

Univerzita Hradec Králové
Ústav sociální práce

Pohled seniorů na život v domově pro seniory

Diplomová práce

Autor: Aneta Zelinková

Studijní program: B6731 Sociální politika a sociální práce

Studijní obor: Sociální práce

Vedoucí práce: Mgr. Zuzana Truhlářová, Ph.D.

Zadání diplomové práce

Autor: Bc. Aneta Zelinková

Studium: U1325

Studijní program: N6731 Sociální politika a sociální práce

Studijní obor: Sociální práce

Název diplomové práce: **Pohled seniorů na život v domově pro seniory**

Název diplomové práce AJ: View seniors to life in a home for the elderly

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Tématem diplomové práce je Pohled seniorů na život v domově pro seniory. V diplomové práci se zaměřím na seniory a jejich život v domovech pro seniory. V teoretické části diplomové práce se nejprve zaměřím na problematiku spokojenosti seniorů se životem v domovech pro seniory. Dále se v teoretické části diplomové práce budu zabývat přechodem seniora z přirozeného prostředí do domova pro seniory, adaptačním procesem a kvalitou života seniorů. Zaměřím se také na volnočasové aktivity a jejich vliv na kvalitu života seniorů v domovech pro seniory. V praktické části práce se zaměřím na klienty v domovech pro seniory a jejich pohled na život v těchto domovech. Zvolenou metodou výzkumu je analýza. Technikou sběru dat je rozhovor. Cílem diplomové práce je zjistit, jak senioři nahlíží na život v domově pro seniory.

Garantující pracoviště: Katedra sociální práce a sociální politiky,
Ústav sociální práce

Vedoucí práce: Mgr. Zuzana Truhlářová, Ph.D.

Oponent: Mgr. Karel Bauer

Datum zadání závěrečné práce: 3.2.2014

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala pod vedením vedoucí práce samostatně a uvedla jsem veškeré použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne.....

Abstrakt

ZELINKOVÁ, Aneta. *Pohled seniorů na život v domově pro seniory*. Hradec Králové, 2015. Diplomová práce. Univerzita Hradec Králové, Ústav sociální práce.

Tématem diplomové práce je pohled seniorů na život v domově pro seniory. V diplomové práci se zaměřuji na tři oblasti života seniorů v domovech pro seniory, těmi jsou spokojenost, adaptace a volnočasové aktivity.

V diplomové práci se zaměřuji na problematiku spokojenosti seniorů se životem v domově pro seniory, zabývám se také adaptačním procesem a vlivem volnočasových aktivit na kvalitu života seniorů v domově pro seniory. Práce je zaměřena na informace získané z dokumentů, které pojednávají o životě seniorů v domovech pro seniory. Dále práce analyzuje poznatky z rozhovorů s klienty žijícími v domově pro seniory. Analýza teoretických poznatků společně s názory klientů domovů pro seniory přináší pohled na život seniorů v domově pro seniory.

Klíčová slova: senior, spokojenost, domov pro seniory, adaptace, volnočasové aktivity, kvalita života

Abstract

ZELINKOVÁ, Aneta. *View seniors to life in a home for the elderly*. Hradec Králové, 2015. Master Degree Thesis. University of Hradec Králové.

The theme of this thesis is the view of seniors to life in a retirement home. The thesis focuses on three areas of life of seniors in nursing homes, those are satisfied, adaptation and leisure activities.

In my thesis I focus on the satisfaction of seniors living in a home for the elderly, I will also deal with the adaptation process and the impact of leisure activities on the quality of life of seniors in homes for the elderly. The work is focused on information obtained from documents that deal with the lives of seniors in retirement homes. The thesis also analyzes the findings from interviews with clients living in a home for the elderly. Analysis of theoretical knowledge together with the views of clients' homes for the elderly provides insight into the lives of seniors in homes for the elderly.

Keywords: senior, contentment, home for the elderly, adaptation, leisure, quality of life

Obsah

Úvod	7
1 Spokojenost seniorů se životem v domově pro seniory	9
2 Přechod z přirozeného prostředí do domova pro seniory	14
2.1 Adaptační proces seniorů na život v domově pro seniory	17
3 Kvalita života seniorů v domově pro seniory	20
3.1 Volnočasové aktivity a jejich vliv na kvalitu života seniorů	23
4 Shrnutí teoretických východisek	28
5 Metodická část	30
6 Interpretace výzkumných otázek	37
6.1 DVO1	37
6.2 DVO2	40
6.3 DVO3	43
7 Závěr výzkumného šetření a doporučení do praxe	47
Závěr	51
Seznam zdrojů	54
PŘÍLOHY	I

Úvod

Tématem diplomové práce je Pohled seniorů na život v domově pro seniory. Toto téma jsem si zvolila proto, že seniorský věk se vlivem prodlužování délky života stává stále významnější fází lidského žití. Do této fáze jednoho dne dospěje každý člověk a nikdo nemůže s určitostí říci, zda se o něj na stáří postará vlastní rodina, nebo bude muset odejít do domova pro seniory. Je proto dobré zabývat se problematikou stáří ve spojitosti s bydlením v domovech pro seniory a udělat si tak obrázek o tom, jak senioři žití v domovech pro seniory vnímají. V diplomové práci jsem se zaměřila také na volnočasové aktivity, které podle mého názoru přispívají k lepší adaptaci na nové prostředí a zvyšují tak kvalitu života seniora v domově pro seniory. Hlavním cílem diplomové práce je tedy popsat, jak vnímají senioři život v pobytových zařízeních se zaměřením na volnočasové aktivity a jejich vliv na kvalitu života seniorů v domovech pro seniory.

Nejprve se v diplomové práci zaměřuji na problematiku spokojenosti. Skutečnost, že je senior v domově pro seniory spokojený, může ovlivnit jeho pohled na život v tomto pobytovém zařízení. Dále se v teoretické části diplomové práce zabývám problematikou přechodu seniora z přirozeného prostředí do domova pro seniory, zároveň se snažím čtenáři přiblížit i adaptační proces seniorů na život v domově pro seniory. Adaptační proces může být mnohdy ovlivněn volnočasovými aktivitami, které jsou využívány v domovech pro seniory a které mohou velmi přispět i ke zvýšení kvality života seniorů v domovech pro seniory. Proto se volnočasovými aktivitami v souvislosti s jejich vlivem na kvalitu života seniorů v domovech pro seniory také zabývám v teoretické části diplomové práce. K získání poznatků pro teoretickou část diplomové práce jsem použila techniku rozboru textů a dokumentů. Pomocí odborných publikací a dokumentů jsem se čtenáři snažila přiblížit problematiku života seniorů v domovech pro seniory. Mezi zdroje, ze kterých jsem čerpala informace pro teoretickou část diplomové práce, patří i právní normy, proto bych ráda uvedla, že veškeré informace zmíněné v této práci vychází ze stavu věcí k 1.1.2015.

Metodická část diplomové práce popisuje metody a techniky výzkumu, je zde vymezena také kvalitativní strategie, která byla využita ve výzkumné části diplomové práce. Pro sběr dat byla využita technika polostrukturovaného

rozhovoru. Při rozhovoru byli klienti domovů pro seniory dotazováni na jejich subjektivní pohled na život v těchto domovech.

Hlavním výzkumným cílem diplomové práce je zodpovězení otázky: „*Jaký mají senioři názor na život v domově pro seniory a jak vnímají roli volnočasových aktivit na kvalitu jejich života?*“ Odpověď na tuto hlavní výzkumnou otázku přibližují čtenáři prostřednictvím studia dokumentů, které jsou citované v teoretické části diplomové práce a samozřejmě také analýzou rozhovorů s klienty žijícími v domovech pro seniory. V souvislosti s hlavní výzkumnou otázkou vznikly tři dílčí výzkumné otázky, které jsou blíže charakterizovány v metodické části diplomové práce.

Bylo by dobré, kdyby diplomová práce byla přínosná hlavně lidem, kteří mohou životní podmínky seniorů změnit tak, aby lépe odpovídali jejich představám. A ovlivnit tak pohled seniorů na život v domově pro seniory.

1 Spokojenost seniorů se životem v domově pro seniory

Tato kapitola diplomové práce je zaměřena na spokojenost seniorů se životem v domově pro seniory. Domov pro seniory¹ je v současné době jedna z nejrozšířenějších forem institucionální péče o seniory, jejíž snahou je poskytnout svým klientům plnohodnotný a kvalitní život. Tuto snahu se jim ale mnohdy nedaří naplňovat. Život v domově pro seniory je totiž spojen s různými faktory, které mají vliv na kvalitu života seniorů, čímž je ovlivněna také jejich spokojenost se životem v těchto domovech. Cílem této kapitoly je tedy seznámit čtenáře s problematikou spokojenosti seniorů se životem v domovech pro seniory.

Životní spokojenost má mnoho nejednoznačných definic. Často je spojována s pocitem osobní pohody. Důležitou charakteristikou životní spokojenosti je také zdraví, ve kterém se rozlišují tělesné, duševní a sociální dimenze prožitku životní spokojenosti. (Bukáčková, 2012) Podle psychologického slovníku je životní spokojenost příjemný pocit. (Hartl, Hartlová, 2004) I přesto, že jsou definice životní spokojenosti nejednoznačné a je jich mnoho, všechny mají společné zdůraznění subjektivního hodnocení. *„Lidé jsou spokojeni pouze tehdy, pokud se tak opravdu cítí nebo pokud o sobě říkají, že se tak cítí.“* (Hamplová, 2004, str. 23).

Spokojenost seniora se životem v rezidenčním prostředí patří k prioritám každého domova pro seniory. Tato spokojenost je ovlivněna několika faktory, mezi ně patří především materiální zázemí, prostředí a vybavení domova pro seniory, poskytované služby, personál a možnosti trávení volného času.

Prostředí domova pro seniory patří k prvním faktorům, které na seniora působí. Ovlivňuje první dojem seniora ze zařízení. Senior prožívá smutek spojený se změnou životního stylu, ale pronásleduje ho i stesk po známém prostředí. Významným faktorem ovlivňujícím spokojenost je proto známé prostředí, ke kterému se váží vzpomínky klienta a jeho sociální kontakty. (Haškovcová, 2010) Velmi důležité je také to, jestli má senior možnost zařídit si svůj pokoj vlastními doplňky, ke kterým

¹ „V domovech pro seniory se poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.“ (zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách v platném znění)

má citový vztah a váží se k nim vzpomínky. Důležitým faktorem je také velikost bytové jednotky, s tím také souvisí i míra soukromí. (Mühlpachr, 2004) Život v domově pro seniory totiž představuje i jistá režimová omezení. „*Je zde větší objem péče za cenu průniků do soukromí, což je dáno i horším zdravotním a funkčním stavem obyvatelstva v těchto domovech. Domovy pro seniory jsou mnohdy institucionální zařízení velkých kapacit. Už představa soustředění velkého společenství starých lidí může být pro klienty domova depresivní.*“ (Hrabětová, 2005, in: Kalvach, Hrabětová, 2005, str. 50) Proto je snahou dnešní doby zřizovat domovy pro seniory, kde lidé v seniorském věku žijí v jednolůžkových nebo dvoulůžkových pokojích sdružovaných do menších skupin. (Glosová, 2006, in: Glosová a kol., 2006) Není-li tedy možnost, aby senior setrval ve vlastním prostředí, ideálem je pro něj právě domov pro seniory rodinného typu, postavený v rámci komunitního plánování v místě bydliště, kam rodina může bez problémů docházet a věnovat se svému blízkému. (Tošnerová, 2009) Pokud domov pro seniory vychází v těchto oblastech svým klientům vstříc, umožňuje jim tak realizovat svá přání. Přesto, že se domovy pro seniory snaží o navyšování spokojenosti svých klientů, stále jsou v této oblasti časté nedostatky, jako je např. bezbariérovost, absence soukromé místnosti a nedostatečné vybavení pro volnočasové aktivity. (Mühlpachr, 2004) Častým problémem kromě materiálních nedostatků může být také rozdíl mezi úrovní vlastního bydlení a úrovní bydlení v instituci. (Haškovcová, 2010)

Neméně důležitým faktorem, který ovlivňuje spokojenost seniorů se životem v domově pro seniory je role personálu. Péče o seniory musí být totiž komplexní. Nestačí pouze poskytnout kvalitní materiální zázemí, neméně podstatný je i srdečný přístup personálu, na který se ovšem často zapomíná. (Haškovcová, 2010) Již první kontakt s pracovníkem vyvolá v seniorovi určité pocity a postoje vůči zařízení a je právě na personálu, aby tyto pocity byly pozitivní. V kontaktu se seniory by měl být projevován dostatek úcty a respektu a žádným způsobem nepodceňovat seniora jako rovnocenného partnera v komunikaci. Je také nutné reagovat na klientův aktuální stav. Kromě vstřícného a srdečného přístupu je nutná kvalifikovanost a především profesionální přístup personálu. Nesprávný přístup v péči o klienty tkví mnohdy v tendenci snižovat úroveň klientů a ignorace nároků klientů s odůvodněním nezpůsobilosti klientů k formulování reálných cílů péče, např. vlivem stařecké

demence. (Mühlpachr, 2004) Není proto dobré, pokud kontrolu nad veškerými oblastmi života seniora převezme instituce, místo těch, kteří s ním prožili část života. Právě v těchto chvílích je senior potřebuje nejvíce.

Jedním z důležitých faktorů ovlivňujících spokojenost seniorů jsou také poskytované služby. Podle zákona číslo 108/2006 Sb., o sociálních službách v platném znění domov pro seniory poskytuje ubytování, stravu, pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu, pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, sociálně terapeutické činnosti, aktivizační činnosti a pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí. (zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách) V současné době se domovy pro seniory snaží o zvyšování kvality poskytovaných služeb a řídí se standardy kvality sociálních služeb, které vydalo Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR. Kvalita poskytované péče v domovech pro seniory je pravidelně sledována a vyhodnocována. Domovy pro seniory proto podporují profesní růst zaměstnanců, pracují na zvyšování kvalifikace sociálních pracovníků, pracovníků v sociálních službách a zdravotnického personálu. Pracovníci v sociálních službách mají sestavené individuální vzdělávací plány, které se jednou ročně vyhodnocují. Zaměstnavatelé rovněž pořádají vzdělávací semináře. V rámci finančních možností organizace zajišťuje odbornou pomoc nezávislých externích pracovníků (např. audit, supervize). (Žáčková, 2013, in: Kolibová a kol., 2013) Vzhledem ke zvyšování kvality poskytovaných služeb a profesní odbornosti personálu jsou služby domovů pro seniory mnohdy pro některé seniory finančně nedostupné. Právě proto je tu institut příspěvku na péči², jenž je určen na úhradu péče nejen v domovech pro seniory, ale ve všech sociálních službách. Právě příspěvek na péči mnohdy přispívá k rozvoji služeb v domovech pro seniory.

Domovy pro seniory tvoří asi 75 % kapacity dlouhodobé ústavní sociální péče o seniory. (Harasimová, 2013, in: Kolibová a kol., 2013) *„Cílem práce s klienty*

² *„Příspěvek na péči je určen osobám, které z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu potřebují pomoc jiné fyzické osoby při zvládání základních životních potřeb v rozsahu stanoveném stupněm závislosti podle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách v platném znění.“* (Příspěvek na péči, 2015)

v domovech pro seniory je snaha o zachování jejich obvyklého způsobu života a nenásilná adaptace na nové prostředí přirozené komunity, kterou již vytvořili stávající obyvatelé zařízení.“ (Žáčková, 2013, in: Kolibová a kol., 2013, str. 57) Důraz je kladen na udržení optimální míry samostatnosti, nezávislosti a odpovědnosti klientů. Podporuje se jejich kvalitní a plnohodnotný způsob života s využitím přirozené vztahové sítě. Tento přístup pomáhá rozvíjet a udržovat osobní schopnosti a dovednosti klientů a přispívá k jejich sociálnímu začleňování do stávající skupiny. Domovy se hlavně snaží o udržení vztahu s blízkými, přáteli a rodinami a zajištění důstojného doprovázení v závěru života. Kontakty s rodinami jsou důležitou formou sociální práce ve všech domovech. Nejčastěji se jedná o předávání informací o zdravotním a duševním stavu klienta. Personál se vždy snaží o zajištění soukromí a pohodlí při návštěvách rodinných příslušníků a tam, kde je to vhodné, umožní podílet se na péči o osobu blízkou. Prioritami při práci s klienty je také transparentnost a pravidelná spolupráce s veřejností, např. prostřednictvím dobrovolnictví. (Žáčková, 2013, in: Kolibová a kol., 2013) Přesto, že se domovy pro seniory snaží o podporu kvalitního a plnohodnotného života svých klientů, jsou zde jistá rizika spojená se životem v ústavním zařízení. Mezi nejzávažnější rizika ústavní péče patří kromě ztráty soukromí i hospitalismus³ a ponorková nemoc⁴. Následkem pak může být ztrácející se zájem o lidi a svět, zhoršující se schopnost komunikovat, navracení se do ranějších vývojových stádií, nepřiměřeně dlouhý spánek apod. Lidé se stávají introvertnějšími, vztahovačnými a agresivními. (Matoušek, 1999) Mezi další rizika života v institucionálním zařízení patří také vytváření kvazirodinných vztahů⁵ mezi

³ „*Stav dobré adaptace na umělé ústavní podmínky doprovázený snižující se schopností adaptace na neústavní „civilní“ život.*“ (Matoušek, 1999, s. 118).

⁴ „*Stereotypní prostředí, z něhož se nedá uniknout, zvyšuje únavu a snižuje toleranci.*“ (Matoušek, 1999, s. 119). „*Klient se stýká s omezeným počtem spoluobyvatel ústavu a s obvykle nepočetným týmem profesionálů. Pohybuje se v omezeném prostoru ústavu a jeho blízkého okolí.*“ (Matoušek, 1999, s. 118).

⁵ „*Senior se cítí být odložený a opuštěný, a pokud má málo kontaktů, může se přehnaně upínat na někoho z personálu a hledat v tomto vztahu náhradní citové uspokojení.*“ (Vágnerová, 2007, s. 420). Personál může také „*hledat ve vztahu ke*

klienty a personálem. Se vztahem personál a klient souvisí také riziko šikanování. Personál má mnohdy tendenci s klienty manipulovat a vystupovat v nadřazené roli. (Vágnerová, 2007) Také Matoušek (1999) upozorňuje na to, že domov pro seniory patří mezi ústavní zařízení, kde je zvýšené riziko šikanování, a to právě z toho důvodu, že se jedná o cílovou skupinu, která už nemá tolik síly ke své obraně. (Matoušek, 1999) Výše zmíněná rizika mohou negativním způsobem ovlivnit nejen spokojenost seniora se životem v institucionální péči, ale i kvalitu jeho života.

Spokojenost se životem je totiž určitý stupeň kvality života. Kvalita života je kategorie, která ve své komplexnosti zahrnuje sociální, biologické, psychické i duchovní podmínky života. (Hamplová, 2004) V domově pro seniory musí být pečováno stejnou měrou o fyzické, mentální a duchovní potřeby. Nejžádanější zařízení sociální péče by tedy mělo být komunitního charakteru, malé, se zajištěným soukromím a zdravotní péčí, s možností krátkodobých i dlouhodobých návštěv příbuzných či přátel, s možností výběru volnočasových aktivit, profesionálním přístupem a respektující lidskou důstojnost obyvatel. (Lipner 2006, in: Glosová a kol., 2006) Subjektivní hodnocení spokojenosti nebo nespokojenosti s jednotlivými stránkami života je proto výsledkem mnoha faktorů. Čím menší rozdíl je mezi očekáváním a skutečností, tím větší je míra spokojenosti. (Hamplová, 2004) Bydlení seniorů s důrazem na jeho kvality je třeba chápat nikoli jako přemrštěný požadavek, ale jako prevenci a oddálení úplné závislosti seniora na pomoci jiných osob.

klientům náhradu za konfliktní či chybějící vztahy soukromé.“ (Matoušek, 1999, s. 122).

2 Přechod z přirozeného prostředí do domova pro seniory

Jednou z nejdůležitějších potřeb v životě člověka je mít svůj domov. Domov v mnoha lidech evokuje pocit jistoty a bezpečí. Jinak tomu není ani u seniorů. Ne vždy je ale možné, aby se o seniora starala jeho rodina v jeho přirozeném prostředí. Je mnoho okolností, které mohou seniora donutit k tomu, aby opustil svůj dosavadní domov a začal žít v domově pro seniory. Cílem této kapitoly je tedy seznámit čtenáře s problematikou přechodu seniora z přirozeného prostředí právě do domova pro seniory. Tento životní krok je pro seniory mnohdy velice obtížný. Je proto třeba vědět, co a jakým způsobem ovlivňuje seniora při přechodu z přirozeného prostředí do domova pro seniory, jak lze tento přechod seniorům usnadnit a jak jim pomoci v tom, aby si na nové prostředí rychle zvykali.

„V České republice je 80 % populace přesvědčeno, že je povinností dospělých dětí postarat se o své staré rodiče.“ (Tošnerová, 2009, str. 21) Mnozí senioři jsou velmi závislí na péči své rodiny, která ji v některých případech odmítá poskytovat a přesouvá ji na instituce zdravotní a sociální. (Klevetová, 2008, in: Klevetová, Dlabalová, 2008) Sociální politika ale zcela samozřejmě kalkuluje s podpůrnou funkcí rodiny v případě potřeby některého jejího člena. Je to možné pozorovat jako dlouhodobý trend, kdy těžiště podpory se přesouvá ze státu na rodinu, poněvadž je zájem zachovat jedince co nejdéle v jeho přirozeném prostředí za pomoci a podpory blízkých lidí. (Juříčková, 2013, in: Helena Kolibová a kol., 2013) Přes veškerou snahu jsou senioři při větších zdravotních problémech, osamělosti, nemožnosti pomoci ze strany blízkých nuceni odejít do institucionální péče. Mnoho seniorů tento odchod nese velmi těžce. Model, kdy si senior vybere zařízení, ve kterém mu později mohou poskytnout sociální a zdravotní péči, je ideální. Aby se předešlo problémům s přestupem klienta z přirozeného prostředí do domova pro seniory, je třeba věnovat pozornost vhodnému výběru zařízení. Každý klient by měl vědět, do jakého zařízení nastupuje a že mu opravdu vyhovuje. Proto personál domova pro seniory informuje zájemce o sociální službu o podmínkách poskytování sociální služby a projednávají s ním jeho požadavky, očekávání a osobní cíle, které by bylo možné realizovat prostřednictvím sociální služby. Jsou při tom brány v potaz také možnosti a schopnosti zájemce o sociální službu. (Standardy kvality sociálních služeb,

Výkladový sborník, 2008) Obvykle je také zohledňována lokalita, ve které se zařízení nachází, zvažuje se, zda jde o lokalitu dostupnou pro návštěvy, velikost zařízení, typ poskytovaných služeb a v neposlední řadě také cena měsíčního pobytu či čekací doba. Velmi důležité je právě zachování vazeb na blízké osoby – četnost kontaktů s rodinou, přáteli, sousedy. Proto mají přednost zařízení v oblasti původního bydliště, nikoli zařízení vzdálená či odlehlá. (Venglářová, 2007) Nejen senioři, ale i jednotlivé pobytové služby upřednostňují žadatele s trvalým pobytem na území konkrétního kraje. Pokud je zřizovatelem pobytové služby obec, přednost dostávají zájemci s trvalým bydlištěm v obci nebo nejbližším okolí. (Žáčková, 2013, in: Kolibová a kol., 2013) Je důležité zmínit, že v dnešní době je problém s nedostačující kapacitou v domovech pro seniory. Často se proto stává, že dochází k dlouhým čekacím dobám a v mnohých domovech je proto potřeba, aby se senior zajímal o poskytované služby s předstihem, dokonce víceletým. Důvodem je pak bilanční úvaha (např. objevuje se únava z vedení domácnosti, nastupují limitující zdravotní problémy, či dochází k omezení soběstačnosti). (Kalvach, 2005, in: Kalvach, Hrabětová, 2005) Vstup do domova pro seniory by měl být ale vždy z vlastního uvážlivého rozhodnutí, nikoli unáhleně (v reakci na dílčí problém, kapacitní důvody, konflikt), nikoli z donucení ani pod nátlakem byť nepřímým, např. ze strany rodiny. V případě, že je tedy senior rozhodnutý nastoupit do domova pro seniory, uzavírá s ním smlouvu, jež obsahuje rozsah a průběh poskytování sociální služby s ohledem na osobní cíl závislý na možnostech, schopnostech a přáních osoby. Každá smlouva by měla být tedy individuální. Významnou roli při přijímání klienta má sociální pracovník, který společně s klientem stanoví jeho osobní cíl, jenž bude hlavní součástí individuálního plánu péče. Děje se tak prostřednictvím rozhovoru s klientem o jeho situaci a potřebách, případně i prostřednictvím rozhovoru s jeho rodinou. (Standardy kvality sociálních služeb, Výkladový sborník, 2008) Nejen sociální pracovníci pomáhají klientům při příchodu do domova pro seniory, ale i ostatní pracovníci, kteří jsou v přímém kontaktu s klientem, by měli být přítomni při přijímání klienta a informovat ho o náplni své práce. Neméně důležitá je také v prvních měsících života v novém prostředí psychologická pomoc, která by měla být v domově pro seniory zajištěna kvalifikovanými psychology. Je ale důležité, aby nový klient hned od počátku dostal svého klíčového pracovníka, tedy osobu, která mu bude v celém zařízení nejbližší, na niž se může s důvěrou obrátit a

jež mu bude věnovat, zejména zpočátku, veškerou pozornost. (Janečková, 2007, in: Matoušek a kol., 2007)

V domovech pro seniory je na straně obyvatel důležité zachovávat „vůli ke smyslu“ a osobní identitu. Krédem každého obyvatele domova pro seniory by mělo být „stále jsem to já a dokážu zachovat smysl svého života i v novém prostředí“. (Hrabětová, 2005, in: Kalvach, Hrabětová, 2005) Proto má senior v instituci právo očekávat, že bude vypracován individuální plán péče, který bude pravidelně kontrolován a přizpůsobován jeho potřebám. Tento individuální plán je vytvořen hned po přijetí seniora do domova pro seniory. Individuální plán péče vychází ze zhodnocení zdravotního a duševního stavu klienta, odhaduje jeho soběstačnost a posouzení potřeb. Plán stanoví nejzávažnější problémy klienta a postupné kroky, které mohou napomoci zlepšit jeho aktuální stav nebo alespoň zlepšit kvalitu jeho života. (Janečková, 2007, in: Matoušek a kol., 2007) Klient společně s personálem naplánuje průběh poskytování sociální služby s ohledem na osobní cíle a své možnosti. Všechny služby jsou pak klientovi poskytovány na základě společně vypracovaného individuálního plánu péče, který vychází z osobního cíle, jenž představuje důvod, proč klient do domova pro seniory přichází. (Standardy kvality sociálních služeb, Výkladový sborník, 2008) Proto má senior také právo v instituci očekávat, že bude rozhodovat, pokud to jeho zdravotní stav dovolí, o svém způsobu života. (Venglářová, 2007) Je důležité pamatovat na to, že v procesu rozhodování nesmí chybět dialog mezi seniorem a pracovníky domova pro seniory. (Haškovcová, 2010) Po společném vypracování individuálního plánu péče, následuje jeho realizace. Realizace individuálního plánu péče má za cíl zohledňovat klientovy potřeby, požadavky i změnu požadavků. Vést k pocitu uživatele, že všechny prováděné činnosti slouží jako prostředek k dosažení jeho osobního cíle. Podporovat klienta, aby si dělal vše sám a tím udržoval svou soběstačnost a dosáhnout sociálního začlenění klienta. (Malíková, 2011) Vše je pak průběžně hodnoceno a podle hodnocení lze cíle měnit tak, aby odpovídaly představám klienta.

Umístění seniora do domova pro seniory, často znamená zásadní zlom v jeho dosavadním životě. Emocionální a sociální podpora přirozeného prostředí rodiny je vystřídána institucí, která, přestože se snaží poskytovat co nejlepší služby, mnohdy zůstává, jen domem, nikoliv domovem v původním slova smyslu. Domov pro

seniory by měl proto vytvářet co nejpřirozenější prostředí s kvalitními službami, které co nejméně omezují svébytnost klientů a naopak vytvářejí co nejširší rámec pro jejich seberealizaci.

2.1 Adaptační proces seniorů na život v domově pro seniory

Klíčovou úlohou psychiky jedince je adaptace⁶. Ten, kdo se dokáže adaptovat na změny, dokáže si uchovat i duševní zdraví. Samotné změny s přibývajícím věkem jsou velmi náročné. Týkají se změn ve fyziologické oblasti, v oblasti psychické i sociální. Mnozí senioři je zvládají velmi obtížně. Pokud se k tomu přidá ještě změna prostředí a známých sociálních vazeb, může to mít na kvalitu života jedince fatální dopad. (Juříčková, 2013, in: Kolibová a kol., 2013) Je proto třeba tolerance a trpělivosti s člověkem, který se se změnami potýká. (Venglářová, 2007) Je tedy na místě, ptát se na to, co je rozhodující při překonávání zátěží a krizí, které se stářím nesporně souvisejí? Rozhoduje především osobnost jedince v průběhu celé životní dráhy. Jedinci, kteří se již v mládí obtížně přizpůsobovali změnám, trpí špatnou adaptací i ve stáří. (Pacovský, 1990) Přispívá k tomu kromě osobnosti jedince, také silná vazba na původní domácí prostředí, důvod odchodu do domova pro seniory, nesmířenost s odchodem do ústavní péče, pocit zásadního životního zlomu a míra dobrovolnosti rozhodnutí. (Vágnerová, 2007) Právě míra dobrovolnosti rozhodnutí rozlišuje proces adaptace na nedobrovolné umístění do domova pro seniory a proces adaptace na dobrovolný odchod do domova pro seniory.

Proces adaptace na nedobrovolné umístění do domova pro seniory má tři fáze. Fáze odporu, která se projevuje tak, že senior je nepříjemný a agresivní vůči svému okolí. Fáze zoufalství a apatie, kdy senior většinou zjistí, že odpor nevede k žádnému výsledku a ztrácí o všechno zájem, dokonce i o svůj život. Může se stát, že senior v této fázi setrvá až do smrti. Některým seniorům se podaří dostat do fáze vytvoření nové pozitivní vazby, kdy senior naváže pozitivní vztahy s personálem a s ostatními obyvateli, zvládne se zorientovat v novém prostředí a přiřadí život v domově pro seniory nějaký smysl. (Vágnerová, 2007)

⁶ „Přizpůsobení se jedince buď okamžité situaci, v případě závažné osobní krize, nebo v procesu celoživotního přizpůsobování se prostředí.“ (Jandourek, 2007, str. 12)

Proces adaptace na dobrovolný odchod do domova pro seniory má dvě fáze. Fáze nejistoty a vytváření nového stereotypu, kdy senior získává informace o životě v domově pro seniory a na základě získaných informací se v domově pro seniory orientuje. Ve fázi adaptace a přijetí nového životního stylu se senior smíří se ztrátou svého původního domova, přijme roli obyvatele domova pro seniory a začne si vytvářet nový životní stereotyp. (Vágnerová, 2007)

Důležitým faktorem, který může ovlivnit průběh adaptace, je také ztráta soukromí způsobená jak personálem, tak spolubydlíci, i nutnost sdílet jednu místnost s cizí osobou mnohdy zcela odlišných zvyků, zájmů a hodnot. Na vícelůžkových pokojích jde navíc o odosobněný ústavní režim nemocničního typu (klientovi často patří jen prostor lůžka a nočního stolku). Klienti často strádají osamělostí, izolací, odtržeností od známého prostředí bez ohledu na to, s kolika cizími lidmi sdílejí oddělení či dokonce pokoj. Některým naopak chybí možnost komunikace, jsou-li na jednolůžkovém pokoji, a dají přednost spolubydlíci. Častým steskem je také ztráta smysluplnosti – domácí život, byť s velkým omezením, přináší kromě soukromí i denní povinnosti (např. obléci se, zalít květiny, umýt nádobí) a rituály, které mohou být v ústavním prostředí potlačeny. (Hrabětová, 2005, in: Kalvach, Hrabětová, 2005)

Z výše uvedeného vyplývá, že řada klientů se mnohdy na pobyt v domovech pro seniory obtížně adaptuje, v některých případech k adaptaci vůbec nemusí dojít. Lze proto adaptaci rozdělit na dobrou, zhoršenou a nedostačující. Dobrá adaptace je taková, kdy *„člověk spolupracuje s personálem z vlastní iniciativy, je přátelský k obyvatelům, projevuje zájem o okolí, je klidný, vyrovnaný, optimistický, přijímá jídlo a těší se na ně, pohybuje se sám bez výzvy, zapojuje se do činností v ústavu, má záliby a věnuje se jim.“* (Pacovský, 1994, str. 91) Při zhoršené adaptaci *„člověk spolupracuje s personálem jen na výzvu, s obyvateli se nebaví, ale setrvává v jejich společnosti, neprojevuje aktivní zájem o okolí, občas je podrážděný, pláčtivý a pesimistický, občas odmítá jídlo, pohybuje se jen na výzvu, o činnosti v ústavu se nezajímá, ale zjevně je neodmítá, nepěstuje žádné záliby.“* (Pacovský, 1994, str. 91) Změna prostředí i životního stylu představuje závažný stres a proto se u části obyvatel rozvinou projevy nedostačující adaptace projevující se zhoršením zdravotního stavu, výskytem různých psychicky podmíněných zdravotních stesků (zhoršení chronické bolesti, závratě, nespavost, nechutenství, zácpa apod.), depresí,

úzkostí, konfliktností či naopak rezignací a apatií. (Hrabětová, 2005, in: Kalvach, Hrabětová, 2005) Mnohdy se stává, že když se senior špatně přizpůsobí životním změnám, zaujímá postoj: „*Já už se snažit nemusím, ať se snaží druzí, já už jsem toho udělal dost.*“ (Venglářová, 2007, str.16) Jsou ale také senioři, kteří jsou více aktivní a tedy i schopný adaptace na nové prostředí a jiný životní styl. Zabydlí se v nové lokalitě, seznámí se s pracovníky i dalšími klienty. Mají tedy lepší šanci začlenit se do způsobu života, který je jim ve stáří nabízen. Pokud v domově pro seniory najdou své místo a způsob, jak spokojeně žít, klesá pravděpodobnost vzniku konfliktů s personálem i spolubydlícími. (Venglářová, 2007)

Mnohdy je doporučováno, aby se senior do domova pro seniory přestěhoval ještě ve stádiu, kdy je více aktivní a schopný adaptace na nové prostředí a jiný životní styl. (Vágnerová, 2007) Pokud se tak nestane, je dobré seniora průběžně připravovat na změny ve stáří, především na stěhování do zařízení pro seniory. Při stěhování do domova pro seniory je dobré seznámit klienta i jeho rodinu se zvyklostmi a rituály daného zařízení a co možná nejvíce je přizpůsobit seniorovi. Při adaptaci je velmi důležitá právě spolupráce s rodinou seniora, ta by měla začít nejlépe ještě před přijetím seniora do domova pro seniory. Dohodnout se, jaké úkoly zůstávají na rodině a jaké může převzít domov. Pocit rodiny, že někdo pečuje za ně, může totiž velmi rychle vést ke ztrátě zájmu a omezení kontaktů. Proto je potřeba přijmout předpoklad, že domov pro seniory nezbavuje rodinu odpovědnosti za péči o svého blízkého. Po přijetí seniora do zařízení nekončí rodinné vztahy ani povinnosti dětí ke svým rodičům. Rodina pomáhá s úpravou prostředí a tráví volný čas se svým blízkým. (Janečková, 2010, in: Matoušek a kol., 2010) Adaptaci lze také usnadnit tím, že je seniorovi umožněno ponechat si osobní věci. Mělo by se také přistupovat k člověku, „jaký byl“ před vstupem do sociálního zařízení. Akceptovat jeho povahové rysy a respektovat jeho přání. (Venglářová, 2007) Proto vše, co poskytuje zařízení, je bráno jako nabídka, možnost. Zapojení se do každodenních aktivit je svobodná vůle klienta. I když nečinnost zhoršuje zdravotní i psychický stav, nutit klienta nelze.

3 Kvalita života seniorů v domově pro seniory

Kvalita života je pojem, který nelze vymezit jednou větou. Nehledě na to, že je ovlivněna různými faktory. Diplomová práce se zaměřuje na seniory žijící v domovech pro seniory, je proto vhodné, aby na tomto místě byla zmíněna problematika kvality života, která může být bydlením v domovech pro seniory velmi ovlivněna. V této kapitole diplomové práce si tedy čtenář bude moci přiblížit nejen pojem kvalita života ve stáří, ale i co kvalitu života seniorů v domovech pro seniory ovlivňuje, či jakými způsoby se dá kvalita života seniorů změřit.

Pojem kvalita života je něčím, na co mají různí lidé odlišné názory. Intuitivně víme, že tento pojem dává smysl, ale zároveň si uvědomujeme, že ho lze jen velmi obtížně vymezit a uchopit. Podle Mezinárodní společnosti pro studium kvality života, je kvalita života chápána jako „*produkt souhry sociálních, zdravotních, ekonomických a environmentálních podmínek, ovlivňujících rozvoj lidí*“ (Ondrušová, 2011, str. 31) Koncept individuální kvality života potom vychází z teorie pocíťování kvality života jako subjektivní spokojenosti, resp. nespokojenosti s vlastním životem a jeho jednotlivými oblastmi na základě vlastních představ, očekávání, nadějí a přesvědčení. (Žumárová, 2012) Kvalita života pro daného člověka může představovat cokoli, čemu on sám právě přikládá důležitost. S jistým zjednodušením lze říci, že koncept kvality života má dvě dimenze, a to objektivní a subjektivní. Subjektivní kvalita života souvisí s psychickou pohodou a všeobecnou spokojeností se životem. Objektivní kvalita života znamená naplnění požadavků, které se týkají sociálních a materiálních podmínek života a fyzického zdraví. (Ondrušová, 2011) Znamená to tedy, že kvalita života jedince by měla být zkoumána v rámci holistického přístupu k osobnosti člověka. (Křížová, 2005) Kvalita života nereprezentuje pouze individuální životní standard, ale je velmi úzce spjata i s prostředím, ve kterém lidé žijí, s jejich potřebami a požadavky. (Fahey, 2006, in: Fahey, Whelan, Nolan, 2006) Křivohlavý se proto domnívá, že senior chápe kvalitu života jako spokojenost s dosavadním životem. (Křivohlavý, 2002)

Kvalitu života seniorů v domovech pro seniory ovlivňují různé faktory. Především je to zdravotní a psychický stav, úroveň bydlení a péče, finanční zajištění, začlenění do kolektivu a možnost komunikace s ostatními lidmi, zajištění nezbytné pomoci a trávení volného času. (Zavázalová, 2001) Nejčastěji zdůrazňovaný faktor ovlivňující

kvalitu života seniorů je ale zdraví. Zdraví, jakožto celkový tělesný, psychický, sociální a duchovní stav člověka, mu umožňuje dosahovat optimální kvality života. (Žumárová, 2012) Zdraví je však také výslednicí mnoha faktorů, které jsou ve vzájemné interakci (např. interakce prostředí, emoce člověka, postoj ke smrti, stárnutí a stáří apod.). Pro kvalitu každodenního života seniora však není rozhodující samotná přítomnost nějaké nemoci, ale stupeň specifického omezení, které nemoc přináší. Nejzávažnějším důsledkem nemocnosti ve vyšším věku je snížení soběstačnosti, které může vést až k bezmocnosti vyžadující soustavnou pomoc druhé osoby. To vše pak kvalitu života seniora snižuje. (Dvořáčková, 2012) Subjektivní hodnocení vlastního zdravotního stavu však nemusí nutně odpovídat objektivnímu zdraví. Subjektivní hodnocení a vnímání vlastního zdraví totiž velmi ovlivňuje spokojenost a kvalitně prožívané stáří. (Žumárová, 2012) Van der Steen uvádí jako důležitý faktor ovlivňující kvalitu života vedle zřejmých a objektivních měřítek, jako je schopnost sebeobsluhy, úroveň mobility a schopnost ovlivňovat vývoj vlastního života, rovněž úroveň subjektivní osobní pohody. (Van Der Steen, 2001) Dalším faktorem, který ovlivňuje kvalitu života seniorů je osamělost. Ztráta partnera či odchod do domova pro seniory, kde starý člověk nikoho nezná, patří k nejtěžším životním zkouškám. Mnohé studie proto poukazují na skutečnost, že osamělost patří mezi největší aspekty stárnutí, které ovlivňují kvalitu života seniora. (Žumárová, 2012, str. 24) Je tedy zřejmé, že předpoklady kvalitního života ve stáří jsou dány celou řadou vnějších, ale i vnitřních faktorů.

Shrňme-li výše uvedené, tak kvalita života je determinována životními podmínkami a jejich subjektivním prožíváním. Je podmíněna mnoha okolnostmi, v současné době je ale kladen stále větší důraz na subjektivní spokojenost. (Dvořáčková, 2012) „*Téma subjektivní spokojenosti věnuje velkou pozornost lidskému štěstí a spokojenosti se životem. Štěstí však nemusí být dostatečným měřídlem kvality života. Je totiž jasné, že kvalita života se týká také jiných než jen subjektivních atributů, jako je např. štěstí. Týká se totiž i objektivních kvalit, jako je např. naplňování základních lidských potřeb.*“ (Hrozenská, 2013, in: Hrozenská, Dvořáčková, 2013, str. 23) Proto je uspokojování lidských potřeb základem kvality života. (Hrozenská, 2013, in: Hrozenská, Dvořáčková, 2013) Tyto potřeby Jurečková (2003) dělí na potřeby

fyzické⁷, psychické⁸, sociální⁹ a duchovní¹⁰. Obsah pojmu kvalita života se tedy může značně lišit i v různých životních obdobích a životních situacích, podle toho, jak se seniorovi daří či nedaří naplňovat základní lidské potřeby.

Kvalitu života seniorů není lehké jednoznačně specifikovat, to již víme. Lze ji ale změřit několika způsoby. Podle Křivohlavého jsou způsoby měření kvality života rozděleny na objektivní (kvalitu života hodnotí druhá osoba), subjektivní (hodnotitelem je sama daná osoba, která si určí pro ni nedůležitější aspekty a následně vyjadřuje svou spokojenost s jejich naplněním) a smíšené (kombinace předešlých metod, při nichž se využívá nejčastěji dotazník nebo strukturovaný rozhovor). (Křivohlavý, 2002) Světová zdravotnická organizace vyvinula také nástroj pro měření kvality života, tzv. WHOQOL, který zahrnuje šest oblastí, na základě nichž se posuzuje kvalita života: fyzický stav jedince, psychický stav jedince, stupeň samostatnosti jedince, sociální vztahy, spiritualita a životní prostředí. Je důležité zmínit, že kvalita života seniorů úzce souvisí se schopností vést nezávislý život a metody jejího hodnocení se zaměřují na schopnost provádět možné každodenní činnosti. (Žumárová, 2012) Kvalita života je z pohledu jedince velmi subjektivní a individuální pojem. Který se spolu s hodnotami a potřebami každého jedince v průběhu života mění. Je proto velmi komplikované kvalitu života objektivně měřit či hodnotit.

⁷ „Fyzické potřeby: výživa, vylučování, dýchání, spánek, odpočinek, pohyb, chuze, hygiena, správná teplota, zdraví, tišení bolesti, smích, pláč (jako fyzická záležitost), fyzické kontakty, udržování těla v tělesné aktivitě.“ (Jurečková, 2003, s. 142)

⁸ „Psychické potřeby: potřeba bezpečí, respektování lidské důstojnosti, udržení vyjadřovací schopnosti, projevoování citů, vyjadřování prožitků, udržení intelektuální úrovně.“ (Jurečková, 2003, s. 142)

⁹ „Sociální potřeby: potřeba informovanosti, potřeba náležet k nějaké skupině a stýkat se s ní, potřeba kulturního vyžití, potřeba lásky, potřeba vyjadřovat se a být vyslechnut, potřeba autonomie, pocit uznání, vážnosti, pocit užitečnosti.“ (Jurečková, 2003, s. 142)

¹⁰ „Duchovní potřeby: seberealizace, hledání smyslu života, odpouštění.“ (Jurečková, 2003, s. 142)

3.1 Volnočasové aktivity a jejich vliv na kvalitu života seniorů

Na kvalitu života seniorů mohou mít vliv i volnočasové aktivity, které jsou v domovech pro seniory klientům nabízeny. V domovech pro seniory je mnohdy nabídka volnočasových aktivit pestrá. Aktivity jsou přizpůsobeny potřebám a hodnotám klientů. Vzhledem k tomu, že možností, jak trávit volný čas v domově pro seniory, je mnoho, je třeba čtenáře seznámit s těmito aktivitami a zejména pravidly, které je potřeba při těchto aktivitách dodržovat, aby přispívaly ke zvyšování kvality života seniorů v domovech pro seniory.

Pro kvalitu života ve stáří je důležité vytvořit si program pro volný čas. Aktivita je totiž prevencí nesoběstačnosti. Proto je potřeba nacházet zajímavé činnosti, které napomáhají sblížování lidí. Programy, které dávají možnost uplatnit se, ve kterých se obyvateli dostane ocenění a uznání jeho lidské hodnoty, jsou zdrojem pocitu vlastní ceny, a tím i životní energie. Kvalitní program je nejen nutným doplňkem péče o seniory, ale je vysoce terapeutický a důležitý pro jejich duševní a fyzický stav. Poskytuje lidem nutnou fyzickou činnost, adekvátní mentální stimulaci a příležitost ke vzájemnému sblížování a společenskému životu, který je pro psychiku člověka nutný. Důležitým požadavkem kvalitní péče o staré či nemocné je, že musí vycházet především z potřeb obyvatel domova pro seniory. Každý program by se měl zaměřit především na silné stránky jedince, které se snaží podporovat a využívat. Měl by snižovat úzkost, frustraci a depresi ze zdravotních či sociálních situací, ve kterých se starý člověk nachází. Měl by obsahovat trochu zábavy a trochu terapeutického účinku. (Rheinwaldová, 1999)

Aktivity v domovech pro seniory by měly dodržovat několik zásad: Konkrétní aktivity by měly probíhat v pravidelných časech a místnostech se stabilním kolektivem pracovníků, které účastníci znají a důvěřují jim. Naopak pracovník by měl znát účastníky a vědět, jak na co reagují. Pokud některé aktivity vede člověk zvenčí, měl by být přítomen po celou dobu trvání také pracovník zařízení. Pracovník by měl vystupovat spíše jako partner, nepoučovat, nementorovat, ale podporovat. Velmi důležité je zvolit adekvátní náročnost. Je potřeba brát ohled na zájmy člověka, jeho bývalou profesi, preference apod. Vše by mělo probíhat v přátelské pozitivní atmosféře, kdy se nezdůrazňují slabé stránky účastníků, ale spíše se posiluje to, co se jim ještě daří. Je dobré zajistit klidné prostředí a omezit rušivé vlivy (kvůli zhoršené

koncentraci). Pokud se zkouší něco nového, měl by být do aktivity také integrován alespoň jeden známý segment. Nic se nemá přehánět, je třeba vyhnout se přetížení a únavě účastníků. (Jindrová, 2013, in: Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013) Je potřeba seniory k aktivitám motivovat, což je mnohdy velmi těžké. K tomu, aby byl senior motivován k aktivitě při programu, je nutné, aby měl možnost si vybrat, tzn. vyhnout se mu, pozorovat ho nebo se účastnit. Pracovníci se musí snažit pochopit všechny důvody a porozumět negativním pocitům. Důležité je obyvatele důkladně informovat o jednotlivých aktivitách. Pracovník by měl popsat, co se bude dělat, kde se skupina sejde, jestli se bude sedět, stát nebo chodit, jak daleko bude na toaletu. Vysvětlí, co obyvatelé získají (např. něco se naučí, pobaví se, seznámí se apod.). Řekne, jak dlouho bude program trvat a ujistí je, že budou moci odejít kdykoli se jim bude chtít. Při programu musí mít všichni pocit, že jsou tam dobrovolně a také se musí cítit bezpečně. Důležitý je také čas, ve kterém jsou programy nabízeny. Je proto potřeba zjistit, který denní čas jim nejlépe vyhovuje. Kdy odpočívají, kdy se cítí nejvíce čilí, kdy mají návštěvy apod. (Rheinwaldová, 1999)

Aktivít, které lze realizovat v domovech pro seniory je hned několik. Například Jurečková (2003) dělí aktivity podle základních lidských potřeb na aktivity uspokojující fyzické potřeby (sportovní a pohybové, hudební, ruční a výtvarné práce, péče o flóru a faunu). Aktivity uspokojující psychické potřeby (hudební, společenské, informační, duchovní, cvičení paměti a vzdělávací aktivity, ruční a výtvarné práce, péče o flóru a faunu). Aktivity uspokojující sociální potřeby (kolektivní aktivity, kulturní, společenské, participační, duchovní, ruční a výtvarné práce). A aktivity uspokojující duchovní potřeby (duchovní, tedy hledající smysl života).

Mezi nejvíce realizované aktivizační činnosti patří pohybové aktivity. Pohyb je přirozeným projevem člověka. Pravidelné cvičení může zpomalit zhoršování srdečních funkcí, ubývání svalové síly a pohyblivosti kloubů. Pohyb působí blahodárně nejen na fyzickou stránku člověka, ale i na jeho psychiku. Pohyb totiž zlepšuje i výkonnost kognitivních funkcí, zlepšuje kvalitu spánku, zlepšuje představu o své osobě, má pozitivní vliv na sebehodnocení a soběstačnost, zlepšuje nejen koncentraci, ale i náladu apod. Může tedy nejen prodloužit život, ale i vysoce zvýšit jeho kvalitu. (Suchá, 2013, in: Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013) Při pohybových

aktivitách lze využít některou ze cvičebních pomůcek, jako např. míče a míčky různých velikostí, lehké činky, tyče, kroužky nebo menší obruče, šátky nebo šály atd.

Aktivita s hudbou a zpěvem jsou také hojně využívány. Prvky hudby (rytmická cvičení, zpěv, hra na hudební nástroj) ovlivňují především fyziologické procesy (metabolismus, činnost srdce, svalový tonus), kognitivní funkce (vnímání, soustředění, paměť), sociální integraci (začlenění do skupiny), komunikaci (schopnost vybavit si texty písní, lepší výslovnost a slovní zásoba). Hudba působí nejen v oblasti tělesné, ale také v oblasti duševní (psychická podpora, sociální začlenění) a duchovní (vnímání a prožívání spirituální složky při poslechu hudby). Hudba obecně působí stimulačně nebo relaxačně, proto je dobré využívat hudbu jak při aktivizačních programech, tak při uvolnění a relaxaci. (Suchá, 2013, in: Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013)

Celá řada seniorů zůstává i ve vysokém věku velmi tvůrčí a aktivně vyhledává takové aktivity, kde mohou svou tvořivost uplatnit. Proto jsou výtvarné činnosti oblíbenou formou, jak trávit volný čas. Seniorské motivuje, pokud je jejich výrobek prakticky použitelný. Některé výtvarné činnosti jsou výhodné v tom, že jejich postup lze rozdělit do jednotlivých dílčích úkonů a ty pak „přidělit“ tomu, kdo je podle mínění pracovníka zvládne. Jednotlivé činnosti na sebe navazují, účastníci jsou nuceni mezi sebou komunikovat a výsledkem je nějaké společné dílo, z něhož mají všichni radost. (Hátlová, 2013, in: Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013)

Vaření a pečení představuje pro seniory běžnou a přirozenou činnost, proto i tyto aktivity bývají oblíbené. Při vaření či pečení je trénována hrubá a jemná motorika, kognitivní a exekutivní funkce. Je třeba si totiž celý proces naplánovat, zajistit, aby bylo k dispozici vše potřebné. Je třeba si také zvážit a odměřit ingredience a postupovat podle receptu. Pokud se pracuje ve skupině, je důležitá i vzájemná spolupráce a komunikace. Při vaření či pečení jsou stimulovány také smysly, protože jídlo nějak voní, chutná a často se při jeho přípravě pracuje rukama, takže získáváme i nejrůznější hmatové vjemy. S těmito smyslovými vjemy se mohou objevit i různé asociace v dlouhodobé paměti, tedy různé spojitosti s minulostí. V neposlední řadě pak představuje vaření činnost, která je užitečná a prospěšná pro druhé lidi, má tedy velký význam pro emoční stav starších lidí. Pozitivně se uplatňuje i předávání

zkušeností mladší generaci (personálu). (Hátlová, 2013, in: Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013)

Mezi další oblíbené aktivity pro seniory lze řadit stolní a zábavné hry, aktivity se zvířaty, domácí činnosti, mezigenerační aktivity (besídky, vyrábění dárečků apod.), oslavy, plesy a společná posezení (např. při narozeninách), procházky, výlety, kulturní akce (např. koncerty, vystoupení, promítání, divadelní představení atd.), duchovní aktivity, čtení nebo zahradničení. (Suchá 2013, in: Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013) Jednou z důležitých aktivit pro seniory je také Univerzita 3. věku. V některých domovech pro seniory se osvědčilo také zakládat kluby. „*Pracovníci domova pro seniory zorganizují skupinu seniorů, kteří mají stejné zájmy, a ti se pak pravidelně scházejí k různým, jimi zvoleným aktivitám.*“ (Rheinwaldová, 1999, str. 23) Nezbytnou součástí aktivního stáří je podpora mezigenerační solidarity, komunikace mezi generacemi, která přispívá ke kvalitním vztahům. Prostřednictvím výše uvedených aktivit lze mezigenerační solidaritu posilovat. Aktivit pro seniory je mnoho, je ale třeba při jejich výběru dbát na zdravotní stav a schopnosti konkrétního seniora. Ke každému staršímu člověku je tedy nutné přistupovat individuálně. (Jindrová, 2013, in: Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013)

Podle Miroslava Štilce (2004) je třeba při vytváření programů dbát na komplexnost působení (komplexní přístup umožní účastníkům programů získat přehled možných pohybových a motivačně-relaxačních aktivit, které mohou podle svého zájmu dále rozvíjet), vyváženost tělesného a duševního zatížení (tělesnou aktivitu je nutné chápat jako prostředek k vytvoření harmonického vlivu na psychiku, to je primární cíl působení), psychické uspokojení, radost, prožitkovost, posílení vůle (je nezbytné vyvracet společenské předsudky, které sice hovoří o důstojném, ale pouze smutném stáří, kam nepatří smích, radost, láska, ale převažují spíše negativní prožitky), dlouhodobost, pravidelnost a přiměřenost zatěžování (navození radostné a přátelské atmosféry je podmínkou zdárného úspěchu) a zohlednění zdravotního stavu a tělesné zdatnosti seniorů (dobrým předpokladem k vytvoření sourodějšších skupin cvičenců je lékařská prohlídka, která seniora ubezpečí, že cvičební program je pro něj vhodný, či nevhodný). Tato pravidla zaručí správnou účinnost programů.

Vyšší věk seniorů a s tím související zdravotní komplikace nemusí být důvodem k omezení aktivního způsobu života. Klienti mnoha domovů pro seniory se pravidelně a s potěšením zapojují do kulturních, společenských nebo „sportovních“ akcí, které jim v rámci aktivizačních programů připravují sociální pracovníci, terapeuti a dobrovolníci. U seniorů, kteří mají vůli a jsou ochotni a schopni překonat své zdravotní hendikepy, se nabízí velké množství činností, jež mohou přispívat ke zlepšení kvality jejich života i ve velmi pozdním věku. (Harasimová, 2013, in: Kolibová a kol., 2013) Je proto nutné podporovat možnost zachování a podporování autonomie. „*Senior v každém věku nechce být pasivní, ale chce přinejmenším rozhodovat o svých aktivitách.*“ (Juříčková, 2013, in: Kolibová a kol., 2013, str. 73) Proto by se měli pořádat aktivity, kde by se senioři aktivně zapojovali do jejich příprav. Tedy nikoliv akce pro seniory, ale se seniory. Zapojení seniorů do života měst a obcí, podpora jejich aktivity by měla být samozřejmou součástí práce místní samosprávy či státu.

Veškeré aktivity se průběžně hodnotí nejen obyvateli domova, ale i ostatními pracovníky domova pro seniory nebo i ředitelem. Toto hodnocení přispívá k tomu, aby se aktivity pravidelně aktualizovali a odpovídali potřebám klientů domova pro seniory. Každý domov pro seniory má své hodnotící praktiky (např. formuláře).

„*Smyslem aktivizačních činností je probudit zájem o sebe, uvědomit si sebe a své potřeby, mobilizovat své síly a iniciativně se zapojovat do sebepéče, a zabránit tak vzniku závislosti. To podporuje zachování pocitu vlastní důstojnosti, radosti, uspokojení a naplnění důstojného prožívání stáří.*“ (Malíková, 2011, str. 122) Aby volnočasové aktivity plnily svůj účel, je třeba, aby i personál domova pro seniory byl vhodně motivovaný a dokázal efektivně aktivity plánovat a vést. Jen tak mohou volnočasové aktivity přispět ke kvalitě života seniorů v domovech pro seniory.

4 Shrnutí teoretických východisek

Teoretická část diplomové práce je rozdělena na tři kapitoly. První kapitola pojednává o spokojenosti seniorů se životem v domově pro seniory. Druhá kapitola pojednává o přechodu seniora z přirozeného prostředí do domova pro seniory, tato kapitola obsahuje podkapitolu, která čtenáři přibližuje adaptační proces seniora na život v domově pro seniory. Třetí kapitola je zaměřena na problematiku kvality života seniorů v domově pro seniory, i tato kapitola je doplněna o podkapitolu, která se zabývá vlivem volnočasových aktivit na kvalitu života seniorů v domově pro seniory.

První kapitola diplomové práce se tedy zabývá problematikou spokojenosti. V této kapitole je v první řadě charakterizován pojem životní spokojenost. Spokojenost seniorů se životem v domově pro seniory je ovlivněna různými faktory, mezi něž patří především prostředí domova pro seniory, role personálu a poskytované služby. Faktory ovlivňující spokojenost seniorů se životem v domově pro seniory budou dále zkoumány ve výzkumné části diplomové práce. S pobytem v domově pro seniory jsou spojena i jistá rizika, mezi něž patří např. hospitalismus, ponorková nemoc, vytváření kvazirodinných vztahů mezi klienty a personálem nebo také šikana. I tato rizika mohou velmi ovlivnit spokojenost seniorů se životem v domově pro seniory, proto jsou také uvedena v teoretické části diplomové práce.

Druhá kapitola pojednává o přechodu seniora z přirozeného prostředí do domova pro seniory. V této kapitole se čtenář nejprve dozví, proč senioři do domova pro seniory odcházejí. Důležité je také přiblížit čtenáři faktory, které ovlivňují výběr domova pro seniory, např. lokalita, cena, čekací doba nebo velikost zařízení. V případě, že senior již ví, do kterého domova nastoupí, je nutné projít přijímacím procesem, počínaje podepsáním smlouvy mezi seniorem a domovem pro seniory a konče vypracováním individuálního plánu péče, který je pravidelně kontrolován a přizpůsobován potřebám seniora. Změn při přechodu do domova pro seniory je hodně a jsou náročné. Proto je důležité seniora přijmout v přátelské a důvěryhodné atmosféře. Takový příjem je jedním z faktorů ovlivňujících proces adaptace seniora na život v domově pro seniory. Další faktory jsou uvedeny v podkapitole o adaptačním procesu seniora na život v domově pro seniory. Tato podkapitola pojednává také o procesu adaptace na nedobrovolné umístění do domova pro seniory a o procesu

adaptace na dobrovolný odchod do domova pro seniory. A vzhledem k tomu, že se mnoho seniorů na pobyt v domově pro seniory obtížně adaptuje, lze tedy adaptaci rozdělit na dobrou, zhoršenou a nedostačující. Na závěr této podkapitoly popisují čtenáři několik zásad, jak seniorovi adaptaci na nové prostředí domova pro seniory usnadnit. Procesem adaptace se budu dále zabývat ve výzkumné části diplomové práce.

Ve třetí kapitole diplomové práce se zabývám pojmem kvality života seniorů. Kromě toho, že jsou v této kapitole zmíněny způsoby měření kvality života seniorů, jsou zde zmíněny i faktory ovlivňující kvalitu života seniorů v domovech pro seniory, mezi něž patří např. zdravotní a psychický stav, začlenění do kolektivu, úroveň bydlení a péče či trávení volného času. A vzhledem k tomu, že způsob trávení volného času je jedním z faktorů, který ovlivňuje kvalitu života seniorů v domově pro seniory, zabývám se touto problematikou v podkapitole o volnočasových aktivitách a jejich vlivu na kvalitu života seniorů. Zde se může čtenář seznámit s různými způsoby trávení volného času v domově pro seniory, především tedy, jak tyto aktivity ovlivňují život seniorů. Jsou zde popsány také zásady, které je třeba při aktivitách dodržovat, aby přispívaly ke kvalitě života seniorů v domově pro seniory. Vlivem volnočasových aktivit na kvalitu života seniorů v domově pro seniory se budu dále zabývat ve výzkumné části diplomové práci.

Z výše uvedeného vyplývá, že přechod z přirozeného prostředí do domova pro seniory není jednoduchý. Pro každého seniora je přechod do domova pro seniory velmi individuální záležitostí. Senior je v takovém případě ovlivněn mnoha faktory, které utvářejí pohled na jeho spokojenost, adaptační proces a kvalitu života v tomto institucionálním zařízení. Z teoretických východisek tedy vyplývá hlavní cíl výzkumu, který je uveden v metodické části diplomové práce.

5 Metodická část

V této části diplomové práce je zmíněn hlavní cíl výzkumu, z něho vyplývající hlavní výzkumná otázka a dílčí výzkumné otázky, kterými se v metodické části diplomové práce zabývám. Jsou zde uvedeny také tazatelské otázky, které jsem pokládala informantům během rozhovoru. V této části diplomové práce jsou dále uvedeny použité výzkumné metody, strategie a techniky. Popisuji zde také nositele informací a v neposlední řadě i organizaci výzkumného šetření.

Hlavní cíl výzkumu

Hlavním výzkumným cílem je zjistit, jaký mají oslovení senioři názor na život v domově pro seniory a jak vnímají roli volnočasových aktivit na kvalitu jejich života. Z hlavního výzkumného cíle vyplývá hlavní výzkumná otázka (HVO).

HVO

Jaký mají oslovení senioři názor na život v domově pro seniory a jak vnímají roli volnočasových aktivit na kvalitu jejich života?

Dílčí výzkumné otázky

V souvislosti s hlavní výzkumnou otázkou jsem se zaměřila na tři dílčí výzkumné otázky (DVO). Tyto dílčí výzkumné otázky jsou vnímány z pohledu samotných seniorů.

DVO1: Co ovlivňuje z pohledu oslovených informantů spokojenost seniorů se životem v domově pro seniory?

- Jak jsem již zmínila v úvodu diplomové práce, domnívám se, že skutečnost, že je senior v domově pro seniory spokojený či nespokojený může ovlivnit pohled seniorů na život v domově pro seniory. Myslím si, že je velmi důležité vědět, s čím jsou senioři spokojeni a s čím naopak ne. Jen tak lze prostředí domova pro seniory přizpůsobit jejich požadavkům a přispět tak k jejich spokojenému životu. Zajímá mě proto, co se jim na životě v domově pro seniory líbí a naopak také to, s čím jsou nespokojeni a co by na životě v domově pro seniory změnili.

DVO2: Co pomohlo osloveným seniorům při adaptaci na nové prostředí domova pro seniory?

- Při představě, že celý život žiji doma a ve stáří bych měla odejít do neznámého prostředí, kde nikoho neznám, je pro mě i v tuto chvíli stresující. Nedivím se tedy samotným seniorům, že je pro ně adaptace na nové prostředí mnohdy obtížná. Zároveň si ale myslím, že personál domova pro seniory se mnohdy velmi snaží, aby si senior rychle zvykl na prostředí nového domova. Těch způsobů, jak pomoci starému člověku s adaptací na nové prostředí, je několik, zajímá mě proto názor samotných seniorů žijících v domově pro seniory, co jim nejvíce pomohlo při adaptaci na nové prostředí domova pro seniory.

DVO3: Zjistit, zda a jakým způsobem ovlivňují volnočasové aktivity kvalitu života oslovených seniorů v domově pro seniory?

- Myslím si, že senior, který bydlí v domově pro seniory, nemusí být nutně člověk, který celé dny jen leží a čeká na smrt. Podle mého názoru lze, život v domově pro seniory prožít aktivně a smysluplně. Zajímá mě proto názor samotných seniorů žijících v domovech pro seniory. Zajímá mě, zda-li využívají možnosti trávit volný čas aktivně, zda je účast na aktivitách nějakým způsobem ovlivňuje a přispívá ke kvalitě jejich života v domově pro seniory.

Tazatelské otázky

Tyto dílčí výzkumné otázky vedly k tvorbě tazatelských otázek (TO) z oblasti spokojenosti, adaptace a volnočasových aktivit.

TO 1: Jaká byla Vaše očekávání od života v domově pro seniory?

TO2: Jak se tato očekávání liší od reality?

TO 3: Co je pro Vás na životě v domově pro seniory důležité a proč?

TO 4: Co byste naopak na životě v domově pro seniory změnili a proč?

TO 5: Z jakého důvodu jste přišel/přišla do domova pro seniory?

TO 6: Jak Vás tento přechod ovlivnil?

TO 7: Jak jste si zvykal(a) na nové prostředí?

TO 8: Co Vám nejvíce při adaptaci pomohlo?

TO 9: Jakým způsobem trávíte volný čas v domově pro seniory?

TO 10: V čem Vás tyto aktivity ovlivňují?

TO 11: Je něco, co Vás omezuje při výběru volnočasových aktivit?

TO 12: Co všechno ovlivňuje kvalitu Vašeho života v domově pro seniory?

Transformace dílčích výzkumných otázek do tazatelských

Hlavní cíl	Popsat, jak vnímají senioři život v pobytových zařízeních se zaměřením na volnočasové aktivity a jejich vliv na kvalitu života seniorů v domovech pro seniory.			
Hlavní výzkumný cíl	Zjistit, jaký mají oslovení senioři názor na život v domově pro seniory a jak vnímají roli volnočasových aktivit na kvalitu jejich života.	HVO: Jaký mají senioři názor na život v domově pro seniory a jak vnímají roli volnočasových aktivit na kvalitu života v domově pro seniory?	DVO1: Co ovlivňuje z pohledu oslovených informantů spokojenost seniorů se životem v domově pro seniory?	TO1: Jaká byla Vaše očekávání od života v domově pro seniory?
				TO2: Jak se tato očekávání liší od reality?
				TO3: Co je pro Vás na životě v domově pro seniory důležité a proč?
				TO4: Co byste naopak na životě v domově pro seniory změnili a

				proč?
			DVO2: Co pomohlo osloveným seniorům při adaptaci na nové prostředí domova pro seniory?	TO5: Z jakého důvodu jste přišel/přišla do domova pro seniory?
				TO6: Jak Vás tento přechod ovlivnil?
				TO7: Jak jste si zvykal(a) na nové prostředí domova pro seniory?
				TO8: Co Vám nejvíce při adaptaci pomohlo?
			DVO3: Zjistit, zda a jakým způsobem ovlivňují volnočasové aktivity kvalitu života oslovených seniorů v domově pro seniory?	TO9: Jakým způsobem trávíte volný čas v domově pro seniory?
				TO10: V čem Vás tyto aktivity ovlivňují?
				TO11: Je něco, co Vás omezuje při výběru volnočasových aktivit?
				TO12: Co všechno

				ovlivňuje kvalitu Vašeho života v domově pro seniory?
--	--	--	--	---

Výzkumné metody a techniky

K dosažení cíle výzkumu jsem zvolila strategii kvalitativního výzkumu. Tuto strategii jsem zvolila proto, že chci znát subjektivní názor seniorů na život v domově pro seniory. Technikou sběru dat v této práci je polostrukturovaný rozhovor. Polostrukturovaný rozhovor jsem zvolila proto, že je to technika flexibilní, tudíž jsem mohla během rozhovoru měnit pořadí otázek a případně jej i dovysvětlit. Rozhovor je založen na otevřených otázkách, kterých je celkem dvanáct. Otevřené otázky jsem zvolila proto, aby mohl mít informant volný prostor ke svému vyjádření. Tazatelské otázky se zaměřují na tři oblasti života seniorů v domovech pro seniory, těmi jsou spokojenost, adaptace a volnočasové aktivity. Zvolenou výzkumnou metodou je analýza. Pro analýzu dat je použito otevřené kódování. Rozborem dat získaných z rozhovorů jsem zjišťovala, jaký mají senioři názor na život v domově pro seniory a jak vnímají roli volnočasových aktivit na kvalitu jejich života.

Charakteristika nositelů informací

Výzkum je zaměřen na seniory žijící v domovech pro seniory. Celkem mi na tazatelské otázky odpovídalo 15 informantů. Do výzkumu bylo zapojeno 5 seniorů z Domova Rožďalovice, 5 seniorů z Domova Luxor Poděbrady a 5 seniorů z Domova Na Zámku Lysá nad Labem. Domov pro seniory Rožďalovice má kapacitu 153 lůžek. Domov Na Zámku Lysá nad Labem má kapacitu 120 lůžek. A domov pro seniory Luxor Poděbrady má kapacitu 70 lůžek. Domov pro seniory Luxor Poděbrady je tedy domovem spíše menšího charakteru. Do výzkumu byli zapojeni senioři, kteří v těchto domovech pro seniory žijí alespoň jeden rok, protože se ve výzkumu zabývám procesem adaptace, jsou orientovaní a účastní se aktivit, které domovy pro seniory nabízí. Senioři, kteří se realizovaných aktivit neúčastní, nemohou posoudit vliv volnočasových aktivit na kvalitu jejich života.

Kódování informantů

Označení informanta	Pohlaví	Věk	Délka pobytu v domově pro seniory	Kapacita domova pro seniory
I 1	žena	78 let	2 roky	153 lůžek
I 2	žena	84 let	3 roky	153 lůžek
I 3	žena	88 let	2 roky	153 lůžek
I 4	žena	82 let	2 roky	153 lůžek
I 5	žena	76 let	1 rok	153 lůžek
I 6	žena	84 let	4 roky	120 lůžek
I 7	muž	75 let	1 rok	120 lůžek
I 8	žena	87 let	3 roky	120 lůžek
I 9	žena	91 let	4 roky	120 lůžek
I 10	žena	79 let	2 roky	120 lůžek
I 11	žena	74 let	1 rok	70 lůžek
I 12	muž	75 let	1 rok	70 lůžek
I 13	žena	92 let	4 roky	70 lůžek
I 14	žena	85 let	3 roky	70 lůžek
I 15	muž	80 let	2 roky	70 lůžek

Organizace vlastního šetření

Prostřednictvím e-mailu jsem kontaktovala sociálního pracovníka Domova Rožďalovice a sociálního pracovníka Domova Na Zámku Lysá nad Labem. Osobně jsem kontaktovala sociálního pracovníka Domova Luxor Poděbrady. Následně jsem byla se všemi sociálními pracovníky v telefonickém kontaktu, při kterém jsem je informovala, o tom, jak je výzkum koncipován. Sociálním pracovníkům, kteří chtěli vidět tazatelské otázky, jsem je prostřednictvím e-mailu poslala. Následně mi každý sociální pracovník vybral 5 klientů, kteří odpovídali charakteristice informanta pro účely tohoto výzkumu. Při osobním setkání jsem informantům krátce referovala o náplni své diplomové práce, zeptala jsem se jich na souhlas s nahráváním a ujistila je, že rozhovory budou anonymní. Odpovědi jsem zaznamenávala na diktafon, s čímž neměli informanti problém. Rozhovory proběhly na pokojích, kde informanti bydleli. Rozhovory byly realizovány s každým informantem zvlášť a nebyl u nich kromě mě a informanta nikdo jiný, pouze ve třech případech ještě spolubydlící informanta. Rozhovory trvaly cca 30 – 60 minut. Získané rozhovory jsem postupně přepisovala, abych mohla provést analýzu a interpretaci získaných dat. Rozhovory jsem přepisovala v doslovném znění. Vzhledem k tomu, že rozhovory byly anonymní, informanti jsou v rozhovorech označeni pseudonymy.

6 Interpretace výzkumných otázek

Tato kapitola je zaměřena na rozbor rozhovorů, které byly vedeny s vybranými informanty. Pro analýzu dat bylo použito otevřené kódování. Výzkumné šetření prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru bylo provedeno se seniory, kteří žijí alespoň jeden rok v domově pro seniory, jsou orientovaní a účastní se aktivit, které domovy pro seniory nabízí. Informanti si přáli zůstat v anonymitě, proto jsou označeni pseudonymy.

6.1 DV01

V této podkapitole se budu zabývat jednou ze zkoumaných oblastí a tou je spokojenost. Abych mohla posoudit, co ovlivňuje z pohledu oslovených informantů spokojenost seniorů se životem v domově pro seniory, zaměřila jsem se nejprve na jejich očekávání od života v domově a následně jsem se zabývala různými faktory, které mají vliv na jejich spokojenost. Hned v úvodu této kapitoly je pro lepší orientaci uvedena tabulka s kódy, týkající se problematiky spokojenosti.

OBLAST	KÓD	ÚHEL POHLEDU	KATEGORIE
Spokojenost	Splněná očekávání Dostupná péče Dostatek soukromí Společnost Nedostačující strava Nedostatečné vyplnění volného času na pokoji	Senior	SMÍŘENÝ KLIENT

Z rozhovorů s informanty vyplynulo, že pro některé seniory byl příchod do domova pro seniory mnohdy nečekaný a rychlý, proto v některých případech ani nestihnou mít nějaká očekávání od života v něm: „No, já jsem se sem dostal z nemocnice....to bylo tak rychlý, že jsem ani nevěděl, do čeho jdu....jeden den jsem ležel v nemocnici

a druhý den mě převáželi do domova...nebyl jsem na to vůbec připravený...nevím, nic jsem neočekával....nevěděl, jsem, co mě čeká.“ [I 12] V případě, že senioři očekávání od života v domově pro seniory mají, vždy očekávají, že o ně bude v domově pro seniory postaráno: „Očekávání? No hlavně, aby se o mě postarali, když budu potřebovat.“ [I 15] K tomu další informant říká: „Tak skoro nic si sama neudělám...vždyť já už nemůžu ani chodit...takže jsem očekávala, že se tady o mě budou lidi trochu starat.“ [I 10] Tato očekávání jsou ve většině případů naplněna: „Tady se o mě starají, pomůžou mi, když něco potřebuju a to je pro mě důležitý....jsem tady skutečně spokojená.“ [I 3] Další informant k tomu říká: „Čekala jsem tady od toho, že mi tady pomůžou a to se splnilo....vždycky, když mi není dobře, tak si tady tím čudlíkem zavolám a oni sestřičky vždycky přijdou.“ [I 2]

Dostupná péče je to, co senioři od domova pro seniory očekávají, je tedy samozřejmostí, že je to také jeden z hlavních faktorů ovlivňujících jejich spokojenost: „Jsem tady opravdu spokojená....když potřebuju, postarají se o mě a to je pro mě důležitý.“ [I 5] Dalším faktorem ovlivňujícím jejich spokojenost je dostatek soukromí: „Mám tady vlastní pokoj, s balkónem...jsem tady sama a mám tady soukromí...to je dobře, někde bydlí v pokoji i po čtyřech a to je o něčem jiným.“ [I 10] Další informant k tomu říká: „Já jsem nejdřív bydlela na pokoji, kde jsme byli tři....a to Vám povím, to byla hrůza...ale teď mám pokoj sama pro sebe a to je lepší...ted' jsem tu opravdu jako doma.“ [I 1] „Já jsem na pokoji sama a jsem spokojená...dělám si tady, co chci...a když si chci popovídat, tak jdeme se sousedkou na balkon a popovídáme si.“ [I 8] Přesto, že senioři oceňují dostatek soukromí, žádný z nich nechce být izolovaný od ostatních lidí. Mají potřebu být zároveň ve společnosti druhých lidí. Společnost druhých lidí je pro seniory také jedním z důležitých faktorů ovlivňujících jejich spokojenost: „Mám tady dobrou sousedku, se kterou si rozumíme...vždycky si sedneme na balkon a popovídáme si.“ [I 4] Žádný z dotazovaných seniorů nechce být sám: „Já se strašně bojím samoty, a tak jsem tady pořád s někým v kontaktu, je to fajn, vyjít na chodbu a s někým si popovídat...nejsem zvyklá být sama, doma nás byla vždycky kopa.“ [I 14] Další informanti k tomu říkají: „Já jsem ráda, že jsem na pokoji ještě s jednou paní, aspoň si vždycky popovídáme...nejsem tu sama a to je dobře.“ [I 6] „Pro mě je to tady důležitý, že jsem tady mezi lidmi....víte...je dobrý mít svůj vlastní pokoj, kde máte

soukromí, ale občas je potřeba být mezi lidmi...s někým si popovídat...to by se tady člověk jinak zbláznil.“ [I 9]

V domově pro seniory se najdou ale i oblasti, se kterými klienti v domově pro seniory spokojeni nejsou, mezi něž patří převážně nedostačující strava a nedostatečné využití volného času na pokoji, tedy nedostatek práce: *„To víte...máme tady různé akce a dílny tady taky jsou, ale stejně....když jsem na pokoji...chtěla bych něco dělat a ne pořád jen ležet...doma jsem byla zvyklá pořád něco dělat a tady je té práce málo.“ [I 8]* K tomu další informant říká: *„Já bych chtěla, abych měla víc práce na pokoji, třeba háčkování...prostě, abych měla pořád, co dělat a nemyslela na to, že mě pořád něco bolí.“ [I 10]* Jak jsem již zmínila, kromě nedostatku práce dotazovaným informantům vadí také strava: *„Já mám ráda jídlo, ale tady to jídlo někdy není dobré...ale jinak jsem tady spokojená.“ [I 8]* K tomu další informant říká: *„To jídlo tady mi nic moc neříká...ale na to si člověk musí zvyknout, s tím nic neudělám.“ [I 11]* Z rozhovorů s informanty je tedy zřejmé, že jejich spokojenost umocňuje skutečnost, že jsou s chodem domova pro seniory smířeny. Tento fakt mi potvrdila jedna z klientek domova pro seniory se slovy: *„Víte, když si tady člověk nezvykne...nedožívá se tady dlouhého života....ale jestliže si zvykne a smíří se s tím, že tady je a jak to tady funguje....tak tady žije dlouhým a spokojeným životem.“ [I 5]* Další informant k tomu říká: *„Víte co....člověk s tím nic nenadělá....doma bych být nemohla, děti na mě nemají čas a sama se o sebe nepostarám...smířila jsem se s tím, že tady musím být.“ [I 13]*

Z výše uvedeného vyplývá, že pro oslovené seniory je mnohdy přechod z přirozeného prostředí do domova pro seniory rychlý a nečekaný, tudíž ani nestihnou mít nějaká očekávání od života v něm. V případě, že nějaké očekávání mají, tak je to vždy skutečnost, že o ně bude v domově pro seniory postaráno. Toto očekávání je naplněno, oslovení senioři jsou spokojeni s péčí, která jim je v případě potřeby poskytována. Dostupná péče je pro oslovené seniory i jeden z hlavních faktorů, který ovlivňuje jejich spokojenost se životem v domově pro seniory. Mezi další faktory ovlivňující jejich spokojenost patří dostatek soukromí, žádný z dotazovaných seniorů se ale nechce cítit osaměle, proto oceňují také společnost druhých lidí, se kterými rádi komunikují. Mezi faktory, které negativně ovlivňují spokojenost oslovených seniorů se životem v domově pro seniory, patří nedostačující

strava a nedostatečné využití volného času na pokoji. S těmito negativními faktory jsou ale oslovení senioři smíření a tudíž jsou v domově pro seniory i spokojení.

6.2 DV02

V této kapitole se budu zabývat procesem adaptace. Abych mohla zjistit, co pomohlo osloveným seniorům adaptovat se na nové prostředí domova pro seniory, je třeba zabývat se důvody, proč senior do domova pro seniory přišel, jaké pocity má s tímto přechodem spojené a co mu nakonec pomohlo si na nové prostředí domova pro seniory zvyknout. V úvodu kapitoly je opět pro lepší orientaci uvedena tabulka s kódy, týkající se problematiky adaptace.

OBLAST	KÓD	ÚHEL POHLEDU	KATEGORIE
Adaptace	Nedobrovolný (rezignovaný) přechod Smíšené pocity Přátelský kolektiv (komunikace) Příjemný personál Dostatek aktivit Vlastní vybavení pokoje	Senior	ROZMANITOST

Většina dotazovaných seniorů do domova pro seniory nepřišla dobrovolně, ale přinutily je k tomu různé okolnosti. Mezi nejčastěji uvedený důvod přechodu seniora do domova pro seniory patří rozhodně špatný zdravotní stav, tedy i potřeba nepřetržité péče: „*No já jsem sem přišla z důvodu, že jsem byla nemocná a byla jsem v baráku sama...i doktorka mi říkala, že nemůžu být sama doma.*“ [I 5] Další informant k tomu říká: „*Přišel jsem právě kvůli těm zdravotním problémům...už jsem nemohl být sám doma.*“ [I 7] Převážná většina dotazovaných seniorů má děti, které by se o seniora mohly postarat, problémem však je, že chodí do práce a nemohou své

matce či otci poskytnout dostačující péči. Důležitou skutečností je také fakt, že většina dotazovaných seniorů je ovdovělá, tedy není opravdu nikdo, kdo by jim v případě potřeby mohl pomoci: „*To víte....byla jsem pořád po nemocnicích, nemohla jsem už být sama doma...děti chodí do práce a manžel mi zemřel.*“ [I 9]

Další informanti k tomu říkají: „*Já mám špatný klouby...pomalu, ale jistě jsem byla pořád míň a míň pohyblivá....nebyl nikdo, kdo by se o mě mohl pořád starat...to víte, děti chodí do práce, musela jsem do domova...jiná možnost nebyla....a k dětem jsem se stěhovat nechtěla...nebudu jim narušovat soukromí....to je nesmysl.*“ [I 1]

„*Já jsem měla od rodičů velký dům, s manželem jsme tam žili a hospodařili jsme, ale manžel zemřel, na dům už jsem sama nestačila a děti bydlí daleko a chodí do práce, ty na mě neměly čas...nic jiného mi nezbývalo....to víte, že bych byla radši doma*“ [I 13]

Z rozhovorů s informanty je zřejmé, že k přechodu do domova pro seniory je donutil špatný zdravotní stav a skutečnost, že není nikdo, kdo by se o ně postaral. V podstatě neměli možnost volby a do domova pro seniory museli. Tato skutečnost může velmi ovlivnit i pocity, které senioři z přechodu do domova pro seniory mohou mít. Pocity jsou v mnoha případech různé, někteří senioři pociťovali smutek: „*Co jsem cítila? Smutek, samota....hrozná samota...úplné propadnutí...žal a lítost...chci už zemřít.*“ [I 14]

Další informant k tomu říká: „*Když jsem sem přišla...byla jsem strašně nespokojená, smutná...nechtěla jsem tady být...chtěla jsem být doma.*“ [I 2]

A někteří senioři pociťovali naopak úlevu: „*I když jsem do domova ze začátku vůbec nechtěla...nakonec jsem se cítila dobře, že tady jsem, protože jsem si uvědomila, že kdyby se mi něco stalo, tak se o mě postarají...ulevilo se mi.*“ [I 3]

Další informant k tomu říká: „*Když jsem sem přišla a viděla jsem to, plno těch lidí starých a jaký jsou a to všechno...řekla jsem, že tady nebudu, že chci domů...ale víte co, pak jsem si uvědomila, že doma není nikdo, kdo by se o mě mohl postarat a tak jsem tady zůstala....člověk si nakonec zvykne na všechno...nakonec jsem byla ráda, že tady jsem...byla to taková úleva, víte?...Člověk si uvědomí, že kdyby se mu něco stalo, tak tady se o něj vždycky postarají.*“ [I 5]

Z výše uvedeného vyplývá, že přechod z přirozeného prostředí do domova pro seniory je pro seniora velmi složitý. Nedobrovolný přechod, doprovázející myšlenkou, že seniorovi nakonec nic jiného nezbývá a pocity, které senior při příchodu do domova pro seniory pociťuje. Není divu, že adaptace u seniorů probíhá

mnohdy velmi pomalu, je proto třeba klientům domova pro seniory pomoci k úspěšné adaptaci. Způsobů, jak seniorům pomoci s adaptací na nové prostředí je hned několik. Z rozhovorů s informanty vyplývá, že nejvíce při příchodu ocenili přátelský kolektiv domova pro seniory: „Když jsem sem přišla, hodně mi pomohlo, že jsem si mohla popovídat s lidmi tady...přijali mě mezi sebe.“ [I 11] Další informant k tomu říká: „Vždycky si tu můžu s někým popovídat...necítím se tu tolik sama.“ [I 3] Příjemný personál v procesu adaptace sehrává také svou roli: „Všichni jsou tady na mě hodní...mají mě rádi a dobře se o mě starají.“ [I 5] Další informant k tomu říká: „Ty sestřičky tady jsou hrozně hodný...a povídají si s námi...vždycky je příjemný, když přijdou do pokoje a usmívají se...to se člověku hned zvedne nálada.“ [I 8] Dalším faktorem ovlivňujícím průběh adaptace u seniora je možnost aktivního trávení volného času: „Když jsem sem přišla, začala jsem chodit do toho výtvarného kroužku tady...já strašně ráda maluju, takže se mi to moc líbí.“ [I 6] Další informanti k tomu říkají: „Máme tady dílny...hned, když jsem sem přišla tak jsem tam začala chodit...vždycky něco vyrábíme a pak to taky prodáváme...člověk je často překvapený, co se dá všechno vyrobit...mám z toho radost.“ [I 1] „Já chodím hlavně cvičit nebo jdu do dílny... máme toho tady opravdu hodně...třeba ještě zpíváme, přednášky tady máme a občas přijede kapela a zahraje nám...je to moc fajn...člověk aspoň nemá čas přemýšlet.“ [I 4] „Když chci, tak chodím na dílny...občas chodím i cvičit...ale když nechci, nikdo mě nenutí...někdy ráda zůstanu na pokoji a koukám třeba na televizi...ta je moje...dostala jsem ji od dětí k narozeninám.“ [I 14] Právě skutečnost, že si senioři mohou do domova pro seniory vzít své osobní věci, může také velmi ovlivnit průběh adaptace na nové prostředí: „Když jsem sem přišla, mohla jsem si do pokoje dát svoje věci...takže část nábytku je tady moje vlastní...člověk si tu aspoň přijde víc jako doma.“ [I 10] Další informanti k tomu říkají: „Dal jsem si sem svoji televizi a je mi tady dobře.“ [I 15] „Byla jsem ráda, že si sem můžu vzít svůj nábytek a televizi...taky ráda čtu, takže tu mám spoustu svých knížek z domova...ted' jsem tu spokojená...jsem tu jako doma.“ [I 2] Z výpovědí informantů vyplývá, že proces adaptace pro ně není jednoduchý, oceňují ale snahu, kterou domovy pro seniory projevují. Rozmanitost způsobů, jak seniorům s procesem adaptace pomoci je z rozhovorů patrná.

Z rozhovorů s informanty tedy vyplývá, že senioři do domova pro seniory nepřicházejí dobrovolně, ale proto, že z nejrůznějších důvodů musí. Nejčastějším důvodem přechodu seniorů ze svého domova do domova pro seniory je zhoršený zdravotní stav, ztráta soběstačnosti a tedy i potřeba nepřetržité péče. Mezi další důvody přechodu seniora z přirozeného prostředí do domova pro seniory patří skutečnost, že se o seniory nemohou vzhledem k pracovní vytíženosti postarat vlastní děti či partneři, kteří ve většině případech již nežijí. Přechod z přirozeného prostředí do domova pro seniory je spojen s mnoha různými pocity, které seniora mohou ovlivnit v jeho pohledu na život v těchto domovech. Oslovení senioři mluvili převážně o smutku a o úlevě. Představa celodenní péče totiž může seniorům poskytovat jakousi formu úlevy. Je tedy zřejmé, že přechod do domova je pro seniory komplikovanou záležitostí, proto se domovy pro seniory snaží, aby se jejich klienti na nové prostředí rychle adaptovali. Oslovení senioři při příchodu do domova nejvíce ocenili přátelský kolektiv, příjemný personál, možnost aktivně trávit volný čas a možnost přizpůsobit si pokoj svým potřebám, to znamená, že si ho mohou vybavit svými osobními věcmi. Tyto nejčastěji zmiňované faktory ovlivňují adaptační proces oslovených seniorů.

6.3 DV03

V této kapitole se zabývám volnočasovými aktivitami realizovanými v domovech pro seniory, respektive zjišťuji, zda a jakým způsobem ovlivňují volnočasové aktivity kvalitu života oslovených seniorů v domovech pro seniory. Nejprve se tedy zaměřím na to, jak senioři v domově pro seniory svůj volný čas tráví a jak je tyto aktivity ovlivňují. Samozřejmě se budu také zabývat tím, co seniory při aktivitách omezuje a zda-li jsou právě volnočasové aktivity to, co ovlivňuje kvalitu života seniorů v domovech pro seniory. Opět je v úvodu kapitoly uvedena tabulka s kódy, týkající se problematiky volnočasových aktivit.

OBLAST	KÓD	ÚHEL POHLEDU	KATEGORIE
Volnočasové aktivity	Různorodé aktivity Příjemné pocity Komunikace Pocit smysluplnosti Učení se něčemu novému Volnočasovými aktivitami ke kvalitě života	Senior	ANGAŽOVANOST

Domovy pro seniory realizují velké množství volnočasových aktivit. Mezi oblíbené volnočasové aktivity patří zejména manuální práce: „*Já chodím nejraději do dílny, tam třeba malujeme, háčkujeme nebo o Vánocích i pečeme cukroví, je to legrace...oni se tam u toho vždycky všichni dohadují.*“ [I 4] Další informanti k tomu říkají: „*Víte....já strašně ráda háčkuju a taky pleteme košíčky...oni nám vždycky všechno ukážou a vysvětlí...taky děláme takový barevný koberečky, to je taky hezký.*“ [I 1] „*Nejradši chodím na dílny...moc ráda maluju a tam právě dost často něco malujeme...takže tam já chodím asi nejraději.*“ [I 3] Mezi další oblíbené aktivity patří cvičení: „*Já chodím cvičit, pomáhá mi to na klouby.*“ [I 7] Další informanti k tomu říkají: „*Já chodím strašně ráda na tělocvik, ten máme dvakrát týdně....různě tam cvičíme...třeba s míčem.*“ [I 8] „*Já ráda cvičím...to mi dělá dobře.*“ [I 10] „*Já jsem si strašně oblíbila to cvičení tady...člověk se aspoň trochu hýbe a neleží pořád.*“ [I 2] V domovech pro seniory se snaží realizovat také různé kulturní akce a výlety, tyto aktivity se také těší velké oblibě: „*Třeba nedávno jsme byli na výletě...vzali nás do takového mlýna, bylo to tam moc hezký...na výlety já jezdím ráda.*“ [I 14] „*Ted' tady bude pouť...to vždycky napečou koláče a přijede kapela....to je vždycky veselo.*“ [I 9] Další informant k tomu říká: „*No tak chodím tady na ty*

akce, včera nám tu hrála kapela...zazpívali jsme si....bylo to hezký.“ [I 5] Z rozhovorů s informanty vyplývá, že volnočasové aktivity jsou velmi oblíbené zejména proto, že seniory pozitivně ovlivňují: „Já mám vždycky z těch aktivit radost...je mi dobře.“ [I 6] „Vždycky se mi zlepší nálada, protože se tam pobavíme...ten něco řekne, ten zase něco přidá...je tam prostě veselo, no.“ [I 10] Další informant k tomu říká: „Člověk je při těch aktivitách takový veselejší.“ [I 11] Seniorům je při aktivitách dobře, protože se při nich setkávají s ostatními klienty: „Člověk je hned veselejší, když se sejdem, zazpíváme si, něco vyrobíme...u toho si popovídáme.“ [I 6] Další informant k tomu říká: „Mám hned lepší náladu, když jsem mezi lidmi a popovídám si.“ [I 2] Právě komunikace je to, co senioři při aktivitách také oceňují: „To víte...sejdu se s lidmi a popovídám si...člověk se tady pak necítí být tak sám.“ [I 1] „No tak jdu do dílny hlavně proto, abych si s někým popovídal...pořád být sám na pokoji...to taky nejde...takhle si popovídáme...něco u toho vyrobíme a je dobře.“ [I 7] Další informant k tomu říká: „Člověk si tam s ostatními popovídá...rozptýlí se...nepřemýšlí pořád nad tím, co bylo a co všechno ho bolí.“ [I 3] Senioři si komunikací s ostatními mnohdy procvičují také paměť: „Víte...my si při těch aktivitách hodně povídáme...vzpomínáme, co bylo a mluvíme o tom, co nás asi ještě čeká.“ [I 8] Další informant k tomu říká: „Při těch aktivitách je hezký, když si všichni společně zavzpomínáme.“ [I 9] Další informant k tomu říká: „Pro mě je důležitý, že nejsem zavřená na pokoji, jsem mezi těmi lidmi a můžu si zapracovat a procvičit ruce...a taky pracuju hlavou...to, že si popovídáme a zavzpomínáme si....to je důležitý.“ [I 11] Pocit smysluplnosti je také to, co senioři na volnočasových aktivitách oceňují: „No, aspoň něco dělám...člověk si přijde aspoň trochu užitečný.“ [I 15] Další informanti k tomu říkají: „Pro mě je důležitý, že tu mám pořád, co dělat....byla jsem zvyklá hodně pracovat, takže bych tady nevydržela jen ležet a nic nedělat...takže jsem ráda, že je tady toho tolik.“ [I 13] „Člověk tady pořád jenom leží...takže ty aktivity jsou dobrý v tom, že člověk aspoň něco dělá a něco nového se naučí.“ [I 12] Právě vědomí, že se senioři naučí něco nového, v nich opět vyvolává pozitivní pocity: „Učím se něco nového a uspokojuje mě to...mám lepší náladu.“ [I 5] Další informanti k tomu říkají: „Když jdu do dílny, hned se mi zlepší nálada...učíme se tam pořád něco nového, jsem za to ráda.“ [I 3] „Nejraději chodím do dílny, protože se tam vždycky učíme něco nového...pak je člověk překvapený, co všechno se dá vyrobit a jak hezky to vypadá...z toho mám vždycky

radost.“ [I 4] Jediné, co seniory při aktivitách omezuje je zdravotní stav: „Nejvíce mě při aktivitách omezuje to, že špatně vidím...některé věci tudíž nemůžu dělat.“ [I 1] Další informanti k tomu říkají: „Mě omezuje to, že se nemůžu už moc hýbat...musí mě na aktivity vozit na vozíku.“ [I 6] „Jediný, co mě omezuje je to, že všude musím chodit s tím chodítkem.“ [I 7] „Někdy mě bolí ruce...to mi pak musí sestřičky pomáhat.“ [I 5] Z rozhovorů s informanty vyplývá, že senioři se v oblasti volnočasových aktivit velmi angažují. Díky účasti na aktivitách mají lepší náladu, a to zejména proto, že si při aktivitách mohou popovídat s ostatními klienty, trénují paměť díky vzpomínkám. Mají při aktivitách pocit smysluplnosti a oceňují skutečnost, že se přiučí něčemu novému. Z výše uvedeného tedy vyplývá, že volnočasové aktivity jistě patří mezi faktory, které ovlivňují kvalitu života seniorů v domovech pro seniory: „Co ovlivňuje kvalitu mého života tady? Tak hlavně asi ty aktivity...je tu zábava.“ [I 11] Další informanti k tomu říkají: „Ten volný čas...ten ovlivňuje tu kvalitu života tady.“ [I 7] „No samozřejmě to cvičení a ta výtvarná dílna tady.“ [I 5] Spolu s volnočasovými aktivitami ovlivňuje kvalitu života seniorů v domově také dostupná péče a dostatek soukromí: „No tak to, že se o mě postarají, když potřebuju a taky ty aktivity.“ [I 4] Další informanti k tomu říkají: „Tak asi to, že mám svůj pokoj...to soukromí svoje.“ [I 9] „Tak samozřejmě ta péče tady je důležitá a taky to, že tu mám svůj pokoj, a když chci, tak si jdu zacvičit....to je nejdůležitější pro ten život tady.“ [I 8]

Z rozhovorů s informanty tedy vyplývá, že mezi oblíbené volnočasové aktivity patří především manuální práce, pohybové aktivity, kulturní akce a výlety. Tyto aktivity senioři často vyhledávají, protože je pozitivně ovlivňují a mohou se při nich setkávat s ostatními klienty domova pro seniory. Při volnočasových aktivitách tak senioři mezi sebou mohou komunikovat a vzpomínat na časy minulé, což jim umožňuje procvičit si paměť. Senioři mají při volnočasových aktivitách pocit smysluplnosti a mohou se naučit něco nového, což také oceňují. Pracovníci domovů pro seniory se snaží přizpůsobovat volnočasové aktivity možnostem svých klientů, ne vždy jsou ale klienti vzhledem ke svému zdravotnímu stavu vykonávat veškeré nabízené aktivity, přesto se dle slov oslovených seniorů do volnočasových aktivit velmi angažují a dle jejich slov volnočasové aktivity spolu s dostupnou péčí a soukromím jistě patří mezi faktory, které ovlivňují kvalitu jejich života v domovech pro seniory.

7 Závěr výzkumného šetření a doporučení do praxe

Hlavním výzkumným cílem diplomové práce bylo zjistit, jaký mají senioři názor na život v domově pro seniory a jak vnímají roli volnočasových aktivit na kvalitu jejich života. Zaměřila jsem se na tři oblasti života seniorů v domovech pro seniory, těmito oblastmi jsou spokojenost, adaptace a volnočasové aktivity. Nejprve jsem se zabývala tím, co ovlivňuje z pohledu oslovených informantů spokojenost seniorů se životem v domově pro seniory. Dále jsem se zabývala tím, co pomohlo osloveným seniorům při adaptaci na nové prostředí domova pro seniory. A v neposlední řadě jsem se zabývala, vlivem volnočasových aktivit na kvalitu života oslovených seniorů v domově pro seniory. Všechny tyto oblasti byly hodnoceny na základě subjektivních pocitů samotných seniorů žijících v domovech pro seniory.

Z analýzy rozhovorů vyplývá, že senioři do domova pro seniory nepřicházejí dobrovolně, mnohem raději by zůstali ve svých domovech. Většina dotazovaných seniorů uvedla, že se rozhodla pro domov seniorů proto, že to jejich zdravotní stav vyžadoval. Potřebují nepřetržitou péči a tu jim vzhledem k pracovní vytíženosti nemohou jejich děti či širší rodiny poskytnout. Nehledě na to, že většina oslovených seniorů je také ovdovělých, tudíž by ve svých domovech zůstávali sami, což u většiny dotazovaných seniorů není reálné. Přejít do domova je tedy pro seniora mnohdy nečekaný a rychlý, mnoho seniorů přichází do domova pro seniory z nemocnic. Rychlost přechodu do domova pro seniory může negativně ovlivnit celkovou spokojenost seniorů a je také příčinou toho, že někteří senioři od života v domově pro seniory nic neočekávají. Senioři prostě nestihnou mít své očekávání od domova pro seniory. V případě, že senior nějaké očekávání má, tak se jedná vždy o dostupnost péče. Většina oslovených seniorů tedy očekává, že o ně bude v domově pro seniory vždy postaráno. Toto očekávání domovy pro seniory úspěšně naplňují. Dostupná péče je totiž to, co nejvíce ovlivňuje spokojenost oslovených seniorů se životem v domově pro seniory. Dále je jejich spokojenost ovlivněna tím, zda-li mají oslovení senioři dostatek soukromí. Dostatečné soukromí senioři oceňují, zároveň ale nechtějí být bez kontaktu s druhými lidmi, se kterými rádi komunikují. Společnost dalších lidí, je také jedním z faktorů, který ovlivňuje spokojenost seniorů. Senioři se pak necítí osaměle. Spokojenost seniorů se životem v domově pro seniory může být ovlivněna i negativně. Což je podle dotazovaných seniorů zapříčiněno nedostačující

stravou a nedostatečným využitím volného času na pokojích. Vzhledem k tomu, že si dotazovaní senioři stěžovali na kvalitu stravy, doporučila bych, aby seniorům bylo umožněno sestavovat denní menu a při této příležitosti si vyměňovat zkušenosti s vařením a předávat vyzkoušené recepty, které se v praxi osvědčily. Domovy pro seniory realizují mnoho aktivit, ve chvíli, kdy jsou ale senioři na pokojích a nemají, co dělat, přemýšlí nad svým životem, a hlavně zdravotním stavem, který je ve stáří velmi trápí. Bylo by dobré, aby bylo seniorům umožněno realizovat např. manuální práce i na pokojích. Přesto, že jsou tu i faktory, které negativně ovlivňují spokojenost seniorů se životem v domově pro seniory, většina oslovených seniorů uvedla, že je v domově pro seniory spokojená.

Skutečnost, že senioři do domova pro seniory odejít museli, protože jim vzhledem k jejich zdravotnímu stavu a rodinné situaci nic jiného nezbývalo, je pro seniory důležitá. Tato skutečnost totiž může přechod z přirozeného prostředí do domova pro seniory velmi ovlivnit. Proto příchod do domova pro seniory vnímali senioři různě. Většina dotazovaných seniorů pociťovala smutek z toho, že musí do domova pro seniory. Jiní naopak pociťovali úlevu, protože si uvědomili, že o ně bude v případě potřeby vždy postaráno. Z výše uvedeného vyplývá, že přechod do domova je pro seniory složitý. Proto je třeba seniorům pomoci s tím, aby si na nové prostředí domova pro seniory dobře zvykli. Z analýzy rozhovorů vyplývá, že oslovení senioři nejvíce při příchodu do domova pro seniory ocenili přátelský kolektiv. Některým seniorům při adaptaci na nové prostředí pomohlo také to, že si mohli do domova pro seniory vzít své osobní věci nebo, že mohou aktivně trávit svůj volný čas. Z rozhovorů s informanty je tedy zřejmé, že přechod z přirozeného prostředí do domova pro seniory je doprovázen smíšenými pocity. Domovy pro seniory ale vyvíjejí snahu o to, aby si jejich klienti na nové prostředí domova rychle zvykli, zejména tím, že se snaží o přátelský přístup, realizaci volnočasových aktivit a v neposlední řadě umožňují seniorům přizpůsobit si své nové bydlení vlastním potřebám. Proto se klienti na nové prostředí domova pro seniory často dobře adaptují. Přesto by bylo dobré, aby domovy pro seniory realizovaly dny otevřených dveří. Při této příležitosti by také mohlo docházet ke společným setkáním se stávajícími klienty domovů pro seniory. Senioři by tak mohli vidět, jak domovy pro

seniory skutečně fungují, získali by více potřebných informací a nemuseli se tolik obávat případného přechodu do domova pro seniory.

Z analýzy rozhovorů vyplývá, že domovy pro seniory realizují velké množství aktivit. Tyto aktivity jsou realizované nejen proto, aby se senioři lépe adaptovali na nové prostředí, ale také zvyšují kvalitu jejich života v domově pro seniory. Domovy pro seniory se snaží o různorodé aktivity proto, aby si každý člověk mohl vybrat to, co ho zajímá. Mezi oblíbené volnočasové aktivity patří zejména manuální práce, cvičení, kulturní akce a výlety. Tyto aktivity jsou seniory hojně vyhledávané zejména proto, že je pozitivně ovlivňují, mají z nich radost. Zároveň jsou rádi, že se mohou setkávat s dalšími klienty domova pro seniory a komunikovat s nimi. Právě možnost sociálních kontaktů v domově pro seniory je jeden z pozitivních aspektů života v instituci. Pro klienty domovů pro seniory má přítomnost vrstevníků s podobnými problémy a v podobných situacích velký význam. Oslovení senioři jsou tedy rádi, že si mají s kým popovídat. Při komunikaci často vzpomínají na časy minulé, což jim také umožňuje procvičit si paměť. V neposlední řadě senioři na volnočasových aktivitách také oceňují to, že smysluplně tráví volný čas a že nemusí nečinně sedět jen na pokoji. Právě skutečnost, že se senior cítí užitečný a že se naučí něčemu novému je pro oslovené informanty velmi důležitá. Všechny tyto pozitivní emoce senioři mohou pociťovat vždy, když se účastní volnočasových aktivit, kterých je v domovech pro seniory velké množství. Přesto, že se personál domova pro seniory vždy snaží volnočasové aktivity přizpůsobit schopnostem klientů, jsou tu bohužel zdravotní komplikace, které mnohdy klienty omezují nebo jim neumožní účast na volnočasové aktivitě. V tomto případě bych doporučila rozšířit nabídku volnočasových aktivit pro ležící klienty domovů pro seniory nebo alespoň umožnit přemístění jednotlivých aktivit z dílen na pokoje ležících klientů, je-li to alespoň trochu možné. Z analýzy rozhovorů je přesto patrné, že volnočasové aktivity mají pozitivní vliv na kvalitu života seniorů v domovech pro seniory a to zejména proto, že jim zprostředkovávají společenský kontakt, smysluplně jim naplňují volný čas a mají pozitivní vliv na psychický stav oslovených seniorů. Z těchto důvodů se senioři do volnočasových aktivit často velmi rádi angažují.

Z výše uvedeného tedy vyplývá, že názor oslovených seniorů na život v domově pro seniory je pozitivní. Přesto, že je spokojenost seniorů se životem v domově pro

seniory ovlivněna mnoha faktory, pozitivními i negativními, senioři jsou v domovech pro seniory spokojení. Vzhledem k tomu, že se domovy pro seniory snaží různými způsoby o to, aby se senioři na nové prostředí rychle adaptovali, a samotní senioři to velmi oceňují, skutečně často dochází k rychlé adaptaci seniorů na nové prostředí domova pro seniory. Mezi způsoby, které velmi napomáhají rychlé adaptaci a kvalitě života v domovech pro seniory, patří volnočasové aktivity, ve kterých se samotní senioři často rádi angažují, protože je pozitivně ovlivňují. Vzhledem k výše uvedenému si myslím, že domovy pro seniory vychází ve všech třech zkoumaných oblastech svým klientům maximálně vstříc a mají pozitivní výsledky, což dokazují výpovědi dotazovaných seniorů.

Závěr

V diplomové práci jsem se zaměřila na tři oblasti života seniorů žijících v domovech pro seniory. Mezi tyto oblasti patří spokojenost, adaptace a volnočasové aktivity. Na základě těchto tří oblastí se snažím popsat, jak senioři vnímají život v pobytových zařízeních se zaměřením na volnočasové aktivity a jejich vliv na kvalitu života seniorů v domovech pro seniory. Což bylo také hlavním cílem diplomové práce.

V teoretické části diplomové práce se snažím čtenáři přiblížit problematiku spokojenosti seniorů se životem v domově pro seniory. Zejména pak, čím je tato spokojenost ovlivněna. Následně se zabývám problematikou přechodu seniorů z přirozeného prostředí do domova pro seniory a adaptačním procesem. V neposlední řadě se zabývám také problematikou kvality života seniorů v domovech pro seniory. Kvalita života seniorů v domovech pro seniory je ovlivněna mnoha faktory, mezi něž patří i způsob trávení volného času. Proto se v teoretické části zaměřuji i na volnočasové aktivity a jejich vliv na kvalitu života seniorů v domovech pro seniory. Teoretická část diplomové práce reflektuje hlavní cíl výzkumu.

V metodické části diplomové práce tedy popisuji hlavní cíl výzkumu a dále také dílčí výzkumné otázky. Z hlavního cíle výzkumu vzešla hlavní výzkumná otázka, která je v této části diplomové práce také uvedena. Dílčí výzkumné otázky jsou celkem tři. Tyto dílčí výzkumné otázky mě vedly k tvorbě tazatelských otázek. Informace od patnácti dotazovaných seniorů získaných technikou polostrukturovaného rozhovoru jsem následně analyzovala. Pro analýzu dat bylo použito otevřené kódování. Součástí diplomové práce jsou také přílohy, kde lze nalézt tabulku s kódy a přepis náhodně vybraného rozhovoru s informantem.

Z výzkumného šetření bylo zjištěno, že spokojenost oslovených seniorů se životem v domově pro seniory je ovlivněna několika faktory, mezi něž patří hlavně dostupnost poskytované péče a dostatek soukromí. Žádný z dotazovaných seniorů se ale nechce cítit osaměle, proto oceňují také společnost druhých lidí, se kterými rádi komunikují. Mezi faktory, které negativně ovlivňují spokojenost oslovených seniorů se životem v domově pro seniory, patří nedostačující strava a nedostatečné využití volného času na pokoji. S těmito negativními faktory jsou ale oslovení senioři smíření a se životem v domově pro seniory jsou spokojeni.

Přesto, že jsou oslovení senioři v domovech pro seniory spokojeni, je zřejmé, že přechod do těchto domovů je pro seniory komplikovanou záležitostí, kterou mají mnohdy spojenou s negativními pocity, proto se domovy pro seniory snaží, aby se jejich klienti na nové prostředí rychle adaptovali. Oslovení senioři při příchodu do domova pro seniory nejvíce ocenili přátelský kolektiv, příjemný personál, možnost aktivně trávit volný čas a možnost přizpůsobit si pokoj svým potřebám, to znamená, že si ho mohou vybavit svými osobními věcmi. Tyto nejčastěji zmiňované faktory ovlivňují adaptační proces oslovených seniorů.

Volnočasové aktivity nejen napomáhají dobré adaptaci, ale také pozitivně ovlivňují kvalitu života oslovených seniorů žijících v domovech pro seniory. A to zejména proto, že oslovené seniory pozitivně ovlivňují a mohou se při nich setkávat s ostatními klienty domova pro seniory. Při volnočasových aktivitách tak senioři mezi sebou rádi komunikují. Senioři mají při volnočasových aktivitách pocit smysluplnosti a mohou se naučit něco nového, což také oceňují. Ne vždy jsou senioři vzhledem ke svému zdravotnímu stavu schopni vykonávat veškeré nabízené aktivity, přesto se dle svých možností do volnočasových aktivit rádi angažují a dle jejich slov volnočasové aktivity spolu s dostupnou péčí a soukromím jistě patří mezi faktory, které ovlivňují kvalitu jejich života v domovech pro seniory.

Rozhovory, které jsou analyzované v metodické části diplomové práce, se uskutečnily přímo v domovech pro seniory. Senioři byli vždy vstřícní a ochotní mi zodpovědět každou z otázek, u některých otázek jsem ale musela osloveným seniorům přesněji vysvětlit význam otázky. Často senioři také odbíhali od tématu a měli sklon povídat si o něčem jiném, než na co jsem se jich ptala. Přesto se ale výzkumné šetření obešlo bez větších problémů a pro mě milým zjištěním bylo to, že většina seniorů hodnotí svůj život v domově pro seniory pozitivně. Tato skutečnost byla ale ovlivněna hlavně výběrem informantů. Neměla jsem možnost vybrat si informanty sama, ale vybírali je sociální pracovníci pracující v domovech pro seniory. Tudiž byli vybráni převážně klienti, kteří jsou se svým životem v domově pro seniory spokojeni a téměř nic jim na tomto životě nevadí. Přesto jsem ráda, že jsem si s oslovenými seniory mohla promluvit o jejich životě v pobytovém zařízení a získat tak zajímavé informace. Téma diplomové práce je velmi široké, myslím si tedy, že se mi podařilo získat ucelené informace, na základě nichž by mohlo dojít ke

změně životních podmínek seniorů žijících v domovech pro seniory tak, aby lépe odpovídali jejich představám.

Vzhledem k tomu, že výzkumné šetření probíhalo jen s patnácti informanty a je zaměřeno na jejich subjektivní názory, jsem si proto vědoma toho, že výsledky šetření nelze zobecňovat. Přesto se mi podařilo dosáhnout hlavního cíle diplomové práce. Diplomová práce totiž odkrývá názor seniorů na život v domově pro seniory a zároveň vysvětluje, jaký vliv mají volnočasové aktivity na kvalitu života seniorů v domovech pro seniory.

Seznam zdrojů

DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.

FAHEY, T., WHELAN, C. a NOLAN, B. *Monitoring quality of life in Europe*. Luxembourg: European Foundation Improvement of Living and Working Conditions, 2006. ISBN 92-897-0210-9.

GLOSOVÁ, Dagmar a kol. *Bydlení pro seniory*. Brno: ERA group, 2006. ISBN 80-7366-057-1.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-303-X.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

HROZENSKÁ, Martina a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-4139-0.

JANDOUREK, Jan. *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2007. ISBN 80-7367-269-3.

JUREČKOVÁ, Petra. Aktivizace seniorů. *Sociální práce: odborná revue pro sociální práci*, 2003, roč. 21, č. 2, s. 140 – 152.

KALVACH, Zdeněk a Eva HRABĚTOVÁ. *Senior a já - já a senior*. Praha: Společnost přátelská všem generacím, 2005.

KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008. ISBN 978-80-247-2169-9.

KOLIBOVÁ, Helena. *Kultura aktivního stárnutí na rozcestí*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, 2013. ISBN 978-80-7248-884-1.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada Publishing, 2002. ISBN 80-247-0179-0

KŘÍŽOVÁ, Eva. *Sociologické podmínky kvality života: Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-657-0.

- MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3148-3.
- MATOUŠEK, Oldřich. *Ústavní péče*. Praha: Sociologické nakladatelství, 1999. ISBN 80-8585-076-1.
- MATOUŠEK, Oldřich a kol. *Sociální služby: legislativa, ekonomika, plánování, hodnocení*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-262-0041-3.
- MATOUŠEK, Oldřich a kol. *Sociální práce v praxi*. Praha: Portál 2010. ISBN: 978-80-7367-818-0
- MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. Masarykova univerzita v Brně, 2004. ISBN 80-210-3345-2
- ONDRUŠOVÁ, Jiřina. 2011. *Stáří a smysl života*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1997-2.
- PACOVSKÝ, Vladimír. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum, 1990. ISBN 80-201-0076-8.
- PACOVSKÝ, Vladimír. *Geriatric: geriatrická diagnostika*. Praha: Scientia Medica, 1994. ISBN 80-855-2632-8.
- RHEINWALDOVÁ, Eva. *Novodobá péče o seniory*. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80-7169-828-8.
- SUCHÁ, Jitka, Iva JINDROVÁ a Běla HÁTLOVÁ. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. Praha: Portál, s.r.o., 2013. ISBN 978-80-262-0335-3.
- ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, s.r.o., 2004. ISBN 80-7178-920-8.
- TOŠNEROVÁ, Tamara. *Jak si vychutnat seniorská léta*. Brno: Computer Press, a. s., 2009. ISBN 978-80-251-2104-7.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.
- VAN DER STEEN, J. et al. *Kwaliteit van leven en dementi II. Selectie van een meetinstrument voor welbevinden op „modelmaat“*. Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie. 2001. ISSN 0167-9228

VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Problematické situace v péči o seniory*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. ISBN 978-80-247-2170-5.

ZAVÁZALOVÁ, Helena. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-24603-26-8.

ŽUMÁŘOVÁ, Monika. *Subjektivní pohoda a kvalita života seniorů*. Prešov: Akcent print, 2012. ISBN 978-80-89295-43-2.

Internetové zdroje

BUKÁČKOVÁ, Jitka. Umírání. *Spokojenost onkologických seniorů* [online]. 2012 [cit. 2015-05-28]. Dostupné z: <http://www.umirani.cz/detail-clanek/spokojenost-onkologickych-senioru.html>

HAMPLOVÁ, Dana. *Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory* [online]. 2004 [cit. 2015-05-24]. Dostupné z: http://studie.soc.cas.cz/upl/texty/files/209_1hampl30%20pro%20tisk.pdf

Integrovaný portál MPSV: Sociální tematika. *Příspěvek na péči* [online]. 2015 [cit. 2015-05-28]. Dostupné z: <http://portal.mpsv.cz/soc/ssl/prispevek>

Ministerstvo práce a sociálních věcí. *Standardy kvality sociálních služeb: Výkladový sborník pro poskytovatele* [online]. 2008 [cit. 2015-07-21]. Dostupné z: http://www.mpsv.cz/files/clanky/5966/4_vykladovy_sbornik.pdf

Úplné znění: právní předpisy v úplném a platném znění. *Zákon č. 108/2006 Sb, o sociálních službách* [online]. 2015 [cit. 2015-05-29]. Dostupné z: <http://www.uplnezneni.cz/zakon/108-2006-sb-o-socialnich-sluzbach/>

PŘÍLOHY

Příloha A: Tabulka s kódy

Příloha B: Přepis rozhovoru s informantem

Příloha A: Tabulka s kódy

OBLAST	KÓD	ÚHLY POHLEDU	KATEGORIE
Spokojenost	Splněná očekávání Dostupná péče Dostatek soukromí Společnost Nedostačující strava Nedostatečné vyplnění volného času na pokoji	Senior	SMÍŘENÝ KLIENT
Adaptace	Nedobrovolný (rezignovaný) přechod Smíšené pocity Přátelský kolektiv (komunikace) Příjemný personál Dostatek aktivit Vlastní vybavení pokoje	Senior	ROZMANITOST

Volnočasové aktivity	Různorodé aktivity Příjemné pocity Komunikace Pocit smysluplnosti Učení se něčemu novému Volnočasovými aktivitami ke kvalitě života	Senior	ANGAŽOVANOST
-------------------------	--	--------	--------------

Jaká byla Vaše očekávání od života v domově pro seniory?

No měla, já sem se sem dostala z nemocnice. Mně pořád něco bylo a nakonec jsem se nemohla už ani zvednout z postele. Vozili mi obědy. Dcera chodí do práce, pořád jsem ji volala. Nakonec mě odvezli do nemocnice. V nemocnici jsem byla dlouho, už mě tam ani nechtěli. Tak mě dali do Bydžova, tam jsem mohla být ale jen 3 měsíce. Tak dcera hledala nějaký domov, ptala se v Poděbradech, dlouho jsem čekala, ale nakonec se uvolnilo místo tady. Ale oni měli volno jen na 4lůžkovém pokoji. Nejdřív jsem teda bydlela na 4lůžkovém pokoji, tam jsem si ale nerozuměla s jednou paní. Tahle paní si tam nerozuměla s nikým. Vadilo ji, že v noci vstávám na čůrání. Pak se ale naskytlo místo tady, na 2lůžkovém pokoji a tady už je mi dobře. Jaké bylo tedy to Vaše očekávání? No, že mi pomůžou, když budu potřebovat. Že tu nebudu sama. Ono už to nejde.

Jak se tato očekávání liší od reality?

No, mně se to očekávání naplnilo, takže se nijak neliší. Jsem ráda, že se o mě postarají a to je tady nejdůležitější.

Co je pro Vás na životě v domově pro seniory důležité a proč?

Mám tady svůj pokoj. Dokonce tady mám i svoji televizi. A jsem tady mezi lidmi.

Co byste naopak na životě v domově pro seniory změnili a proč?

No tak, znáte to, vždycky se něco najde, ale tak vždycky se to nějak dá. Chtěla bych se podívat domů, na to ale nikdo nemá čas. Všichni chodí do práce, chtěla bych, aby za mnou jezdili častěji. No a pak taky to jídlo tady není nic moc. Ale člověk si zvykne no, co má dělat.

Z jakého důvodu jste přišel/přišla do domova pro seniory?

Protože jsem byla pořád v nemocnici. Mám 3 děti, ale to víte, nikdo není doma. Takže nebyl nikdo, kdo by se o Vás postaral? Jo. A doktorka mi taky říkala, že už nemůžu být sama doma. Ono kdyby člověk jen ležel nebo seděl, tak by to šlo, ale když ví, že musí chodit a ono to nejde, tak musí uznat, že doma zůstat nemůže.

Jak Vás tento přechod ovlivnil?

Byla jsem špatná. Byla jsem smutná, protože jsem si nemohla zvyknout.

Jak jste si zvykal(a) na nové prostředí domova pro seniory?

No, byla jsem smutná, ale tady na tom pokoji je to lepší. Není nás tu tolik a taky tady mám svoje věci z domova.

Co Vám nejvíce při adaptaci pomohlo?

Dostala jsem na pokoj svoji televizi, dostala jsem ji k narozeninám. Takže Vám pomohlo to, že jste si mohla vybavit pokoj svými věcmi? Jo, to mi pomohlo. A to, že tady mám větší soukromí. Jedna paní mi říkala, že chodí cvičit a na dílnu. Tak jsem s ní všechno absolvovala a byla jsem spokojená. To se mi líbilo.

Jakým způsobem trávíte volný čas v domově pro seniory?

Chodím cvičit a pak taky na dílnu chodím. V té dílně se jednou něco dělá a podruhé se také procvičuje paměť. Byl tady nějaký lékař, který nám přednášel o Alzheimerově nemoci. A on, že s tím má zkušenosti, tak nám o tom povídal.

V čem Vás tyto aktivity ovlivňují?

Mám lepší náladu a taky jsem mezi lidmi a popovídám si.

Je něco, co Vás omezuje při výběru volnočasových aktivit?

Nic mě neomezuje, akorát mě musí vozit vozíkem do dílny. Ale byla jsem taky v ZOO a ve mlýně, ten je tady kousek, moc pěkný to tam je.

Co všechno ovlivňuje kvalitu Vašeho života v domově pro seniory?

To, že tady mám pokoj, a že tady mám taky tu televizi. Ty pokoje jsou prostorný. I ten parčík tady je hezký a nikde tu není žádný kopec. I se sestřičkami jsem spokojená, starají se o mě. Aktivity se mi taky líbí. Chodím na ně ráda. Když chci, tak jedu i na výlet. Nikdo mě tu k ničemu nenutí. Sestřička mi vždycky řekne, že jestli chci tak můžu jet, ale jestli se necítím dobře, tak jezdit nemusím. Vždycky mi vycházejí vstříc.