyzický stav, že během nouzového stavu byla zooterapie neplánovaně přerušena?

	Smutno	Beru to jako odloučení od blízkých	Chybí mi to zpestření tady
Respondent T	X	X	
Respondent E			X
Respondent R	X		
Respondent A	X		
Respondent C	X		
Respondent J	X		

Tabulka č. 11: Důsledek přerušování zooterapie

Bohužel k neočekávané situaci ve světě, ale především v České republice, z důvodu nákazy Covid 19, museli být přerušeny návštěvy v domovech pro seniory, ale i v dalších zařízeních. Což také znamenalo, že musela být do doby neurčité přerušena i canisterapie. Tohle ovlivnilo mnoho seniorů. Nejen, že nemohli vídat svou rodinu, ale neočekávaně jim byl přerušen i kontakt s jejími oblíbenými společníky, tedy s pejsky.

Všechny respondenty to negativně ovlivnilo hlavně po psychické stránce. Všem respondentům bylo především smutno po pejscích. S pejsky se vídali pravidelně a najednou se s nimi nemůžou vidět. Nemůžou si je pohladit, ani se s nimi pomazlit. Přišli o aktivitu, která jim v mnoha věcech pomáhala. Respondent T dokonce uvedl, že odloučení od milovaných pejsků je srovnatelné s odloučením od rodiny. Senioři byli hodně navázaní na canisterapii a na pejsky, kteří za nimi pravidelně chodili, takže je bohužel jasné, že tuto situaci nebudou zvládat psychicky dobře. Respondent E uvedl, že mu chybí zpestření programu v domově pro seniory. Jednalo se totiž o aktivitu, na kterou se všichni velice těšili a teď jim tato různorodá volnočasová aktivita chybí. Stesk zvládají velice špatně.

Tato situace se nedala předpokládat a bohužel není jiné řešení než dočasné přerušování zooterapie. Důležité je především ochránit zdraví seniorů. Velkým problémem však je, že trpí hlavně psychika seniorů. Období bez canisterapie zvládají velice špatně. Dá se předpokládat, že to na ně bude mít nepříznivý vliv. Důležité je, aby se pečovatelé v domově snažili o jiné zpestření volnočasových aktivit pro seniory.

4.9 Závěry výzkumu

Ve výzkumu se nám podařilo získat všechny potřebné informace. Všichni respondenti ochotně odpovídali na zodpovězené otázky. Odpovědi byly upřímné a senioři byli rádi, že se o ně někdo zajímá. Byli rádi za tento rozhovor. V této podkapitole si stručně shrneme získané poznatky z výzkumu.

První výzkumná otázka se týkala života seniorů se zvířaty. Zjišťovali jsme, zda senioři ve svém životě nějaká zvířata chovala. Většinu seniorů zvířata doprovázela po celý život. Pouze jeden respondent uvedl, že měl naposled nějaké zvíře v dětství. Takže pouze jeden respondent uvedl, že nikdy žádné zvířata nechoval. Z těchto odpovědí vyplývá, že senioři dali přednost ve svém životě společnosti se zvířaty a rádi jim věnovali svůj čas.

Druhá otázka zjišťovala, co pro respondenty zvířata znamenají. Všichni uvedli, že mají zvířata moc ráda. Dva respondenti uvedli, že se zvířatům chtěli věnovat ať už v kariéře či v domácím chovu, ale bohužel jim to nevyšlo, což je doteď mrzí a vzpomínají jaké by to mohlo být. Jeden respondent si dokonce psů velice váží, protože zachránil jeho vnučce život. Pro jednu respondentku znamenali dokonce celý život, protože péčí o ně věnovala mnoho svého času, čehož však nelituje. Z odpovědí respondentů vyplývá, že zvířata v jejich životě mají nezastupitelnou roli a jsou velice rádi, že je mají.

Třetí otázka nám ukázala, jak dlouho mají senioři se zooterapií zkušenosti. Podle několika letitých zkušeností, lze usoudit, že senioři si zooterapii oblíbili. Jsou velice rádi, že nastoupili do tohoto pobytového zařízení a získali příležitost se účastnit této terapie.

Další otázka se zabývala tím, co senioři od zooterapie očekávají. Většina respondentů uvedla, že jim přináší především dobrou zábavu, díky které přijdou na jiné myšlenky a nemusí se zabývat svými problémy. Také jim to přináší vzpomínky na jejich život, který prožili. Z těchto odpovědí lze usoudit, že respondenti navštěvují zooterapii především z důvodu zlepšení nálady.

Z páté otázky jsme zjistili, že nejčastější zooterapií, se kterou mají senioři zkušenost, je canisterapie. Pouze pár prošlo i felinoterapií. Zde bych jen uvedla, že je to z toho důvodu, že v zařízení probíhá nyní pouze canisterapie. Kdysi zde probíhala současně i felinoterapie, která zde již není. Proto s felinoterapií mají zkušenosti pouze ti senioři, kteří v zařízení bydlí již delší dobu, kdy zde probíhala zoterapie s kočkami. Po otázce na seniory, zda by si chtěli vyzkoušet i jiné druhy zooterapií, uvedla většina, že by si chtěli vyzkoušet felinoterapii.

Šestou a sedmou otázku si uvedeme dohromady, protože spolu souvisí. Jde o porovnání toho, jak se respondenti cítili před zahájením zooterapie, tedy při příchodu do zařízení, a jak po

zahájení zooterapie. Většina seniorů totiž začala se zoterapií, jakmile nastoupili do pobytového zařízení. Zjišťovali jsme, v čem jim terapie pomohla. Většina uvedla, že jim zooterapie pomohla především se více zapojit do společenského života v domově. Díky zvířatům měli téma k hovoru a mohli spolu sdílet zážitky z těchto terapií. Jednomu respondentovi dokonce pomohla canisterapie překonat strach z velkých psů. Senioři také cítili mezeru v životě, kterou jim zooterapie pomohla vyplnit. Díky zoterapii se již necítí tak sami. Z toho nám vyplývá, že zooterapie pomohla především společenskému životu v zařízení a působí hlavně na psychickou stránku seniorů. Pomáhá jim v lepší náladě.

Poslední otázka se zabývala tím, jak seniory ovlivnilo přerušení zooterapie v zařízení. Všem seniorům to způsobilo smutek. Bylo jim především smutno po zvířátkách, která je pravidelně navštěvovala a nyní je již dlouho neviděla. Někteří toto odloučení berou na stejné úrovni, jako od svých rodinných příslušníků a blízkých.

Výsledky výzkumu by se daly shrnout tak, že senioři jsou velice rádi za zkušenosti v zoterapii. Jsou rádi za tuto příležitost, kterou v zařízení dostali. Nikdo neuvažuje o ukončení terapie. Zooterapie působí především na jejich psychickou stránku. Pomáhá jim přijít na jiné myšlenky. Díky tomu nemusí myslet na své zdravotní problémy. Velké pozitivum je také ve sbližování seniorů v zařízení, kteří se během zooterapie mohou blíže poznávat.

4.10 Diskuze

Z výzkumu jsme zjistili, že zooterapie působí především na psychickou stránku respondentů. Jedná se o celkové uklidnění a lepší naladění. S tímto názorem se ztotožňuje i autor Nerandžič (2006), který vnímá velký pozitivní účinek v zooterapii především v uklidnění seniorů, či celkově pacientů. Díky probíhající zooterapii lze pacientům ubrat uklidňovací léky a prostředky. Dále jsme si ověřili i myšlenku tohoto autora v tom, že zooterapie působí i na společenský život v ubytovacím zařízení. Díky zvířatům, která pravidelně za seniory dochází, mají senioři mezi sebou blíž a lépe se seznamují při činnosti, která je všem blízká. Mají společné téma k rozhovorům a můžou si začít třeba povídat jaké zvíře ve svém životě chovali a můžou i o nich povídat jací byli, co na nich měli nejradši a tak podobně.

Holczerová a Dvořáčková (2013) uvádí, že zvířata seniorům nahrazují i přítomnost rodiny. Díky tomu, že je zvířata navštěvují pravidelně než například rodina. Při ubytování do domova mohou senioři přijít o pravidelný kontakt se svou rodinou a blízkými osobami. Mohou se kvůli tomu cítit osamoceni a opuštěni a v tomhle jim můžou pomoci v určité věci zvířata. Z důvodu samoty a odloučení mohou začít strádat. Z výzkumu jsme si ověřili, že někteří senioři porovnávají návštěvu zvířat s návštěvou své rodiny. Berou je jako součást svého života a jsou rádi, že za nimi dochází. Respondenti byli zvyklí na pravidelné návštěvy pejsků, o které přišly z důvodu koronavirové infekce. Pro někoho z dotazovaných toto odloučení znamenalo totéž, jako odloučení od rodiny.

Nerandžič (2006) dále uvádí, že seniorům zooterapie také pomáhá v tom, že si můžou zavzpomínat na své mazlíčky, které ve svém životě chovali a také na svůj minulý život. Mnohým seniorům to přináší hezké naladění, když si zavzpomínají na krásné časy a jak krásný život prožili. Respondenti v našem výzkumu také uvedli, že díky zooterapii si zavzpomínají. Především začnou myslet na své zvířátka, která kdysi měla.

Bohužel se nám nepodařilo zjistit, jak zooterapie ovlivňuje celkový zdravotní stav seniorů. Týká se to měřitelných hodnot jako je snížení krevního tlaku, zpomalení srdečního rytmu či klidné dýchání. Tento vliv zooterapie se nám nepodařilo zjistit z toho důvodu, že nám nebylo umožněno nahlédnutí do zdravotní dokumentace seniorů.

Co se týče našeho samotného výzkumu, zhodnotila bych ho úspěšně z hlediska informací, které jsme chtěli zjistit. Senioři byli ochotni odpovídat a rádi se rozprávěli. Brali to jako zpestření jejich programu, že si můžou popovídat s někým novým o svém životě a o svých pocitech. Rozhovory byly prováděny v nelehké situaci, která byla v celé České republice. Situace byla způsobena koronavirem, která měla za následek přerušování návštěv v domovech

pro seniory a také přerušeni zooterapie. Rozhovory se nám však podařilo zrealizovat v době, kdy alespoň na krátkou dobu byly návštěvy povolené za dodržování přísných bezpečnostních pravidel.

Negativa výzkumu spatřuji v tom, že se nám nepodařilo zjistit nějaké nové informace ohledně zooterapie. Všichni senioři odpovídali na otázky tak, že všechny vlivy a důvody zooterapie již byly dříve popsány v literatuře. Důvod bych spatřovala v tom, že všechny důležité vlivy, které senioři vnímají, jsou již zjištěné.

ZÁVĚR

Diplomová práce se zabývala vlivem zooterapie na kvalitu života seniorů v pobytovém zařízení a je rozdělená na dvě části: teoretickou a praktickou. Hlavním cílem práce bylo charakterizovat jednotlivé zooterapie, pobytová zařízení pro seniory a vztah mezi seniory a zvířaty, prostřednictvím výzkumného šetření zjistit, jak jsou senioři spokojeni se zooterapií v osloveném pobytovém zařízení. Dále byly v úvodu charakterizovány dílčí díle.

Cíle práce byly naplňovány postupně. V teoretické části jsme si nedříve definovali pojem zooterapie. Poté jsme se zaměřili na nejčastěji vyskytované zooterapie u nás. Popsali jsme si canisterapii, felinoterapii a hipoterapii. Ke každé zooterapii byla zahrnuta i část věnovaná znakům a charakterům, které musí splňovat terapeutické zvíře. V další kapitole jsme se zaměřili na seniora. Zde jsme si definovali, co je to senior a stárnutí a popsali jsme si i nejčastější nemoci a potřeby seniorů. Dále jsme se věnovali pobytovým zařízením pro seniory, kde jsme si popsali, jaká zařízení jsou určena pro seniory a jakou péči zde dostanou. Charakterizovali jsme si také volný čas seniorů. Zde jsme si popsali, jak na svůj volný čas pohlížejí sami senioři a jak ho mohou trávit.

V praktické části jsme díky rozhovorům zjistili, s jakou zooterapií mají senioři zkušenost a jak v osloveném zařízení na seniory zooterapie působí. Jak už bylo zmíněno, v praktické části byl použit kvalitativní výzkum a přesněji metoda hloubkového rozhovoru. Výzkum byl prováděn ve vybraném zařízení ve Frýdlantě nad Ostravicí, kde nám bylo umožněno realizovat rozhovory se seniory. Výzkumu se zúčastnilo celkem 6 seniorů, kteří měli se zooterapií zkušenosti několik let. Všichni respondenti začali se zooterapií, jakmile nastoupili do pobytového zařízení. Dříve se s ní nesetkali.

Z výzkumu vyplynulo, že téměř každý z dotazovaných choval v životě nějaké zvíře. Zvíře jim nyní v pobytovém zařízení chybí, což jim ale naštěstí vynahrazuje zooterapie, která u nich pravidelně probíhá. Všichni uvedli, že zvířata mají moc rádi a pro někoho mají nezastupitelnou roli a také si jich moc váží. Většina respondentů v rozhovoru uvedla, že se zooterapie účastní především za účelem dobré zábavy a taktéž, že během zooterapie vzpomínají na dřívější život. Největší přínos také spatřují v tom, že se díky zooterapie blíže seznámili s ostatními seniory v zařízení. Prostřednictvím psů mohou spolu komunikovat a mohou spolu sdílet zážitky z terapie. Naskytlo se jim téma, které všechny sbližuje a je většinou v zařízení společné. Z výzkumu jsme se také dozvěděli, že většina seniorů by si chtěla vyzkoušet felinoterapii, neboť v zařízení nyní probíhá pouze canisterapie. Jeden z respondentů by měl

dokonce zájem o vyzkoušení si zooterapie s hady či ještěry, což by bral jako velký zážitek a přínos.

Všechny velice ovlivnila situace kolem korona viru, kdy z tohoto důvodu musela být zooterapie v zařízení přerušena na dobu neurčitou. Všechny respondenty zahltily především pocity smutku, kdy se jim stýská nejen po svých blízkých, ale také po pejscích, kteří je pravidelně navštěvovali. V době realizace rozhovorů se dlouho neviděli a bohužel nevěděli, jak dlouho tato situace ještě potrvá.

Tato práce by mohla sloužit všem zařízením, která jsou určená pro seniory, ve kterých ještě neprobíhá žádná zooterapie. Dle mého názoru, je zooterapie velice přínosná, a to nejen pro seniory. V dnešní době je zooterapie určená i pro lidi, kteří jsou například mentálně či fyzicky postižení. Výjimkou nejsou ani děti s různými problémy. Oblasti, ve kterých zvířata pomáhají jsou uvedené nejen v teoretické části, ale touto problematikou se zabývá mnoho publicistických zdrojů. Myslím, že v této oblasti je mnoho oblastí, které by se daly dále prozkoumat.

Určitě bych podpořila větší rozmach zooterapie v různých pobytových zařízeních. Samozřejmě jsem i toho názoru, aby se v zařízeních snažili i o další druhy zooterapií. Existuje tolik možností. Pro začátek bych volila psa nebo kočku, ale poté třeba na vyzkoušení a pro zpestření bych zařízením doporučila například zooterapii s ptactvem, hmyzem či s ovceci. Pro všechny by to určitě byl zajímavý zážitek, ke kterému se jen tak nedostanou.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ

BAŠTECKÝ, J., KÜMPEL, Q., VOJTĚCHOVSKÝ, M. Gerontopsychiatrie. Grada, Praha, 1994.

BOČKOVÁ, Lenka, Šárka HASTRMANOVÁ a Egle HAVRDOVÁ. 50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života. Praha: Respekt institut, 2011. ISBN 978-80-904153-2-4.

BRYMAN, A.: Quality and quantity in social research. London: Routledge, 1988.

CASPI, A. a ELDER, G. H. Life satisfaction in old age: linking social psychology and history. Journal of Psychology and Aging. 1, 1986.

CRESWELL, J. W. Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions. Thousand Oaks: Sage Publications, 1998.

GALAJDOVÁ, Lenka. Pes lékařem lidské duše aneb Canisterapie. Praha: Grada, 1999. Strom života. ISBN 80-7169-789-3.

GALAJDOVÁ, Lenka a Zdenka GALAJDOVÁ. Canisterapie: pes lékařem lidské duše. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-879-1.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. České ošetřovatelství: praktická příručka pro sestry. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 2002. Praktické příručky pro sestry. ISBN 80-7013-363-5.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

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

HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. Volnočasové aktivity pro seniory. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.

JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. Volný čas seniorů. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9.

KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R. et al. Geriatrie a gerontologie. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

Larson, R. Thirty years of research on the subjective well-being of older Americans. *Journal of Gerontology*, 33. 1978.

MARKOVÁ, Eva, Martina VENGLÁŘOVÁ a Mira BABIAKOVÁ. Psychiatrická ošetrovatelská péče. Praha: Grada, c2006. Sestra (Grada). ISBN 80-247-1151-6.

MESSER, Barbara. 100 tipů pro plánování péče v domovech pro seniory. Přeložil Renata HALMO. Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN 978-80-271-0216-7.

MOHR, L. B.: Explaining organizational behavior. San Francisco: Jossey-Bass, 1982.

NERANDŽIČ, Zoran. Animoterapie, aneb, Jak nás zvířata léčí: praktický průvodce pro veřejnost, pedagogy i pracovníky zdravotnických zařízení a sociálních ústavů. Praha: Albatros, 2006. Albatros Plus. ISBN 80-00-01809-8.

PACOVSKÝ, V. Geriatrická diagnostika. Scientia medica, Praha, 1994.

PATTON, M. Q. Qualitative Research and Evaluation Methods. London: SAGE, 2002. ISBN 0761919716.

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

STUART-HAMILTON, Ian. Psychologie stárnutí. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.

ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0644-6.

VÍTKOVÁ, Marie a Jarmila PIPEKOVÁ, ed. Terapie ve speciálně pedagogické péči. 2. rozš. vyd. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-010-7.

ACME A. D. P. Ústí nad Labem: *Proč jsou senioři, kteří mají zvířata, šťastnější* [online]. [cit. 2020-03-30]. Dostupný z <https://www.acmepece.cz/2018/06/04/proc-jsou-seniori-kteri-maji-zvirata-stastnejsi/>

American Senior Communities: *The Benefits of Therapy Animals for Seniors* [online]. [cit. 2020-04-13]. Dostupný z <https://www.ascare.com/benefits-therapy-animals-seniors/>

Aura canis: *Felinoterapie* [online]. [cit. 2020-02-15]. Dostupný z <https://www.auracanis.cz/index.php/terapie/felinoterapie>

Aura canis: *Zkušební řád pro felinoterapeutické zkoušky* [online]. [cit. 2020-02-15]. Dostupný z https://www.auracanis.cz/images/pdf/zkusebni_rad_felino.pdf

Canisterapie o. s.: *Oblasti, ve kterých se využívá CT* [online]. [cit. 2020-02-05]. Dostupný z <http://www.canisterapeuti.cz/index.php/o-canisterapii/30-olasti-ve-kterych-se-vyuziva-ct>

Centrum Kociánka: *Hipoterapie* [online]. [cit. 2020-02-20]. Dostupný z <http://www.centrumkocianka.cz/o-kociance/nadacni-fond/hipoterapie/>

Centrum pobytových a terénních sociálních služeb Zbůch: *Domov pro osoby se zdravotním postižením* [online]. [cit. 2020-03-04]. Dostupný z <https://www.centrumzbuch.cz/domov-pro-osoby-se-zdravotnim-postizenim>

Česká hiporehabilitační společnost: *Hipoterapie ve fyzioterapii a ergoterapii – HTFE (dříve Hipoterapie)* [online]. [cit. 2020-02-19]. Dostupný z <https://hiporehabilitace-cr.com/hipoterapie/>

Česká průmyslová zdravotní pojišťovna: *Zooterapie* [online]. [cit. 2020-02-01]. Dostupný z <https://www.cpzp.cz/clanek/1356-0-Zooterapie.html>

Český červený kříž Praha 9: *Domov se zvláštním režimem* [online]. [cit. 2020-03-04]. Dostupný z <https://www.cckp9.cz/domov-se-zvlastnim-rezimem>

Delfinoterapie.cz: *Jak delfinoterapie působí* [online]. [cit. 2020-02-25]. Dostupný z <http://www.delfinoterapie.cz/o-delfinoterapii/jak-delfinoterapie-pusobi/>

Devět životů: *Pravidla felinoterapie* [online]. [cit. 2020-02-15]. Dostupný z <http://devet-zivotu.cz/pravidla-felinoterapie/>

Dolphins-world: *Dolphin Assisted Therapy* [online]. [cit. 2020-04-13]. Dostupný z <https://www.dolphins-world.com/dolphin-assisted-therapy/>

Epravo.cz: *Zákaz domácích mazlíčků v domovech pro seniory?* [online]. [cit. 2020-04-09]. Dostupný z <https://www.epravo.cz/top/clanky/zakaz-domacich-mazlicku-v-domovech-pro-seniory-106972.html>

Hamzova léčebna Luže-Košumberk: *Hipoterapie v Hamzově odborné léčebně* [online]. [cit. 2020-02-20]. Dostupný z http://www.hamzova-lecebna.cz/obrazky/dokumenty/kon/hiporehabilitace_upravene_2019_16_4.pdf

Helpnet.cz: *Zooterapie* [online]. [cit. 2020-02-07]. Dostupný z <https://www.helpnet.cz/aktualne/zooterapie>

Helppes.: *Canisterapie* [online]. [cit. 2020-02-08]. Dostupný z <https://helppes.cz/canisterapie/i-senior.cz>: *Jaké zvíře je vhodné pro osamělé seniory? Pes, kočka i morče* [online]. [cit. 2020-03-30]. Dostupný z <https://www.i-senior.cz/jake-zvire-je-vhodne-pro-osamele-seniory-pes-kocka-i-morce/>

i60.cz: *Domovy pro seniory aneb Mýty a realita* [online]. [cit. 2020-03-02]. Dostupný z <https://www.i60.cz/clanek/detail/17858/domovy-pro-seniory-aneb-myty-a-realita>

KASPER, B., LUBECKI, U. *Zu Fuss Unterwegs – Mobilität und Freizeit älterer Menschen. Raum und Mobilität, Arbeitspapiere des Fachgebiets Verkehrswesen und Verkehrsplanung* 10,2003. [online]. [cit. 2020-04-09]. Dostupný z http://www.vpl.tu-dortmund.de/cms/Medienpool/PDF_Dokumente/Arbeitspapiere/AP10_von_Birgit_Kasper_und_Ulrike_Lubecki.pdf

Koníček, o. p. s.: *Ornitoterapie* [online]. [cit. 2020-02-27]. Dostupný z <https://konicekcb.webnode.cz/zooterapie/ornitoterapie/>

Můj důchod.cz: *Typy služeb* [online]. [cit. 2020-03-02]. Dostupný z <https://www.mujuduchod.cz/typy-sluzeb>

OZP práce.cz: *Felinoterapie aneb když terapeut mňouká* [online]. [cit. 2020-02-17]. Dostupný z <https://ozprace.cz/blog/felinoterapie-aneb-kdyz-terapeut-mnouka/>

Penzista: *Domácí zvířata a seniři* [online]. [cit. 2020-03-30]. Dostupný z <https://penzista.net/domov/domaci-zvirata-a-seniori/>

Pestrá: *Canisterapie* [online]. [cit. 2020-02-11]. Dostupný z <https://www.pestra.cz/canisterapie>

Pesweb: *Výběr psa pro canisterapii* [online]. [cit. 2020-02-05]. Dostupný z <https://www.pesweb.cz/cz/2931.vyber-psa-pro-canisterapii>

Pet central: *Therapy Birds: Emotional Support Animal? Or Merely A Pet?* [online]. [cit. 2020-04-13]. Dostupný z <https://petcentral.chewy.com/therapy-birds-emotional-support-animal-or-merely-a-pet/>

Podané ruce, z. s.: *Historie* [online]. [cit. 2020-07-02]. Dostupný z <https://canis.podaneruce.eu/historie/>

Podané ruce, z. s.: *Naše služby* [online]. [cit. 2020-07-02]. Dostupný z <https://canis.podaneruce.eu/nase-sluzby/>

Pomoc v domácnosti.cz: *Zooterapie a canisterapie – vývoj v čase* [online]. [cit. 2020-02-01]. Dostupný z <https://pomocvdomacnosti.cz/zooterapie-a-canisterapie-vyvoj-v-case>

Pomocné tlapy – Canisterapie.: *Léčebné účinky canisterapie* [online]. [cit. 2020-02-08]. Dostupný z <http://www.canisterapie.cz/cz/canisterapie-zakladni-informace/lecebne-ucinky-canisterapie-9.html>

Rehabilitace.info: *Delfinoterapie neboli terapie s delfíny – jaké může mít účinky na zdraví?* [online]. [cit. 2020-02-25]. Dostupný z <https://www.rehabilitace.info/zdravotni/delfinoterapie-neboli-terapie-s-delfiny-jake-muze-mit-ucinky-na-zdravi/>

Rehabilitace.info: *Ornitoterapie – co je to a jaké má účinky na zdraví?* [online]. [cit. 2020-02-27]. Dostupný z <https://www.rehabilitace.info/zdravotni/ornitoterapie-co-je-to-a-jake-ma-ucinky-na-zdravi/>

Středisko sociálních služeb města Frýdlant nad Ostravicí [online]. [cit. 2020-07-02]. Dostupný z <http://www.sssfno.cz/>

Středisko sociálních služeb města Frýdlant nad Ostravicí: *Domov pro seniory* [online]. [cit. 2020-07-02]. Dostupný <http://www.sssfno.cz/domov-pro-seniory/>

Svítání, z. s. Hiporehabilitace: *Hipoterapie* [online]. [cit. 2020-02-21]. Dostupný z <https://www.svitani-hiporehabilitace.cz/hipoterapie/>

Therapy centre: *Terapeutický účinek delfinoterapie* [online]. [cit. 2020-02-25]. Dostupný z <http://www.therapy-centre.eu/terapeuticky-ucinek-delfinoterapie/>

Výcvikové canisterapeutické sdružení Hafik, z. s.: *Jaká kočka je vhodná pro felinoterapii* [online]. [cit. 2020-02-16]. Dostupný z <http://www.canisterapie.org/c-65-vyber-kocky.html>

Výcvikové canisterapeutické sdružení Hafík, z. s.: *Jaké má felinoterapie možnosti a výhody a kdo a kde ji v ČR praktikuje* [online]. [cit. 2020-02-16]. Dostupný z <https://www.canisterapie.org/c-64-moznosti-vyhody-kdo-a-kde.html>

Výcvikové canisterapeutické sdružení Hafík, z. s.: *Metody canisterapie* [online]. [cit. 2020-02-11]. Dostupný z <https://www.canisterapie.org/c-35-zpusoby-aplikace.html>

Výcvikové canisterapeutické sdružení Hafík, z. s.: *Základní formy canisterapie* [online]. [cit. 2020-02-11]. Dostupný z <http://www.canisterapie.org/c-34-formy.html>

Wohnen im Alter: *Aktiv im Alter: Freizeitgestaltung für Senioren* [online]. [cit. 2020-04-13]. Dostupný z <https://www.wohnen-im-alter.de/leben/freizeit>

Zákony pro lidi: *Zákon č. 108/2006 Sb.* [online]. [cit. 2020-06-15]. Dostupný z <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108>

Zdravě.cz: *Hipoterapie – léčba koňským hřbetem* [online]. [cit. 2020-02-19]. Dostupný z <https://terapie.zdrave.cz/hipoterapie-lecba-konskym-hrbetem/>

Zooterapie – alternativní terapie za přítomnosti zvířat: *Zooterapie* [online]. [cit. 2020-02-01]. Dostupný z <https://zooterapie.webnode.cz/zooterapie/>

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1: Časový harmonogram výzkumu.....	37
Tabulka č. 2: Informace o respondentech.....	40
Tabulka č. 3: Senior a zvíře.....	43
Tabulka č. 4: Role zvířat v životě seniora.....	44
Tabulka č. 5: Délka zooterapie.....	45
Tabulka č. 6: Účel zooterapie.....	46
Tabulka č. 7: Zooterapeutické zvíře – zkušenosti.....	47
Tabulka č. 8: Zooterapeutické zvíře – přání.....	47
Tabulka č. 9: Stav seniorů před zahájením zooterapie.....	48
Tabulka č. 10: Vliv zooterapie na seniory.....	49
Tabulka č. 11: Důsledek přerušení zooterapie.....	50

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Stručně přepsané rozhovory s respondenty

Příloha č. 1: Stručně přepsané rozhovory s respondenty

Pan T, 91 let, v DpS 5 let

1. Když jsem byl ještě doma, tak jsem měl malého pejska. Byla to taková ta pouliční směs, ale měl jsem ho moc rád a zjistil jsem, že je moc chytrý. Nakonec to byl můj jediný přítel.
2. Mám zvířata moc rád. Doma jsem měl hospodárku a staral jsem se o ně a dával jsem jim i jména, ale pak mi jich bylo líto, když musela na porážku.
3. Tady v Domově jsem už 5 let a od samotného začátku chodím na setkání s pejskem, které organizují děvčata s volnočasovek.
4. Chodím tam hlavně proto, že mám pejsky rád, a tak nějak mi připomínají dřívější dobu a zlepšují mi náladu. Cítím z nich nějakou dobrou energii. Jsou rovněž velmi zábavní a milí.
5. K nám do Domova chodí paní s border kolíí, hnědo bílou, a s pražským krysaříkem, je s nimi velká legrace. Chtěl bych si pohladit i třeba vlkodava nebo jiného velkého psa. Nebylo by špatné, kdybychom měli na návštěvě i kočky.
6. V Domově jsem po nástupu měl strach, že jsem ztratil vše, co jsem měl doma, ale opak byl pravdou. Když jsem začal chodit za pejsky, tak jsem si uvědomil, že se jim věnuji ještě více než doma a cítil jsem se hned lépe jak psychicky, tak fyzicky. Dávalo mi to pocit tepla domova a jakéhosi bezpečí.
7. Chození za pejsky mi zpočátku pomohlo překonat odloučení od původního domova a vneslo mi do duše pocit uspokojení a laskavosti.
8. V současné době, když k nám pejsci nemohou, tak jsem z toho velmi smutný a je to skoro stejné, jako když za mou nemohou přijít moji blízcí na návštěvu.

Pan E, 76 let, v DpS 7 let

1. Kdysi jsem měl německého ovčáka, který byl dobře vycvičený, a taky jsem choval ovce.
2. Mám rád zvířata. Ten pes, kterého jsem měl, zachránil mojí vnučce život, takže si zejména psů velmi vážím.
3. Canisterapie se zúčastňuji od nástupu do domova, tedy 7 let a pokud možno žádnou nevynechám.
4. Chodím na setkání se psem rád, protože mi to připomíná domov a vždy od toho očekávám dobrou zábavu.
5. Canisterapii u nás provádí paní s border kolií a s pražským krysaříkem, Jsou to velmi rozdílní psi a je to moc zábavné, každý se chová jinak. Mně úplně stačí, jak to je, nepotřebuji jiná zvířata.
6. Musím říci, že mi canisterapie zalepila nějakou mezeru v životě v Domově a stal jsem se spokojenějším a rovněž jsem navázal lepší vztahy s ostatními obyvateli domova při těchto skupinových setkáváních.
7. Canisterapie mi pomohla odstranit zábrany ve společenském životě v Domově tak, že jsem se dokázal prostřednictvím pejsků seznámat i s jinými lidmi.
8. Teď v době korona krize k nám nemohou návštěvy, natož pejsci a moc mi to chybí, protože to bylo vždy, krom jiných aktivit, krásné zpestření života tady.

Pan R, 83 let, v DpS 12 let

1. Já jsem doma neměl žádné zvíře, protože jsme bydleli v paneláku a nechtěl jsem je trápit.
2. Mám rád zvířata. V mém životě však nehráli žádnou roli, pouze jsem se na ně rád díval, a když bylo možno, tak si je pohladil.
3. Canisterapie se zúčastňuji asi 8 let. To tu, myslím, teprve začínalo. A ještě jeden čas tu chodili i s kočkami.
4. Na setkání se psy chodívám, abych se odreagoval od všedních starostí, a vždy splní moje očekávání, protože je to moc zábavné.
5. Canisterapii u nás provádí paní s border kolíí a s pražským krysaříkem, jsou spolu jako Pat a Patachon. Někdy bych si přál setkání s nějakými cizokrajnými zvířaty, třeba s hady či ještěry.
6. Tato skupinová setkávání mi začala dávat pocit soudržnosti s ostatními obyvateli Domova, protože nás asi sblížíuje láska ke zvířatům a zlepšuje mi tak psychickou i fyzickou kondici.
7. Canisterapie mi pomohla odstranit strach z větších psů a rovněž ostych s navazováním vztahů s nějakým kolektivem.
8. V době současné karantény, nebo co to je, mi pejsci chybí. Je tu bez nich nějak prázdnno, a navíc ještě nemohou přicházet ani návštěvy.

Paní A, 80 let, v DpS 4 roky

1. Já jsem doma měla dvě kočky, ale mám ráda i pejsky a andulky.
2. Mám moc ráda zvířata. Jako dítě jsem chtěla být doktorkou pro zvířátka.
3. Na setkání s pejsky chodím, co jsem tady v Domově asi 4 roky.
4. Na tyto schůzky chodím moc ráda a vždy splňují moje očekávání dobré zábavy společně s ostatními kamarády, kteří na ně chodí.
5. S pejsky k nám chodí jedna paní a má dva. Jeden je velký, snad je to nějaká kolie a ten druhý je mrňavý a je dost legrační. Já bych se chtěla pomazlit i s kočkami.
6. Při tomto zaměstnání je mi moc dobře, protože se odreaguji a nemyslím na žádné nemoci. Před tím, než jsem začala chodit na tyto schůzky, tak jsem se tak dobře necítila, oni mě velmi uklidňují.
7. Dá se říci, že mi setkávání s pejsky pomohlo najít znovu smysl života anebo mi ho aspoň zpříjemnit.
8. Dnes, když tu máme ten Covid, tak k nám pejsci nesmí chodit a je to moc smutné. Chybí mi.

Paní C, 84 let, v DpS 10 let

1. My jsme měli velké hospodářství s koňmi, krávami, slepicemi, kačenami, husami a taky se dvěma psy a asi čtyřmi kočkami.
2. Mám moc ráda zvířata. Byla vždy na prvním místě a starala jsem se o ně skoro 40 let.
3. Na setkání s pejsky nechodím, protože jsem nechodící, ale oni chodí za mnou, a to asi 6 let.
4. Přeji si, aby paní s pejsky za mnou chodila, protože mi to vždy zlepší náladu a zahřeje u srdíčka, jako by na návštěvu přišli moji milí.
5. Chodí za mnou paní s větším chlupatým pejskem a takovým malým pejskem. To je takový filuta. Pamatuji, že mi několikrát přinesli na pokoj i kočičku, s kterou jsem se pomazlila.
6. Než jsem poznala tato zvířátka, tak jsem měla ten život tady jednotvárnější. Jak začala chodit zvířátka, tak jsem se nemohla jejich návštěvy dočkat a bylo mi z nich dobře na duši i na těle.
7. Pejsci i kočičky mi pomohli překlenout dlouhé chvíle, které jsem před jejich návštěvami měla a vždycky se nemohu dočkat, až zase přijdou a já se s nimi pomazlím.
8. Zvířátka už dlouho nedorazila a je mi po nich moc smutno, ani návštěvy mých drahých dětí nemohou ke mně přijít. Je z toho v duši tak prázdné.

Paní J, 70 let, v DpS 8 let

1. Já jsem měla doma akorát křečka, jako dítě.
2. Mám moc ráda zvířata. Při svém zaměstnání, a hlavně typu bydlení, jsem si však nemohla žádné zvíře dovolit.
3. Na setkání s pejsky chodím, ale nepravidelně asi 3 roky, když mám náladu.
4. Chodím tam, abych si vyplnila dlouhou chvíli a taky abych se pobavila, což vždycky vyjde.
5. Vždycky tam bývá paní s nějakým hnědobílým chlupatým a maličkým hnědým psem. My sedíme v kruhu a oni chodí za námi. Ještě by se mi líbilo, kdyby sem přišly i kočky, ty mám tak ráda.
6. Než jsem začala chodit na tyto schůzky, tak jsem chodila na různé akce v rámci volnočasových aktivit, ale jak jsem začala chodit na pejsky, tak jsem zjistila, že mě to baví nejvíc a bylo mi psychicky lépe. Zároveň jsem při dotyku psa cítila nějaké fyzické uspokojení.
7. Tyto akce s pejsky mi pomohly seznámit se i s ostatními lidmi a zlepšily mi vždy náladu.
8. V současné době už od března tady psi nebyli a je mi po nich moc smutno a zase bych je chtěla vidět a pohladit si je.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bc. Michaela Stroblová
Katedra:	Ústav pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce:	Mgr. Dagmar Pitnerová, Ph.D.
Rok obhajoby:	2020

Název práce:	Vliv zooterapie na kvalitu života seniorů v pobytových zařízeních
Název v angličtině:	The influence of zootherapy on the quality of life of seniors in residential facilities
Anotace práce:	Diplomová práce je zaměřená na vliv zooterapie na kvalitu života seniorů v pobytových zařízeních. Teoretická část definuje základní pojmy jako je zooterapie, senior a typologie pobytových zařízení pro seniory. Praktická část práce vychází z teoretických poznatků práce a představuje výzkumné šetření, které bylo realizováno formou rozhovorů. Cílem výzkumu bylo zjistit, jak zooterapie působí na seniory, kteří pobývají ve vybraném pobytovém zařízení ve Frýdlantě nad Ostravicí.
Klíčová slova:	Canisterapie, felinoterapie, hipoterapie, senior, domov pro seniory, volný čas
Anotace v angličtině:	The thesis focuses on the influence of zootherapy on the quality of life of seniors in residential facilities. The theoretical part defines the basic concepts such as zootherapy, senior and the typology of residential facilities for the elderly. The practical part work is based on the theory of work and presents the research that has been carried out through interviews. The aim of the research was to determine how zootherapy operates on seniors who reside in the selected residential facilities in Frydlant nad Ostravici.

Klíčová slova v angličtině:	canistherapy, felinetherapy, hippotherapy, senior, retirement home, free time
Přílohy vázané v práci:	Příloha č.1: Stručně přepsané rozhovory s respondenty
Rozsah práce:	64 stran (126 754 znaků)
Jazyk práce:	Čeština