

**Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrilometodějská teologická fakulta**

Katedra křesťanské sociální práce

Bakalářská práce

2009

Lucie Pekárková

**Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrilometodějská teologická fakulta**

Katedra křesťanské sociální práce

Obor: Charitativní sociální práce

Lucie Pekárková

**Volnočasové aktivizační programy
v domovech pro seniory a jejich pastorální
dimenze**

Bakalářská práce

Vedoucí práce: ThLic. Michal Umlauf

2009

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne 17. 4. 2009

.....

Lucie Pekárková

Zde bych chtěla poděkovat vedoucímu práce za odborné vedení u zpracování bakalářské práce, dále bych chtěla poděkovat otci Vladimírovi z farnosti z Oder, a také v neposlední řadě paní ředitelce z Domova pro seniory Miroslavě Chodurové.

OBSAH

ÚVOD.....	6
1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ.....	8
1.1 Senior.....	8
1.2 Lidské potřeby.....	8
1.2.1 Základní potřeby.....	8
1.2.2 Duchovní potřeby.....	10
1.3 Stárnutí a jeho projevy.....	12
1.4 Stáří a rizikové faktory.....	14
2 SOCIÁLNÍ PRÁCE V DOMOVECH PRO SENIORY V ČESKÉ REPUBLICCE.....	16
2.1 Vymezení pojmu sociální práce.....	16
2.2 Sociální práce v domovech pro seniory.....	17
2.3 Činnost sociálního pracovníka.....	18
2.4 Sociální služby v domovech pro seniory.....	18
3 VOLNOČASOVÉ AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY.....	20
3.1 Charakteristika volnočasových aktivizačních programů.....	20
3.2 Kategorie volnočasových aktivizačních programů pro seniory.....	21
3.3 Aktivní styl života seniorů.....	22
3.3.1 Pohyb.....	23
3.3.2 Relaxace.....	25
3.3.3 Jóga.....	25
4 TERAPIE POUŽÍVANÉ V DOMOVECH PRO SENIORY.....	27
4.1 Arteterapie.....	27
4.2 Ergoterapie.....	29
4.3 Muzikoterapie.....	31
4.4 Dramaterapie.....	33
4.5 Canisterapie.....	34
ZÁVĚR.....	37
LITERATURA.....	39
SEZNAM PŘÍLOH.....	43
PŘÍLOHY.....	44

„Život je pohyb.“

Aristoteles¹

ÚVOD

Ve třetím ročníku dálkového studia jsem byla na odborné praxi v domově pro seniory. Právě tam probíhaly různé terapie a techniky se seniory, které mě zaujaly, a proto jsem si zvolila téma své bakalářské práce *„Volnočasové aktivizační programy v domovech pro seniory a jejich pastorální dimenze.“*

Bakalářská práce bude zaměřena na volnočasové aktivizační programy, se kterými Vás seznámím ve třetí kapitole. V první kapitole se zaměřím na vysvětlení základních pojmů, jako jsou např. senior, stáří, rizikové faktory ve stáří, které negativně ovlivňují proces stárnutí, základní a duchovní potřeby klientů. Druhá kapitola je zaměřena na sociální práci se seniory, kde nastíním co je sociální práce, činnost sociálního pracovníka. Čtvrtá kapitola bude obsahovat terapie používané v domovech pro seniory.

Jako předmět své bakalářské práce jsem zvolila volnočasové aktivizační programy v domovech pro seniory a jejich pastorální dimenze. Cílem této práce je zaměřit se na terapie jako je arteterapie, ergoterapie, muzikoterapie, dramaterapie a canisterapie. Dále se ve své bakalářské práci snažím shrnout využití volného času v seniorském věku konkrétně v domě pro seniory. K zmapování této problematiky použiji čerpání z odborné literatury, webových stránek a z periodik. Postup jakým jsem zpracovávala tuto bakalářskou práci byl takový, že jsem nejprve hledala odbornou literaturu, ve které naleznou volnočasové aktivizační programy pro seniory, poté jsem procházela na internetu nějaké vhodné odkazy, které by mě mohly dále nasměrovat a také jsem docházela na konzultace za vedoucím práce pro rady. Během shromažďování literatury a periodik jsem zjistila, že se v praxi nevyskytuje mnoho odborné literatury, která by se tímto tématem zabývala. U každé knihy jsem si nejprve prošla obsah, prolistovala knihu, začetla, co bylo vhodné, tak jsem použila.

¹ HOVORKA, J. Cesta do stáří, s. 172.

V jedné knize jsem se dočetla, že člověk ve stáří sám sebe hodnotí „starého“ podle toho, nakolik let se on sám cítí, jak sebe vidí, jak o sebe pečuje a také to souvisí s tím, jak ho rodina podporuje, pomáhá, jaké mají vztahy mezi sebou apod. Ve stáří by měl člověk dbát o přiměřenou psychickou a sociální aktivitu komunikace, četba, křížovky, stolní hry, vzdělávání atd. Dále by se neměl podceňovat a odtažovat od společnosti, že už není k ničemu, že není užitečný, ale měl by se zapojit do činností, které například umožňují kluby pro seniory. Kde se může pobavit, zazpívat a zejména se věnovat rozsáhlému spektru aktivit.

Kvalitu života ve stáří lze do značné míry příznivě ovlivnit, ale určitě by se měl člověk tomu věnovat už od mládí, tzn. stravovací návyky, životospráva, pohyb, nevyvolávat značné napětí, nervozitu a stres. Také má na to vliv v jakém prostředí od narození je vychováván, jaké poměry jsou v rodině, jestli jsou sociálně potřební nebo naopak mají velký přínos financí. A od tohoto se vše odvíjí.

„Obecný návod na spokojený život ve stáří nelze dát, ale dá se ovlivnit. Již proto, že každý máme jiné předpoklady, cíle a návyky. Lze ale připomenout obecné potřeby, bez jejichž naplnění je spokojenost málo pravděpodobná. Patří k nim zabezpečenost (přiměřené životní podmínky a prostředky), nezávislost (autonomie, svébytnost, kontrola nad děním), seberealizace (smysluplnost, životní program), participace (včlenění do společnosti, podíl na jejím životě, sounáležitost v rámci rodiny či jiného společenství, dostatečné sociální vztahy) a konečně důstojnost. Důležité pro spokojenost a sebeúctu ve stáří je zachování osobní identity, nezlomení životního příběhu, to, co lze vyjádřit slovy, „stále jsem to já“ – já i ve stáří, i v nemoci, i v neštěstí stále žiji též svůj životní příběh. Je třeba „držet svou úroveň“ v návycích, v jednání, v nárocích na sebe i v péči o svůj vzhled, o to, jak působíme na ostatní. Je třeba na sobě pracovat i v pokročilém stáří a se zdravotními problémy jak v Hovorech s Karlem Čapkem řekl T. G. Masaryk: „Nestárnout, to není jen udržet se, ale stále růst, stále získávat.“ I ve svízelných podmínkách je třeba nerezignovat.“²

² Publikace Já a senior [online], dostupné na: <<http://www.spvg.cz/>>, 13.10.2008.

1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ

Obsahem této kapitoly bude vysvětlení pojmů jako jsou senior, lidské potřeby, stárnutí a jeho projevy, stáří a rizikové faktory ve stáří.

1.1 Senior

Vymezení pojmu senior nebylo možné najít v odborné literatuře. Ale např. v encyklopedii Wikipedie je senior z latiny přeložený jako senex, senis a znamená starý. Vysvětlení může mít více významů, a to: „člověk v letech nebo starý člověk.“³ Poté jsem v další v encyklopedii CoJeCo - Vaše encyklopedie, našla další vysvětlení pojmu senior, že je to „nejstarší člen kolektivu.“⁴

1.2 Lidské potřeby

„Potřebou nazýváme pocíťovaný, resp. prožívaný nedostatek nebo nadbytek něčeho.“⁵ Pokud není uspokojena nižší potřeba, nemůže být uspokojena vyšší potřeba. Rozsah potřeb závisí na úrovni vývoje člověka, podle jeho materiálních a sociálně kulturních podmínkách jeho života.⁶

„Potřeba je provázána vnitřním duševním napětím, které nás vede k určitému chování, jehož cílem je uspokojení potřeby. Tím dojde i k redukci, resp. vymizení tohoto duševního napětí. Dlouhodobá frustrace potřeb má téměř vždy nepříznivé důsledky pro duševní rovnováhu.“⁷

Lidské potřeby můžeme dělit na základní a duchovní, které jsou níže popsány.

1.2.1 Základní potřeby

Dělení potřeb není u autorů jednotné. Celkově však lze rozdělit potřeby na biologické, psychické a kulturní. Níže uvedený popis je z knihy Soužití se

³ Senior [online], dostupné na: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Senior/>>, 13.10.2008.

⁴ Senior [online], dostupné na: <<http://www.cojeco.cz/>>, 26.09.2008.

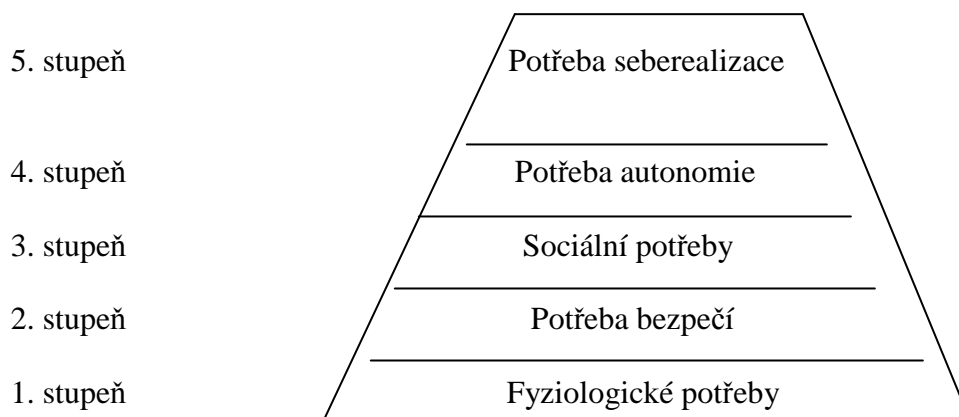
⁵ KOHOUTEK R., a kolektiv. *Základy sociální psychologie*, s. 64.

⁶ Srov. ŠTEFANOVIČ, J. *Psychologie pro gymnázia a třídy gymnázia s pedagogickým zaměřením*, s. 232.

⁷ KOHOUTEK R., a kolektiv. *Základy sociální psychologie*, s. 64.

staršími lidmi např. podle A. H. Maslowa - *Pyramida potřeb*, který lidské potřeby rozčlenil do pěti kategorií a sestavil je do tvaru pyramidy.

Obr. 1 *Pyramida potřeb podle A. H. Maslowa*



První stupeň jsou fyziologické potřeby, které se považují za základní, pokud není uspokojena jedna z nich, může se to promítnout na našem zdraví a psychické pohodě. Mezi tyto potřeby se řadí: výživa, vylučování, dýchání, spánek, zdraví, smích, fyzické kontakty, ... Pokud nejsou částečně uspokojeny, není možné postoupit k dalším stupňům potřeb.⁸

Druhým stupněm je potřeba bezpečí - každý člověk potřebuje bezpečí, aby se mohl osvobodit od strachu, úzkosti a zmatku. Tyto potřeby jsou pro člověka důležité, ale nejvíc se projevují v dětství.⁹ Potřebu bezpečí lze členit do 3. stupňů, a to: potřeba ekonomického zabezpečení, tím se myslí mít dostatek peněz v životě. Je to vysvětleno na následujícím příkladě - hodně starších osob, co zažili válku, trpěli nedostatkem prostředků, tak si v dnešní době ne sice všichni shromažďují zásoby jídla. Další stupněm je potřeba fyzického bezpečí např. potřeba se o někoho opřít, pokud si nejsou starší lidé jistí svou chůzí. Třetím stupněm je potřeba psychického bezpečí - mít pocit jistoty, nemít strach, necítit se ztracený. Tím se myslí, že hodně lidí má ochrannou tendenci chránit starší lidi, dělat vše proto, aby k něčemu nedošlo.¹⁰

⁸ Srov. PICHAUD C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*, s. 36 – 38.

⁹ Srov. DRAPELA V. J. *Přehled teorií osobnosti*, s. 139.

¹⁰ Srov. THAREAUOVÁ, I., PICHAUD C. *Soužití se staršími lidmi*, s. 38 – 41.

Třetím stupněm jsou sociální potřeby. „Člověk nemůže žít dlouho sám. Potřebuje kontakt, komunikaci, být s druhými.“¹¹ Tyto sociální potřeby zahrnují několik druhů potřeb: potřeba informovanosti - mít přehled o tom, co se kde děje, mít zprávy o rodině, být v kontaktu s přáteli, apod. Potřeba náležet k nějaké skupině např. rodina, docházet do nějakého klubu za přáteli, velký problém nastává, pokud se člověk odstěhuje od svých známých, od rodiny, nebo pokud se nemohou navštěvovat. Potřeba lásky znamená mít někoho rád a být milován druhými. Potřeba vyjadřovat se a být vyslechnut - mít možnost si s někým popovídat, říct svoji myšlenku, názor.

Čtvrtým stupněm je potřeba autonomie. Jedná se o autonomii ve smyslu být svobodný, rozhodovat se sám za sebe. Součástí autonomie je potřeba uznání, vážnosti, užitečnosti, potřeba někomu nebo něčemu sloužit.¹²

Pátým stupněm je potřeba sebeaktualizace, v tomto bodě postupuje jedinec na B-úroveň, kterou Maslow považuje jako úroveň, kde člověk touží stát se čím chce.¹³ To znamená realizovat svůj lidský potenciál, tvořivost, nebo touhu po vědecké či umělecké tvorbě. Tato potřeba se vyskytuje u zdravých jedinců, protože mají pozitivní myšlení, estetické vnímání, jsou objektivnější a demokraticky založení.¹⁴

1.2.2 Duchovní potřeby

Duchovní potřeby jako takové má každý člověk, ať už je věřící či ateista. Tyto potřeby se řadí nad sebeaktualizací.

Za duchovní potřeby člověka můžeme považovat smysl života, zvládnání bolesti a utrpení, mít víru, naději, lásku, uvědomování sebe sama a vyrovnání se smrtí. Např. Viktor Emil Frankl řadí smysl života do třetí noologické (duchovní) oblasti. Je jednou z dimenzí osobnosti. První je fyziologická a druhá psychologická. Ta noologická oblast popisuje to, že k uspokojení základních noických potřeb musí člověk uplatnit svou vůli ke smyslu, kde pravá vůle ke smyslu musí být výsledkem svobodných rozhodnutí. Pokud se nedbá o fyziologické potřeby, může dojít k tělesnému onemocnění. Obdobně to platí i u psychologických potřeb u těch může dojít k emočním problémům.

¹¹ Tamtéž, s. 39.

¹² Srov. THAREAUOVÁ, I., PICHAUD C. *Soužití se staršími lidmi*, s. 39 - 40.

¹³ Srov. DRAPELA V. J. *Přehled teorií osobnosti*, s. 140.

¹⁴ Srov. NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*, s. 469.

Opomíjení potřeb noologické dimenze působí problémy přímo v jádru osobnosti. Hledání smyslu v životě je naplnění každého člověka. Situace se každou hodinu a každý den mění, proto je potřeba najít smysl přítomného okamžiku. Člověk může najít smysl v životě trojím různým způsobem, a to: vykonáním činu – svou prací, zájmovou činností, aby byla vykonána tak, aby měla smysl pro nás, a neškodila naší nechtivosti k práci ke klientovi. Dále pak prožitím hodnoty – opravdový lidský zážitek, který nás obohacuje či povznáší. Jako poslední utrpením – logoterapie hovoří o tragické triádě – utrpení, vina a smrt. Logoterapie pomáhá vytvořit takové postoje, které jim umožní vyrovnat se s utrpením, nalézt smysl života. Lidé, kteří v životě postrádají smysl života, trpí existenciálním vakuem, tedy prázdnotou.¹⁵

Další duchovní potřebou je vyrovnání se smrtí. Člověk o své smrti během života nepřemýšlí, až tehdy, pokud se s ní setká ve své blízkosti např. v rodině, u známých apod. Např. paní Marie Svatošová ve své knize *Hospice a umění doprovázet* popisuje, že je to poslední fáze nemocných, kteří se smířili se svou smrtí, svůj osud přijali a v jejich tvářích je vidět vyrovnanost.¹⁶

Také láska můžeme mít duchovní rozměr. Např. láska k bohu představuje nejvyšší hodnotu a nejžádoucnější dobro. Obecně ji lze popsat z několika hledisek, a to dle sociologického slovníku láska znamená vztah mezi dvěma lidmi charakterizovanou silnou citovou vazbou, nezištností,... Dále pak může být chápána v přeneseném významu, a to vztah k nějaké skupině lidí např. k vlasti, národu či církvi.¹⁷

Důvěra a víra pocházejí z etymologicky stejného kořene. Jsou si blízko i svým významem. S důvěrou a vírou se můžeme setkat i v náboženské oblasti. Když hledáme odpovědi na jednotlivé otázky, tak výsledkem je náboženská víra, která v sobě zahrnuje tři stránky, a to: obsahovou (intelektuální), vztahovou (důvěra) a konativní (vztah k činnosti, kterou víra formuje a řídí).¹⁸

Naděje je vždy, jen nepodlehout beznaději. Naděje je jednou z křesťanských ctností, další je láska a víra. Naděje dodává odvalu, abychom se nikdy nevzdali sebe a nevzdali se naděje i pro druhé.¹⁹ Např. Tomáš

¹⁵ Srov. DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*, str. 146-151.

¹⁶ Srov. SVATOŠOVÁ, M. *Hospice a umění doprovázet*, s. 28.

¹⁷ Srov. JANDOUREK, J. *Sociologický slovník*, s. 140-141.

¹⁸ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, s. 155.

¹⁹ Víra. Srov. [online], dostupné na: <<http://www.vira.cz/knihovna/>> 9.2.2009.

Akvinský definuje naději: „*Jako očekávání věci budoucí, dobré, nesnadno dosažitelné, ale možné.*“²⁰

Utrpení je psychického významu, může být v životě, v práci apod. Ať má jakoukoliv podobu, vždy se jedná o utrpení, které je spjato s bolestí. V. E. Frankl popisuje utrpení ve smyslu, ať už je člověk vystaven jakékoli nevyhnutelné situaci, musí se postavit osudu, tím dostává příležitost naplnit nejvyšší hodnotu, tedy naplnit smysl utrpení.²¹

Bolest dle překladu Světové zdravotnické organizace a Mezinárodní asociace pro studium bolesti znamená: „*Nepříjemný smyslový nebo emoční zážitek spojený s přímým nebo hrozícím poškozením tkání.*“²² Bolest jako taková je jedna z obraných mechanismů člověka, dává najevo, že není něco v pořádku. Dělit ji můžeme podle mnoha kritérií, ale neznámější je podle vzniku bolesti a její příčiny, nebo podle délky trvání bolesti. Každá vyžaduje individuální přístup při léčbě.²³

I senior v domově pro seniory má duchovní potřeby. Mnoho seniorů se cítí málo být užiteční, jsou osamělí, nemají si s kým popovídat. Zde může být nápomocen kněz. Ale také může pomoci dobrovolník či jiný pracovník. Zde kněz může naplnit svou svátostnou pastorační. Do svátostné pastorace řadíme pomazání nemocných, mši svatou, svaté přijímání a svátost smíření. Také může být zavedena mezi seniory společná četba svatého písma, popřípadě i modlitba.

Tak jak se píše v encyklice *Evangelium vitae*: „*máme o osobu pečovat, jako by nám ji svěřil do rukou Bůh, jelikož jsme Ježíšovi učedníci, jsme povolání k tomu, abychom byli bližními každému člověku, dále máme pomáhat chudým, ... a v neposlední řadě i starým lidem, sloužíme Kristu.*“²⁴ Z toho vyplývá, že jsme boží učedníci, máme pomáhat, nabízet svou nezištnou pomoc, jakožto to učinil Ježíš pro nás.

1.3 Stárnutí a jeho projevy

Je mnoho definic stárnutí, proto uvedu jen některé z nich: stárnutí je „*působení času na lidskou bytost.*“²⁵ „*Je to zákonitý, nikoliv však neměnný*

²⁰ Naděje. [online], dostupné na: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Nad%C4%9Bje.cz> / > 9.2.2009

²¹ Srov. DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*, s. 151.

²² Bolest. [online], dostupné na: <<http://www.zdravcentra.cz> / > 13.02.2009

²³ Bolest. Srov. [online], dostupné na: <<http://www.zdravcentra.cz> / > 13.02.2009.

²⁴ JAN PAVEL II., encyklika *Evangelium vitae*. O životě, který je nedotknutelné dobro, 87.

²⁵ THAREAUOVÁ, I., PICHAUD C. *Soužití se staršími lidmi*, s. 25.

*proces. Může být úspěšné – se zachováním dobré kvality života a funkční zdatnosti do nejvyššího věku.*²⁶ Také záleží jak je na tom člověk po zdravotní stránce, protože nemoci mají různé fyziologické, fyzické a psychologické příčiny, kde hraje důležitou roli prostředí, ve kterém člověk žije, strava, návyky a životní styl.²⁷ „*Stárnutí je přirozený dynamický proces probíhající dle biologických zákonitostí. Na rychlost, projevy a intenzitu tohoto procesu mají vliv různé faktory*“²⁸ viz kapitola 1.4 rizikové faktory. Fyzické stárnutí přináší primárně změny struktury (morfologie) a následně změny funkcí (zpomalování a úbytek); některé vlastnosti těla se nemění, nebo se dokonce zlepšují.

„V moderním přístupu ke stárnutí a k péči o seniory se setkáváme s dynamickou teorií stárnutí, která vidí člověka jako komplexní dynamický proces, mající do určité míry schopnost regenerace. Činnost se funkce lidského těla i myslí posilují, udržují a rozvíjejí. Nečinnost se ztrácí.“²⁹

Ve stáří se člověk setkává s biologickými aspekty, psychologickými aspekty a sociální změnami, které jsou níže popsány.

„Chceme-li porozumět stárnoucí osobnosti, je třeba zvažovat rovněž vlivy ovlivňující sebeobraz starého člověka a jeho životní spokojenost. Hlavní je vliv stereotypu „typického člověka“ starého člověka. Stereotypy mají vliv na sebedůvěru starých lidí, obecně platí, že čím více jim starý člověk podléhá, tím nižší je jeho sebehodnocení. Tělesné změny, počínaje relativně nevýznamnými (např. šediny) až po vážnější, mohou způsobit přehodnocení představy o sobě. Tyto obtíže mohou být změněny díky moderní kosmetice a lékařské péči.“³⁰

Mezi biologické aspekty stárnutí patří tyto změny, že svaly ztrácejí elasticitu, vlasy šednou a vypadávají, kosti a klouby jsou křehké, u nervového systému se snižuje pružnost mozkových cév, zhoršuje se kardiovaskulární systém, zhoršení smyslů.³¹

Dle psychologických aspektů stárnutí dochází ke změně osobností, její názory a chování se mění. Krátkodobá paměť většinou vymizí a dlouhodobá zůstává. Je pravdou, že mají problém se něco nového naučit, osvojit si to a zapamatovat. Proti tomu se dá bránit, a to tak že se omezí brání léků, budou ve fyzické, psychické pohodě a budou často cvičit paměť.³² Obor, který se zabývá těmito aspekty se nazývá Gerontopsychologie.

²⁶ MATOUŠ, M., MATOUŠOVÁ M., KALVACH Z., RADVANSKÝ J. *Pohyb ve stáří je šancí*, s. 11.

²⁷ Srov. RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*, s. 11.

²⁸ MATOUŠ M., MATOUŠOVÁ M., KALVACH Z., RADVANSKÝ J. *Pohyb ve stáří je šancí*, s. 9.

²⁹ RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*, s. 11.

³⁰ HAMILTON, I. S. *Psychologie stárnutí*, s. 161-162.

³¹ Srov. HAMILTON, I. S. *Psychologie stárnutí*, s. 22 – 43.

³² Srov. DESSAINTOVÁ, M. – P. *Nezačínajte stárnout*, s. 119, 125.

Do projevu stárnutí patří i sociální změny. Zde patří odchod do důchodu, který:

*„Je důležitým momentem, hlavní událostí v životě, přechod, zlom, který označuje konec jednoho období a počátek dalšího období. Odchodem do důchodu mění svou identitu. S touto novou realitou se musí vyrovnat a přijmout ji. Náhlé se ztrácí kontakt s lidmi se zaměstnání. V aktivním životě je čas řízen prací; v důchodu je to naopak, každý si musí svůj čas organizovat sám, musí si vymýšlet činnosti, nějak se zaměstnat.“*³³

V souvislosti s odchodem do důchodu bylo zjištěno, že lidé blížící se důchodovému věku začínají mít obavy a jsou zvýšeně sebekritičtí. Většinou, když lidé přestanou pracovat, hodnotí tuto skutečnost pozitivně. Také dochází k situacím, kdy lidé trpí vážnými psychologickými obtížemi, protože mají pocit, že již nejsou užiteční. Další sociální změnou je odchod dětí z domova, rodiče mohou trpět tzv. Syndrom prázdného hnízda.

*„Manželé se náhlé ocitají sami jeden s druhým. Musí nalézt nový způsob manželského života bez dětí a novou rovnováhu. Tato změna může partnery sblížit a upevnit jejich vztah, nebo naopak vyprovokovat či zhoršit už existující nebo skryté konflikty, nebo se v jejich vztahu usadí prázdnota.“*³⁴

Takovou další nepříjemnou sociální situací může být úmrtí partnera - partnerova smrt je jednou z nejtěžších zkoušek, se kterou se musí lidé vyrovnat. Mnoho vdov a vdovců nakonec smutné období překoná a může začít znovu žít. Ovdovění postihuje mnohem častěji ženy než muže. Starší lidé se navíc s ovdověním vyrovnávají lépe než mladší lidé, neboť jsou na smrt partnera lépe připraveni.³⁵ V období stáří se řeší otázka bydlení - starší lidé odcházejí také do různých zařízení sociální péče tehdy, aby nebyli sami doma, když potřebují pomoc druhé osoby. Pro jednoho člověka je najednou vlastní dům příliš velký, a proto se přestěhuje do menšího, který by zvládl udržovat.³⁶

1.4 Stáří a rizikové faktory ve stáří

Ve slovníku Sociální práce se stáří vysvětluje jako „období začínající v současné západní kultuře v 60 – 65 letech, kdy lidé odcházejí do důchodu.“³⁷

Dále v knize v Přehledu vývojové psychologie autorka uvádí, že v Ontogenezi

³³ PICHAUD, C., THAREOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*, s. 27.

³⁴ Tamtéž, s. 28.

³⁵ Srov. HAMILTON, I. S. *Psychologie stárnutí*, s. 163.

³⁶ Srov. PICHAUD, C., THAREOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*, s. 30 - 31.

³⁷ MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*, s. 226.

lidské psychiky dle Příhody, který nazývá období stáří senium se píše o třech kategoriích, a to: první je senescence, ta je limitována od 60 do 75 let, pak následuje druhá kategorie, a to je kmetství, to je od 75 do 90 let věku a poslední jako třetí kategorie je patriarchium to je od 90 let věku.³⁸ Stárnoucí člověk se musí přizpůsobit ke svému staří a ke všemu, co k tomu patří, mění se biologicky, psychicky a sociálně. Někdo ve stáří zůstává pořád aktivní, má své zájmy a jiní se straní přátelům, okolí a upadají do pasivity.³⁹

Ve stáří se můžeme setkat s rizikovými faktory, které mají na něho vliv. Můžeme je členit na dvě skupiny, první skupinu tvoří věk, pohlaví, některé somatické zvláštnosti, etnický původ, vrozená dispozice k některému druhu onemocnění a typ chování. Tyto faktory se nedají neovlivnit. Druhou skupinu tvoří faktory, které souvisejí s našim životním stylem, a které můžeme snadno ovlivňovat jako jsou např. kouření, pití nadměrného alkoholu, nesprávné návyky ve výživě, nepravidelná životospráva, nedostatek odpočinku a pohybové aktivity, časté stresy, které vedou k rychlejšímu opotřebování organismu. Mezi rizikové faktory dále řadíme psychickou zátěž tj. závažné konflikty, stresy, frustrace, které mohou vznikat z napětí. Jeho dlouhodobé působení vede k poruchám psychického zdraví, jež ovlivňuje i fyzickou stránku člověka.⁴⁰ „U nezdravé výživy může být rozpor bývá mezi kvalitou a kvantitou přijímané stravy. Přijímáme více energie, než ji v běžném životě spotřebujeme. Mohou chybět vlákniny, vitamíny a minerály. Naše strava je příliš bohatá na tuky, cukry a sůl. Výrazný podíl vyšší hmotnosti má vliv na vzniku závažných onemocnění.“⁴¹ Dále kouření tabáku zvyšuje riziko cévních onemocnění dvakrát až šestkrát. Také nedostatečnou pohybovou aktivita má výrazný podíl na vzniku nemocí krevního oběhu, dýchacích orgánů, látkové výměny a apod. Vede k menší schopnosti přizpůsobit se zevnímu prostředí, dochází ke ztrátě soběstačnosti a snižuje kvalitu života.⁴²

³⁸ Srov. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. a kol. *Přehled vývojové psychologie*, s. 129.

³⁹ Srov. PAULÍK, K. *Základy vývojové psychologie*, s. 53.

⁴⁰ Srov. MATOUŠ, M., MATOUŠOVÁ, M., KALVACH, Z., RADVANSKÝ, J. *Pohyb ve stáří je šancí*, s. 9-10.

⁴¹ Tamtéž. 9-10.

⁴² Srov. MATOUŠ, M., MATOUŠOVÁ, M., KALVACH, Z., RADVANSKÝ, J. *Pohyb ve stáří je šancí*, s. 9-10.

2 SOCIÁLNÍ PRÁCE SE SENIORY V ČESKÉ REPUBLICE

2.1 Vymezení sociální práce

Je celá škála definic, se kterými se může setkat při vymezení sociální práce. Z tohoto důvodu uvedu mezinárodní definici, která zní:

„Sociální práce podporuje sociální změnu, řešení problémů v mezilidských vztazích a posílení a osvobození lidí za účelem naplnění jejich osobního blaha. Využívá teorií lidského chování a sociálních systémů, sociální práce zasahuje tam, kde se lidé dostávají do kontaktu se svým prostředím. Pro sociální práci jsou klíčové principy lidských práv a společenské spravedlnosti.“⁴³

Pro srovnání např. Oldřich Matoušek ve slovníku Sociální práce definuje sociální práci, že je to:

„Společenskovědní disciplína i oblast praktické činnosti, jejíchž cílem je odhalování, vysvětlování, zmírňování a řešení sociálních problémů. Opírá se jednak o rámec společenské solidarity, jednak o ideál naplňování individuálního lidského potenciálu.“⁴⁴

Sociální práce se prolíná do mnoha oblastí a pracuje s mnoha skupinami obyvatel např. zneužívanými, týranými a zanedbanými dětmi a jejich rodinami, ze seniory, nezaměstnanými, s lidmi bez přístřeší, s lidmi zdravotně znevýhodněnými, s uprchlíky, drogově závislími, z výkonu trestu, apod.⁴⁵ Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách ve znění pozdějších předpisů může být nápomocným těmto skupinám obyvatel, jelikož v sobě zahrnuje tři základní druhy sociálních služeb, a to je sociální poradenství, služby sociální péče, služby sociální prevence. Sociální poradenství je základní a odborné. Služby sociální péče mohou být terénní (např. osobní asistence), ambulantní (např. specializované poradny, kontaktní centra) a pobytové (např. domovy pro seniory). Služby sociální prevence (např. ranná péče, tísňová péče,...). Konkrétně např. seniorům může být nabízeno sociální poradenství, služby sociální péče – pobytové zařízení jako jsou např. týdenní stacionáře, domovy pro seniory, domovy se zvláštním režimem, ale také služby sociální prevence.⁴⁶

⁴³ Sociální práce, časopis pro teorii, praxi a vzdělávání v sociální práci, ročník 2/2008, s. 35.

⁴⁴ MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*, s. 213.

⁴⁵ Srov. MATOUŠEK, O. *Sociální práce v praxi*, s. 5–12.

⁴⁶ Srov. Zák.č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů.

2.2 Sociální práce v domovech pro seniory

„Základem sociální práce se starými lidmi je práce se vztahem a důvěrou, vytvoření pocitu bezpečí a jistoty, které patří k nejzákladnějším potřebám starých lidí.“⁴⁷ V domově pro seniory je sociální pracovník prostředníkem mezi seniorem a vnějším prostředím, také spolupracuje s rodinou a pomáhá rodinným příslušníkům.⁴⁸ Podle zák. č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů je sociální pracovník považován za toho, který vykonává:

„sociální šetření, zabezpečuje sociální agendy včetně řešení sociálně právních problémů v zařízeních poskytujících služby sociální péče, sociálně právní poradenství, analytickou, metodickou a koncepční činnost v sociální oblasti, odborné činnosti v zařízeních poskytujících služby sociální prevence, depistážní činnost, poskytování krizové pomoci, sociální poradenství a sociální rehabilitaci.“⁴⁹

V zákoně o sociálních službách je domov pro seniory popsán: *„jako pobytové zařízení sociálních služeb, které je pro osoby, které mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.“⁵⁰* V knize Sociální práce v praxi se píše, že *„Domov pro seniory představuje klasickou formu institucionální péči o seniory nabízející trvalé ubytování a široké spektrum služeb od péče o domácnost klienta, přes nejrůznější programy aktivit až po náročnou ošetrovatelskou i rehabilitační péči o těžce zdravotně postižené seniory a hospicovou péči o umírající.“⁵¹*

PhDr. Eva Rheinwaldová píše o tom, že domovy pro seniory se řídí lékařským modelem, ošetrovatelky se v bílém starají o nejnižší potřeby člověka, jako je jídlo, vyměšování a spánek. A často jsou opomíjeny duševní a duchovní potřeby lidí. Jeden z důvodů může být málo personálu a mnoho klientů z hlediska času. Nový domov by měl poskytovat nejen důstojné bydlení a nutnou zdravotní péči, ale také moderní prevenci, jak fyzického, tak duševního. Měl by poskytovat radost a motivaci k životu, pomáhat lidem žít, bavit se, z něčeho se těšit.⁵²

⁴⁷ MATOUŠEK, O. *Sociální práce v praxi*, s. 164.

⁴⁸ Srov. Tamtéž, s. 164.

⁴⁹ Zák. č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů.

⁵⁰ Zák. č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů.

⁵¹ MATOUŠEK, O. *Sociální práce v praxi*, s. 179.

⁵² Srov. RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*, s. 8-11.

Na webových stránkách MPSV v Národním programu přípravy na stárnutí na období let 2003-2007 v sekci Seniorská generace se píše o tom, že by se senior měl aktivně zapojovat k účasti na společenském životě ve státě. Účastnit se sociálních, ekonomických, kulturních a dobrovolných aktivit. Naučit se využít možnosti, které stát nabízí. A také spoluobčané by se měly chovat ke stáří a starším lidem s úctou a porozuměním.⁵³

2.3 Činnost sociálního pracovníka v domovech pro seniory

Činnost sociálního pracovníka je velmi rozmanitá. Pan Oldřich Matoušek ve své knize popisuje činnost sociálního pracovníka, která spočívá:

„v administrativní práci, plánování příchodu do instituce, informování veřejnosti a žadatelů o konkrétním domově pro seniory, individuální adaptační plán a plán péče, program aktivit, kulturní, společenské práce, vzdělávací programy, spolupráce s rodinou klienta, dobrovolnický program, koordinace respitních pobytů, sociální služby pro obyvatele, psychosociální pomoc seniorům, manažerská činnost, dohled na dodržování lidských práv klientů, zajišťování programu kvality.“⁵⁴

2.4 Sociální služby

Sociální služby se zaměřují na zachování co nejvyšší kvality a důstojnosti života lidí. *„Poskytování sociálních služeb je zákonem o sociálních službách založeno na smluvním principu. Uzavírá se mezi uživatelem služby a poskytovatelem služby. Sjednávání druhu služby a rozsahu poskytovaných služeb je podle individuálních potřeb osob sjednáno ve smlouvě.“⁵⁵*

Poskytovatelem sociální služby je právnická nebo fyzická osoba, která má k této činnosti oprávnění. Jsou uvedeni v registru poskytovatelů služeb, oprávnění k poskytování služeb vydává krajský úřad popřípadě i ministerstvo. Inspekce kvality poskytování sociálních služeb srovnává postupy, metody a

⁵³ Srov. Národní program přípravy na stárnutí pro rok 2003-2007 [online], dostupné na: <<http://www.mpsv.cz/>>, 18.09.2008

⁵⁴ MATOUŠEK, O. *Sociální práce v praxi*, s. 180.

⁵⁵ Stručný průvodce zákonem o sociálních službách, vydalo MPSV v roce 2006.

jejich výsledky se standardy kvality (postup inspekce probíhá podle z. č. 552/1991 Sb., o státní kontrole), kterou provádí 3. členný tým. Kvalita poskytovaných služeb je naplněna ve standardech kvality, které obsahují *procedurální standardy kvality sociálních služeb*, které stanovují, jak má poskytování služby vypadat, jak službu přizpůsobit individuálním potřebám klienta. Dále pak *provozní standardy kvality sociálních služeb* ty vymezují podmínky pro poskytování služeb (dostupnost služby, prostory, kde jsou poskytovány, zajištění kvality, ekonomika). Jako poslední jsou *personální standardy kvality sociálních služeb* ty zabývají se personálním zajištěním služeb (vzdělání pracovníků a jejich dovednosti), pracovní podmínky, profesní rozvoj pracovníků a týmů.⁵⁶ Standardy kvality jsou upraveny ve vyhlášce č. 505/2006 Sb. v příloze 2.

⁵⁶ Srov. Zák. č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů.

3 VOLNOČASOVÉ AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY

V zákoně o sociálních službách patří aktivizační činnosti mezi základní činnosti při poskytování sociálních služeb.

3.1 Charakteristika volnočasových aktivizačních programů

Volnočasové aktivizační programy jsou programy, které jsou určeny jak dětem, tak i dospělým lidem, kteří mají například nějaký handicap, nebo pro využití volného času, k zábavě, zlepšení motoriky, tvořivosti a představitivosti. Pomáhají v oblasti tělesné, psychické, emoční a sociální. Terapeutické programy snižují úzkost, depresi a frustraci ze zdravotních či sociálních situací, ve kterých se starý člověk nachází.

Novodobá péče o seniory zahrnuje vytváření a zásady zábavně-terapeutických programů pro seniory. Programy vytvářejí většinou zdravotní sestry a sociální pracovnice. Některé domovy mají programy, které slouží pouze k zabavení obyvatel, jiné se zaměřují výhradně na terapeutické akce.

Takovým prvním krokem při vytváření zábavně-terapeutických programů je zjištění funkčního stupně obyvatele v oblasti fyzické, kognitivní a společensko-emoční. Také by se mělo zjistit, o co budou mít klienti zájem, co bude pro ně zpestření dne. Jaké jsou možnosti domova, tzn. které prostory jsou vhodné, jestli se bude muset nějak upravit, jestli je bezpečný a prostorný. Většinou se využívají klubovny, televizní pokoje, haly apod. Ředitel, sestry, sociální pracovnice a terapeutické pracovnice společně sestavují činnosti, které jsou pro klienty nejvhodnější. Poté pracovnice program vytvoří a vyzkouší se. Zaškolí ostatní pracovníky a koordinuje program s jinými činnostmi obyvatel v rámci chodu zařízení. Program musí být pestrý. Měl by být zaměřený jak pro jednotlivce, tak i pro skupinu. Aktivita by měly být stanoveny na den, týden, měsíc a rok. U starších lidí je vhodné je na to včas připravit, upozornit. Každá aktivita je pravidelně hodnocena, aby se zjistilo, jestli je pro obyvatele stále vhodná. Měla by se obměňovat podle potřeby,

zahrnovat do nich nové, obohacující činnosti a nápady, které by uspokojily klienta i pracovníka. V některých domech jsou kluby, které dávají obyvatelům možnost se uplatnit v roli vedoucích a samostatně rozhodovat. To přispívá k udržení jejich identity a zvyšování sebeúcty. Pracovnice podle potřeby pouze vypomáhají. Účelem klubu může být např. vzdělávání, dobročinné činnosti, náboženské programy a mnoho jiného.⁵⁷

3.2 Kategorie aktivizační zájmové činnosti

Jedná o programy či terapie podle konkrétní potřeby seniora např. ergoterapeutické, arteterapeutické, taneční terapie, hudební terapie, trénink paměti, zdravotní tělesná výchova. Pokud jsou zaměřeny na počet lidí mohou být skupinové či individuální.

Zde jsou vyjmenovány možné kategorie a terapie při práci se seniory. *Jednoduché rehabilitační úkony* (návky chůze, sebeobsluhy při denních činnostech, tréninky paměti, logopedická a mimická cvičení, návyky jemné motoriky, asistence po schodech a při chůzi, ergoterapie); *kondiční tělesná terapie* (individuální a skupinové cvičení v sedě, ve stoje u opory, na lůžku, cvičení s náčiním i bez, jízdy na rotopedu, sportovní soutěže, hry a olympiády); *hydroterapie* (podvodní masáže lokální i celkové, perličkové koupele, bylinné koupele, prohřívání); *další aktivizační programy* (výtvarné činnosti, práce v botanické zahradě, společné a individuální čtení, sledování TV vysílání, videa, společenské stolní hry, společné oslavy narozenin a jmenin, plesy seniorů, taneční terapie, procházky po okolí, návštěvy cukráren, restaurací, pobyty na zahradě, výlety, zahradní slavnosti, vzdělávací programy, četba a půjčování knih); *klubové činnosti* (klub filmový, sportovní klub, klub pěstitelů květin a bylinek, klub důchodců, klub přátel dechovky, kulinářský klub); *muzikoterapie* (společné zpívání, poslechy hudby, cvičení s hudbou, relaxace při hudbě,); *zoo-terapie* (péče o drobná zvířátka - andulky, rybičky, psi a kočky, canisterapie) a *další* (bohoslužby, setkávání s dětmi a

⁵⁷ Srov. RHEINWALDOVÁ, E.. *Novodobá péče o seniory*, s. 10-13, 20-23.

dobrovolníky, přednášky, besedy, kulturní vystoupení, soutěže, divadelní představení).⁵⁸

3.3 Aktivní styl života seniorů

Nejen ve stáří by se měl život žít aktivně. Ministerstvo práce a sociálních věcí zpracovává Národní program přípravy na stárnutí na dobu 5 let např. pro období 2003-2007 se zmiňuje o zdravém životním stylu, který má v rukou každý senior. Zdravý životní styl je důležitým faktorem pro důstojné stáří. K tomuto naplnění pomáhá jak společnost, tak i jednotlivci sami.⁵⁹

Mezi důležité aspekty aktivního života můžeme řadit vitalitu a zdraví. S přibývajícím věkem přibývá nemocí, to není úděl stáří, ale výsledek života a životního stylu. Začnou ubývat fyzické a mentální schopnosti, tělo ztrácí pohyblivost a může se stát, že jednoho dne zůstanou senioři nehybní. Z těchto důvodů začne život být prázdným, nezajímavým.⁶⁰ Dále také má vliv výživa na kvalitu života. Jídlo s životem souvisí, bez něj bychom nemohli žít. Mezi zásady zdravé výživy patří jest pravidelně a pomalu. Důležitá je vyváženost mezi složkou rostlinnou a živočišnou, kde poměr potravin čerstvých a přírodních by měl převažovat nad stavou konzervovanou a technologicky upravenou. Tělu neprospívá sůl a cukr, protože škodí. Vitamíny a minerály jsou v organismu nepostradatelné, ale neúčinnější jsou v přírodní formě, získané z potravy. Důležité jsou tekutiny, tedy dodržování pitného režimu. Pro trávicí ústrojí je dobré, aby se jedlo v klidu, v dobrém psychickém stavu, mít klidnou mysl, dobré sociální vztahy, protože to všechno má vliv na naše zažívání. Jíst ve stresu, neklidu a rozčílení je nezdravé.⁶¹

⁵⁸ Srov. Aktivity seniorů různé [online], dostupné na: <<http://www.domovproseniorynj.cz/>>, 10.12.2008; [online], dostupné na: <<http://www.ddpřibor.cz/>>, 10.12.2008; [online], dostupné na: <<http://www.ddpraha6.cz/>>, 10.12.2008; WALSCH, D. *Skupinové hry a činnosti pro seniory*, s. 51, 81-114., ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie*, s. 227-228, 233-234.

⁵⁹ Srov. Národní program přípravy na stárnutí pro rok 2003-2007 [online], dostupné na: <<http://www.mpsv.cz/>>, 18.09.2008

⁶⁰ Srov. RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*, s. 8-9.

⁶¹ Srov. ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života*, s. 27, 28-30.

„Kvalita života závisí na hodnotové orientaci člověka, na jeho vnímání smyslu života a ochotě volit k jeho dosažení odpovídající nástroje. Nabízejí se dvě strategie zlepšování kvality života. První je založena na snaze měnit vnější okolnosti vlastního života podle svých životních cílů, druhá spočívá ve změně prožívání, aby existující vnější podmínky člověk přijímal v lepší shodě se svými cíly. Ani jedna ze zmíněných strategií nebývá zcela efektivní, pokud je použita izolovaně. Pro kvalitní život se obvykle musí kombinovat obě strategie. Prožitky radosti a štěstí zkvalitňují život. Jeden z významných faktorů, který aktivnímu přístupu k životu pomáhá bez ohledu na věk, je přiměřený tělesný pohyb. Člověk smysluplně žije a je relativně zdravý, když se dostatečně pohybuje, plně dýchá, žije v rytmu s přírodou, rozumně se vyživuje, má svěží a pozitivní mysl a udržuje dobré vztahy se světem.“⁶²

3.3.1 Pohyb

Pohyb pomáhá na zvýšení odolnosti proti zevním vlivům, je vhodný v každém věku. Je zdrojem kladných psychických změn. Ovlivňuje jak fyzickou, tak i duševní stránku života. Rozsáhlé experimentální výzkumy a dlouhodobé zkušenosti to potvrzují. Pohyb je nejlepší regulátor, při němž dochází ke zlepšení pocitu zdraví a kvality života. Pohyb umožňuje jednotlivým orgánům ke činnosti, která zlepšujeme jejich funkci.

Pozitivní působení pohybu na organismus závisí na vhodném výběru pohybových činností. Tento výběr musí být podřízen zdravotnímu stavu, věku, pohlaví, pohybovým zkušenostem a výkonnosti organismu.

Pohyby mohou být různé, ale mezi vhodné pohyby těla patří malé pohyby, vědomě, klidně a soustředěně prováděné. Mezi vhodné pohybové aktivity ve vyšším věku patří tzv. dynamické cyklické činnosti, které jsou turistika, jízda na kole, plavání, golf apod. Mezi ty nevhodné pohyby těla u starších lidí jsou při nich dochází k rychlým změnám poloh, časté rychlé starty do různých směrů, skoky a dopady.⁶³

U cvičení by se měly dodržovat jistá pravidla, a to přecházet z nižších poloh s postupným přechodem do vyšších pozic, poté důsledně se zaměřit na

⁶² ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života*, s. 23-26.

⁶³ Srov. MATOUŠ, M., MATOUŠOVÁ, M., KALVACH, Z., RADVANSKÝ, J. *Pohyb ve stáří je šancí*, s. 32, 37-39.

správné výchozí polohy, preferovat jednodušší cviky bez velkých nároků na koordinaci, neprovádět cviky v bezdeší, cvičení koordinovat s dýcháním, na závěr vždy relaxační cvičení.⁶⁴

Ranní cvičení se doporučuje, aby se celé tělo pohybem prokrvilo a uvolnilo. Provedení každého cviku je jednoduché, a proto nezatěžuje příliš nervový systém. Také by se nemělo zapomínat na tzv. vyrovnávací cvičení. Jsou to cíleně zaměřené cvičební úkony, které kompenzují přetěžování hybného systému a mohou i zmírňovat bolest vznikající v důsledku strukturálních změn. Vedou také k nápravě chybně vybudovaných pohybových návyků.⁶⁵ Podle účelu je můžeme rozdělit na cvičení uvolňovací a protahovací, a cvičení posilovací.

Jsou zde také jistá východiska pro účinnost pohybových programů. Pohybově relaxační programy pro seniory by měly hlavně splňovat následující zásady. Za prvé učit aktivnímu k životu, člověk by neměl pociťovat aktivní styl života jako obtíž a zatěžování, ale aby získal přesvědčení, že ho ta aktivita obohacuje a pomáhá mu. Za druhé posilovat sebedůvěru a soběstačnost v životních postojích. Pohybové programy seniorů snižují nežádoucí vliv, který je zdrojem depresivních myšlenek a nálad ovlivňující jednání člověka. Aktivity mohou pozitivně ovlivnit psychiku, posiluje sebedůvěru, schopnosti a dovednosti. Pokud člověk nedokonale neovládá sebe, tak nemá dostatek důvěry ke svému tělu, a to může vést k negativnímu životnímu postoji. Toto lze změnit např. pohybově relaxačním program. Cesta vede přes potlačování depresivních myšlenek a chronického strachu, hlavně se to týká osamělých osob. Jedná se o dlouhodobý proces, který má pozitivní účinky. V závěrečné třetí části je potřeba, aby si člověk uvědomil, že má odpovědnost za své zdraví. V současné době stárnoucí populace na to nebere zřetel. Významnou úlohu v této situaci sehrávají masmédiá, která mohou názorně ukázat jednoduché pohybově relaxační aktivity seniorům.⁶⁶

⁶⁴ Srov. MATOUŠ, M., MATOUŠOVÁ, M., KALVACH, Z., RADVANSKÝ, Pohyb ve stáří je šancí. s. 42.

⁶⁵ Srov. Tamtéž, s. 44-56.

⁶⁶ Srov. ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*, s. 128

„Pravidla pro správnou účinnost programů je komplexnost, vyváženost tělesného a psychického zatížení, psychické uspokojení, radost, prožitkovost, posílení vůle, dlouhodobost, pravidelnost a přiměřenost zatěžování, zohlednění zdravotního stavu a tělesné zdatnosti seniorů.“⁶⁷ Pohybová cvičení viz příloha č. 1.

3.3.2 Relaxace

„Relaxace je proces, který znamená hluboké uvolnění, jímž se odstraňuje nadbytečné svalové i nervové napětí.“⁶⁸ Není tím míněn běžný odpočinek, ale duševní a tělesné uvolnění současně. Je potřeba, aby svaly odpočívali, sníží se napětí v mysli a dosáhnou kvalitního odpočinku. Je to dlouhodobá záležitost, je důležité, aby si to lidé uvědomili.⁶⁹

Relaxační techniky mohou stres a úzkost snížit. Jednou z technik je hudba, dechová cvičení, protahování, způsoby uvolňování. Člověk by si měl najít si svůj prostor, své místo, kde svoji pozornost budeme soustředit jen na vlastní tělo, na své pocity, které z našeho těla přicházejí. Uvědomit si příjemné pocity, které si můžeme vybavit při protahování a v neposlední řadě se zaměřit na lokální relaxaci. Důležité jsou také i relaxační sezení. Jsou vhodná u starších lidí. Mohou přinést zábavu, uvolnění apod.⁷⁰ viz příloha č. 1.

3.3.3 Jóga

„Jóga je nejstarším autoregulačním cvičebním systémem, usilující o harmonizaci tělesné a duševní stránky osobnosti.“⁷¹ V dnešní době se využívá po celém světě. Je vhodná pro všechny věkové kategorie, jelikož udržují dobrý tělesný a duševní stav, protože podporují funkci vnitřních orgánů a činnost

⁶⁷ ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*, s. 129

⁶⁸ Tamtéž, s. 55.

⁶⁹ Srov. Tamtéž, s. 55.

⁷⁰ SROV. MATOUŠ, M., MATOUŠOVÁ, M., KALVACH, Z., RADVANSKÝ, J. *Pohyb ve stáří je šancí*, s. 101.

⁷¹ ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*, s. 76.

žláz s vnitřní sekrecí. Jógová cvičení lze využít na protažení zkrácených svalů, což zlepšuje kloubní pohyblivost a pružnost svalstva. Během výdrže se zároveň zpevňují oslabené svaly.

Dále pak máme čínská zdravotní cvičení. U těch je předpokladem pozitivní vztah ke cvičení, mít pozitivní mysl a koncentrovat se na problémovou oblast. Důležitým aspektem, který chybí je věřit v to, co děláme a to prostřednictvím vlastních schopností a sil.⁷² Cvičení s jógou viz příloha č. 2.

Tento výzkumný záměr byl zde zařazen, jelikož se týká pohybové aktivity seniorů. Projekt byl realizován ve čtyřletém období na FTVS UK Praha pod názvem Pohybové aktivity jako prostředek aktivního stylu života seniorů:

„Jeho cílem bylo navrhnout a ověřit model směřující k racionálnímu stylu života ve stáří, jehož nezbytnou součástí jsou pohybové a relaxační činnosti vhodné pro seniory. Sledovali jsme 30 seniorů z toho 6 mužů, věkové rozmezí účastníků bylo 62-78 let. Snažili jsme se vyhodnotit dlouhodobý vliv pravidelně prováděných pohybově-prožitkových činností na životní styl a pocit osobní nezávislosti. Ověřovali jsme různé formy cvičení, jejich objem a intenzitu a pokusili jsme se získat i ucelený přehled o celkovém pracovní-pohybovém zatížení účastníků během celého dne. Absolvovali řadu testů – funkčních, motorických a psychosociálních, které byly průběžně vyhodnocovány a v závěru projektu byly zpracovány. Také byl vyhodnocen dlouhodobý efekt pravidelného cvičení na životní styl a pocit osobní nezávislosti zúčastněných. Výsledky stanovených testů a závěrečné sebehodnocení seniorů potvrdily, že v oblasti psychické, funkční a motorické došlo k prokazatelnému zpomalení projevů stárnutí. Nezhoršily se ani průměrné hodnoty testů posuzující aerobní zdatnost a sílu nohou např. že se při chůzi méně zadýchávají, mohou snadněji chodit do schodů. Ačkoli byl výzkumný projekt ukončen, vlastní cvičební proces na žádost seniorů dále pokračuje a potvrzuje účinnost a neformálnost svého pozitivního působení.“⁷³

⁷² Srov. ŠTILEC, M. Program aktivního stylu života pro seniory s. 76, 84.

⁷³ Tamtéž, s.31-32.

4 TERAPIE POUŽÍVANÉ V DOMOVECH PRO SENIORY

Terapie znamená to samé co léčba. Je to proces, který vede k uzdravení jedince. Provádí ho buď školený odborník či-li zdravotní pracovník nebo přírodní léčitel. Při léčbě se podávají speciální přípravky pro posílení, proti nemoci a zvolení správného postupu umožňující odstranit centrum potíží. Zvolení správné léčby je důležité pro rychlé vyléčení klienta. Nesprávný postup při léčbě či samotná léčba může vést ke zhoršení zdravotního stavu.

Léčba může mít různé formy, buď se podává medikamenty nebo se dělá operativní zákrok, který odstraní potíže, ozařování tedy chemoterapie, nebo je vhodný pobyt v klidném prostředí, který odbourá psychické potíže, či se pouze použije vhodná forma rozhovoru. Druh léčby se liší z důvodu různých příznaků, které jedinec má a je důležité si to uvědomit, když hledáme odborníka. Proces léčby může být zakončen buď vyléčením klienta nebo také jeho smrtí, popřípadě ukončením léčby bez zlepšení zdravotního stavu.⁷⁴

Níže jsou uvedeny druhy terapií, které se mohou použít v domovech pro seniory.

4.1 Arteterapie

Slovo arteterapie se skládá ze spojení z latinského ars tzn. umění a řeckého therapia tzn. léčba. Arteterapie využívá výtvarné umění jako prostředek ke komunikaci. Výtvarným uměním se v arteterapii vyjadřujeme neverbálně. Dá se vyjádřit pomocí neverbálních symbolů strach, radost, obavy, ale i jakou barvu má přátelství. Arteterapie je léčebný postup, který využívá výtvarného projevu jako hlavního prostředku poznání a ovlivnění lidské psychiky a mezilidských vztahů.

V arteterapii se nejdříve zkoumalo výtvarné působení k upřesnění diagnózy. Jako terapeutická metoda se začala využívat ve 30. až 40. letech 20. st. na rozvoj psychoterapeutických směrů. Průkopníky byli většinou výtvarníci např. M. Naumburgová, C. Lewis, E. Kramerová a další. Ve 40. letech byla prováděna díky malíře Adriana Hilla a psychoterapeutky Irene

⁷⁴ Srov. Terapie [online], dostupné na: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Terapie> />, 13.10.2008

Champernowneové. V 50. letech se využívala v různých léčebných a psychoterapeutických zařízeních jako součást psychoterapie. V 70. letech vznikla na půdě Psychoterapeutické společnosti ČLS J.E. Purkyně arteterapeutická sekce, založená a vedená PhDr. D. Kocábovou. V průběhu 80. let byla oblíbená zvláště mezi studenty a absolventy speciální pedagogiky, byla začleněna do výuky a počátkem 90. let zásluhou PhDr. M. Kyzoura bylo na Jihočeské univerzitě otevřeno bakalářské studium arteterapie. V roce 1994 vznikla Česká arteterapeutická asociace, jako samostatné profesní sdružení. Někdy bývá přiřazována k psychoterapii a jejím jednotlivým směrům, nebo je pojímána jako svébytný obor. Obvykle se rozlišují dva základní proudy, a to terapie uměním, v níž se klade důraz na léčebný potenciál tvůrčí činnosti samotné a artpsychoterapie, kde výtvarné projevy jsou dále psychoterapeuticky zpracovávány.⁷⁵

Arteterapie pomáhá v oblasti psychické, citové a intelektové. Je potřeba rozlišit arteterapii a běžnou tvořivou činnost, rozdíl je ve způsobu nazírání na výsledek, co tedy vznikne. Těžištěm je tvůrčí proces, nejde o to, aby vzniklo umělecké dílo.⁷⁶ Cílem je také vyvolat v klientovi chuť experimentovat s vlastním projevem. To předpokládá získání důvěry klientů, stanovení obsahu výtvarných aktivit, kdy probíhá kombinace témat zátěžových a odlehčujících – témat volných.

U arteterapie máme vymezení, a to je receptivní, kde vnímání uměleckého díla je zaměřeno na určitý cíl. Cílem je lepší pochopení vlastního nitra, poznávání pocitů jiných lidí. K receptivní arteterapii patří návštěvy výstav a galerií, projekce diapozitivů nebo videozáznamů spojené s rozhovory o vnímaných výtvarných artefaktech, zájem o dějiny umění, besedy o umění, návštěvy filmů, sběratelství. Dále pak máme produktivní, tzn. použití konkrétních tvůrčích činností (kresby, malby, modelování).⁷⁷ Práce arteterapeuta spočívá v hledání adekvátních výtvarných nebo uměleckých disciplin, které pomáhají jedinci dosáhnout vnitřní relaxace. Pro klienty se jeví jako nejlepší skupinová práce rozdělená do dvou částí: vlastní tvorba (ateliér) a poté skupina (arteskupina).

Formy arteterapie mohou být buď individuální arteterapie. Klient má arteterapeuta k dispozici jen pro sebe, navazuje úzký kontakt, vzniká tak

⁷⁵ Srov. Arteterapie [online], dostupné na: <<http://www.arteterapie.cz/>>, 26.09.2008

⁷⁶ Srov. PIPEKOVÁ, J., VÍTKOVÁ, M. *Terapie ve speciálně pedagogické péči*, s. 105-106.

⁷⁷ Srov. ŠICKOVÁ-FABRICI, J. *Základy arteterapie*, s.30.

intenzivní emocionální zážitek styku s chápajícím člověkem. Individuální arteterapie je vhodná pro klienty, jejichž problém vyžaduje celou pozornost terapeuta nebo jejichž chování ve skupině by působilo rušivě. Poté může být skupinová arteterapie. Náročnější forma arteterapie hlavně pro terapeuta. Má však řadu výhod - sociální učení probíhá rychleji a intenzivněji; lidé s podobnými problémy se mohou podpořit a cítit sounáležitost; je vhodnější pro ty, kteří prožívají individuální arteterapii příliš intenzivně. Nevýhody mohou tkvít v tom, že se hůře dosahuje diskrétnosti, než při individuální terapii; skupinu je těžší organizačně zvládnout; každému jednotlivci se v rámci skupiny věnuje méně času. Skupinová arteterapie má velký sociální a integrační náboj. Vytvoří se atmosféra tolerance, kooperace, akceptace, týmové práce. Další formou je rodinná arteterapie.⁷⁸

Při arteterapeutických činnostech pracujeme buď v ploše (malování, grafiky, koláže, práce s papírem, kreslení) nebo v prostoru (modelování, keramika, práce se dřevem). Mezi techniky arteterapie můžeme řadit např. koláž je velmi rozšířenou arteterapeutickou technikou. Dalšími technikami jsou akvarel (akvarelové barvy, vodové barvy, tempery), kresba (tuše, pastely, pastelky, křídly, uhel, tužka), malování na hedvábí, smaltování, dekorování skla a dále např. patinování.⁷⁹ Ukázka techniky arteterapie viz příloha č. 4.

U seniorů je potřeba se zaměřit na to, jaký je zrovna jeho aktuální problém, mělo by to odpovídat jeho věku, posílení smyslu pro důstojnost, stimulovat kreativitu, aktivizovat zbytky vitality, přizpůsobit se nové životní situaci apod.⁸⁰

4.2 Ergoterapie

Výraz ergoterapie vznikl z řeckých slov ergo tzn. práce a therapia tzn. léčení. Ergoterapie je zdravotnickou disciplínou, která je určena lidem s tělesně, duševně nebo smyslově postiženým. Ergoterapie se dříve překládala jako léčba prací, a protože se zatím nenašel vhodnější, zůstal jí tento nepřesný překlad do dneška. Spadá pod velký lékařský obor a tím je rehabilitace, tedy

⁷⁸ Srov. ŠICKOVÁ-FABRICE, J. *Základy arteterapie*, s. 43 – 44.

⁷⁹ Srov. Arteterapie [online], dostupné na: <<http://www.mineralfit.cz/>>, 26.09.2008

⁸⁰ Srov. ŠICKOVÁ-FABRICE, J. *Základy arteterapie*, s. 65-66.

získávání nebo obnovování ztracených funkcí. Zbavuje klienta špatných myšlenek, upevňuje pocit sebedůvěry.⁸¹

Jako pravděpodobně první ji použil v psychiatrické léčebně dr. Pinel ve Francii, u nás se ergoterapie uplatnila již v minulém století, např. ji zaváděl prof. MUDr. Čermák, poté také ji použil MUDr. Jedlička, který léčil postižené děti.

Ergoterapie je prováděna každodenně pracovní činnostmi nebo nácvikem uchopení různých předmětů. Zde můžeme zařadit korekci sedu, lehu, stoje a chůze, včetně používání správných pomůcek, kterých je celá řada např. hole, chodítka, vozíky, polštáře, klíny, ale i zábradlí..., dále udržování a zvyšování rozsahu v kloubech, ať už za pomoci pasivních či aktivních pohybů. Využívá i kreativní techniky jako je kreslení, malování, modelování, vaření, zahradničení, šití, pletení, četbu, společenské hry a jiné.

Ergoterapie u seniorů je určena k léčbě porušených fyzických funkcí, zlepšování fyzické síly, drobné motoriky, koordinace pohybů, k léčbě poruch psychických jako je např. nesoustředěnost, vytrvalost, deprese, nácvik sebeobsluhy, obnova zapomenutých běžných činností za použití kompenzačních pomůcek.

Ergoterapii lze rozdělit do čtyř forem, a to ergoterapie cílená na postiženou oblast, ergoterapie zaměřená na výchovu soběstačnosti, ergoterapie na pracovní začlenění a ergoterapie kondiční. Navzájem se prolínají a doplňují. Může být zaměřena individuálně nebo na skupinu. Konkrétně k jednotlivým formám. Ergoterapie cílená na postiženou oblast je zaměřena na pohybový aparát jako je chůze po rovině za pomoci kompenzačních pomůcek. Ergoterapie zaměřená na výchovu soběstačnosti pomáhá postižené osobě k obnově ztracených schopností ke každodenním činnostem jako je např. oblékání, mytí, česání apod. Ergoterapie zaměřená na pracovní činnost znamená začlenění do práce např. po nějakém úrazu nebo po infarktu najít nové možnosti, jak se začlenit do pracovního procesu, třeba tím, že si doplní kvalifikaci o doškolení, apod. Jako poslední je ergoterapie kondiční ta je zaměřena na aktivizaci klienta, vyplnění volného času, zabavení klienta, prevence proti psychickým obtížím, depresím, zlepšení pohybového aparátu, zaměřená hlavně na paměť, ale také na proces myšlení a učení. Tyto činnosti nejen zvyšují a udržují rozsah kloubní pohyblivosti, ale i svalovou sílu a míru

⁸¹ Srov. PFEIFFER, J. *Ergoterapie II.*, s. 9.

nezávislosti a v neposlední řadě mají vliv i na psychiku. Klient cítí, že je ještě užitečný a ještě něco dokáže, důležitým faktorem těchto aktivit z hlediska klienta je změna každodenního životního stereotypu.⁸²

4.3 Muzikoterapie

Nejstarší zmínky o spojení hudby pochází z Bible, kde je popisováno, jak David léčil hrou na harfu deprese krále Saula. Pak byla uznávána také ve starověkém Egyptě, Řecku. Nová koncepce se objevila koncem 17. st. Koncem 19. st. byla muzikoterapie zavržena, byla považována jako za šarlatánství. Kolem druhé světové války se v USA a ve Švédsku objevily lépe propracované studie opřené o psychoanalýzu. Poté byla považována spíše jako pomocná metoda. V roce 1942 Alexis Pontvik ve Švédsku založil muzikoterapeutický institut, který vycházel z Jungova pojetí psychoanalýzy.⁸³

„Za zakladatele moderní muzikoterapie je pokládán Emile Jaquese Daleroze. Muzikoterapie je léčebnou metodou, která se pokouší pomocí hudby ovlivnit psychický i fyzický stav člověka. Léčebný proces ovlivňuje muzikoterapie buď pasivně - posloucháním hudby, tak aktivně - hrou na hudební nástroje.“⁸⁴

Muzikální podněty urychlují látkovou výměnu, svalstvo je vlivem hudby lépe aktivováno. U pacientů psychicky postižených se zlepšuje proces sebeuvědomování. Léčivé účinky hudby umožňují její použití u chorob jako doplňkové terapie (u organických chorob, duševních poruch, psychóz, vadách mluvy nebo sluchu) nebo méně často jako samotnou metodu léčby.

Muzikoterapii provádějí speciálně vyškolení muzikoterapeuté, jejich vzdělání obsahuje základy zdravotní vědy, psychologie a hlavně muzikologie. Během studia se muzikoterapeuté učí nejen teoretické základy, ale i praktické použití.

Muzikoterapie může být zaměřena na jednotlivce, pak se jedná o individuální nebo na skupinu, tedy skupinová. Aby bylo dosaženo cíle léčby, musí být nejprve zaměřena na individuální formou léčby, potom po zlepšení se většinou pokračuje terapií skupinovou. U seniorů se může muzikoterapie

⁸² Srov. PFEIFFER, J. *Ergoterapie II.*, s. 10, 11-14, 78-79.

⁸³ Srov. Muzikoterapie[online], dostupné na: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Muzikoterapie>>, ze dne 14.10.2008

⁸⁴ Muzikoterapie[online], dostupné na: <<http://www.mineralfit.cz/>>, ze dne 14.10.2008

použit jako léčebná metoda, navozující pocit uvolnění, odreagování nebo ve volném čase si zazpívat apod. viz příloha č. 3.

Na počátku terapie je potřeba si ujasnit několik pravidel, a to, kdo jsme, tedy svoje role v rámci herní situace, kde jsme a kdy tam jsme, tedy místo a čas, co tam děláme a proč tam jsme, tj. motivaci a průběh, a pak také jak na to všechno půjdeme, tedy strategie. Obecně platí, že hráč získá z lekce tím víc užitku, čím aktivněji se v ní bude angažovat, čím víc do ní investuje. Téma je dáno cílem práce. V terapii jde o ústup symptomů a získání náhledu na příčiny nemoci nebo poruchy, o uzdravení. Musí být významné jak pro skupinu, tak pro vedoucího hry.⁸⁵

Zpočátku by se měli zvolit jednoduché předměty např. tyče, nádoby apod., také se může použít hlas, dlaně při tleskání, nohy při podupávání v pravidelném rytmu. Např. bicí hudební nástroje uvolňují svalovou ztuhlost. Smyčcové nástroje působí léčivě při chorobách dýchání a krevního oběhu.⁸⁶

Muzikoterapie se skládá z několika fází. Jako první je rozehřívací část. Zde řadíme pozdrav. V kruhu se postupně přítomní jeden po druhém zdraví slovem a současně i gestem, podáním ruky, poklepáním na rameno, nebo pohlazením. Pozdrav tak pozvolna obejde celý kruh. Nebo se hráči v kruhu jeden po druhém ujímají slova. Každý krátce promluví o tom, co si přeje v této lekci získat, nebo o tom, co mu utkvělo a co vyzkoušel ve své praxi z lekce předcházející. Náladoměrem se měří jaká je nálada ve skupině. Další fází je uvolnění a koncentrace, např. za pomoci jógy nebo dechového cvičení. Poté následuje hlavní činnost. Ta je nejpodstatnější. Poslední fází je doznění a reflexe. Všichni sedí v kruhu tváří k sobě, kde se debatuje o cvičení, o dojmech a zážitcích. Při sdílení by se měli dodržovat jistá pravidla, a to pravidlo diskrétnosti tzn. že o čem se bavili, zůstane jen v dané místnosti a ve té dané skupině. Další pravidlo je pravidlo mluvčího, tzn. že slovo má vždy ten, kdo má předmět v ruce, když skončí předá ho sousedovi. Poslední pravidlo je pravidlo konkrétnosti, tzn., že mluvíme v 1. osobě jednotného čísla.⁸⁷

⁸⁵ Srov. ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie*, s. 26.

⁸⁶ Srov. Muzikoterapie[online], dostupné na: < <http://www.mineralfit.cz/>>, ze dne 14.10.2008

⁸⁷ Srov. ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie*, s. 24 - 27.

4.4 Dramaterapie

U Dramaterapie se můžeme setkat z několika definicemi, tak uvedu např. tuto:

„Dramaterapie pomáhá uchopit a zmírnit sociální a psychologické problémy, mentální onemocnění i postižení a stává se nástrojem zjednodušeného symbolického vyjadřování, díky němuž poznává jedinec sám sebe, a to prostřednictvím tvořivosti zahrnující verbální i nonverbální složku komunikace.“⁸⁸

Dramaterapie se v širším slova smyslu řadí pod arteterapii s ostatními uměleckými terapiemi jako je např. muzikoterapie, pohybová terapie a jiné. Základním prostředkem dramaterapie je improvizace. Odráží vnitřní stav klienta, rozvíjí spontaneitu, schopnost okamžité reakce a přiblížit se ke skutečnému životu. Dramaterapie rozlišuje tři typy improvizací. Ta první je plánovaná improvizace, kdy klient dopředu rozhoduje jaké místo zaujme. Ta druhá improvizace je neplánovaná, tudíž klient nic neplánuje, má možnost volby, zda roli přijme či nikoli. Ta poslední improvizace je nepřipravená, ta přechází z jedné scény do druhé, nepředvídají ji klient ani terapeut. Mezi další prostředky dramaterapie patří mimická a řečová cvičení, dramatická hra, příběhy, práce s textem, pantomina, masky a jiné.⁸⁹

Formy dramaterapie mohou být jednak ambulantní, klinická forma, individuální forma nebo také skupinová dramaterapie.

Cílem dramaterapie zejména při práci se seniory je zaměřena na cvičení paměti, uvědomit si, co dokázali v životě a že další život má smysl. K hlavním cílům patří rozvoj empatie, fantazie, kreativity, rozvíjení sebedůvěry. Jsou tři cílové okruhy, a to obohatit život a naplnit volný čas, dále zvýšit sebevědomí a rozvoj asertivity, třetí okruh je posilovat sociální dovednosti. Dramaterapeut, který pracuje se seniory by měl být poučen v oblasti gerontopsychologie a mít zkušenosti, že starý člověk je provázen řadou biopsychosociálních změn.⁹⁰

Techniky, které se používají pro práci se seniory jsou např. orientace na realitu, divadlo reminiscence, uvědomění si sebe sama. Technika Orientace na realitu, je to způsob jak pomoci lidem s demencí, pomáhá dosáhnout většího pocitu jistoty ve svém prostředí. Při používání techniky divadlo reminiscence

⁸⁸ VALENTA, M. *Dramaterapie*, Praha: Grada Publishing, a.s., s. 23.

⁸⁹ Srov. PIPEKOVÁ, J., VÍTKOVÁ, M. *Terapie ve speciálně pedagogické péči*, Brno: Paido, s. 91, 97-98

⁹⁰ Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*, Praha: Grada Publishing, a.s., s. 31, 232.

je důležité vtáhnout lidi do dění na scénu, je pravdou, že lidé si už nepamatují text, je třeba vhodné dát písemnou formu, která se čte. U techniky uvědomění si sebe sama je zaměřena na lidi, kteří mají sníženou schopnost sebeobsluhy, týká se to např. nácvičku v zapínání knoflíků, seřazení prádla do pořadí, jak si ho oblékáme apod.⁹¹ Také je důležité se zaměřit na využití smyslů jako je zrak, sluch, chuť, čich nebo hmat.

4.5 Canisterapie

Již ve starověku byl pes součástí člověka, ať už jako domácí přítel nebo jako lovecký pomocník. Ve středověku bylo postavení psa ovlivněno náboženstvím např. podle Zjevení sv. Jana patří pes spolu s čarodějníky, vražedníky, či kacíři k bytostem, které nebudou přijaty do ráje, a proto jim není potřeba věnovat zvláštní pozornost. A také dle Matouše 15,27 pes dostává jen zbytky od stolu, proto se tento přístup stal normou ke psu. Bohatí a urození v té době byly výjimkou, o jejich psy se starali chovatele. Dokonce se psy sdíleli i svou komnatu. Koncem 18. a v 19. století s oslabením vlivu církve došlo ke změně názoru na vlastnictví domácích zvířat. Je potřeba zmínit např. anglickou královnu Viktorii, ta měla vřelý vztah ke psům, nebo později v období válek za Napoleona Bonaparte byl zaveden výcvik psů pro vojáky, jako válečný záchránce či pomocník při rehabilitaci. V roce 1990 vznikla mezinárodní asociace IAHAIO (International Association of Human-Animal Interaction Organizations), která sdružuje jednotlivé organizace pracující v oblasti výzkumu a praktické aplikace terapeutických programů se zvířaty.⁹²

Canisterapie patří do oblasti zooterapie. Při této terapii se využívá pozitivního působení psa na zdraví člověka. Působí jako podpora pro psychicky nebo fyzicky postižené lidi. Klade důraz na řešení problémů v oblasti psychologické, citové a sociálně integrační, kde je na druhém místě fyzické zdraví. Mezi člověkem a zvířetem vzniká citová vazba. Dochází ke

⁹¹ Srov. Tamtéž, s. 235, 237, 240.

⁹² Srov. GALAJDOVÁ, L. *Pes lékařem lidské duše aneb canisterapie*, s. 14, 19, 22-23, 28.

zlepšení psychiky při postižení, zapomínání, odloučení, při samotě nebo ze strachu ze zvířat.

Tato terapie je vhodná při práci s mentálním postižením, protože rozvíjí motorickou činnost a komunikativnost. Dále u tělesného postižení se používá jako rehabilitace, u jedince dochází ke zvýšení sebejistoty. Také u smyslového postižení, jelikož varuje před překážkami, snížení strachu z neznámého prostředí. Potom se může použít ještě při výskytu apatie a u lidí s autismem. Je také vhodná při práci se seniory např. v domovech pro seniory, nebo v nemocnici.⁹³ U seniora je potřeba se zaměřit na individuální potřeby, jako je např. pohyblivost – trénování jemné motoriky, polohování, zachování sebeobsluhy, radost z pohybu a jiné, dále na psychickou podporu, a to jako je např. zpestření dne, prevence proti stresu, přijetí stáří se všemi aspekty. Potom může být zaměřena na kognitivní oblast to může být např. vnímání, trénování smyslů, myšlení, paměti. Dále sociální dovednosti – navázání mezilidského kontaktu, soběstačnost, apod. A také mít vztah ke psům a zvířatům celkově.⁹⁴

Při canisterapii se používají metody jako je AAA - aktivity za pomoci zvířat (Animal Assisted Activities) nebo AAT - terapie za pomoci zvířat (Animal Assisted Therapy). Kde první metoda vyjadřuje pouze pojmy v radosti, spokojenosti a štěstí. Zde je prospěch zaměřený na zvýšení kvality života klienta a rozvoj sociálních dovedností, který se odehrává v terapeutickém prostředí. Tato metoda může být pasivní např. umístění akvária do společenské místnosti zařízení, kde bublající voda navozuje pocit uvolnění, či interaktivní zvíře je v zařízení přítomno neustále nebo jen na omezenou dobu. U metody AAT jsou výsledky pozorovatelné a měřitelné, kde zvíře je součástí terapeutického procesu, jedná o cílenou intervenci. Zde je cílem posílení žádoucího chování nebo např. utlumení nežádoucího chování, nácvik dovedností jako je mluvení či chůze. Terapie může být individuálně nebo skupinově zaměřena. Rozlišujeme psa–terapeuta a psa–průvodce. Psi s terapeutickým posláním jsou převážně na mazlení a hlazení, cílem je

⁹³ Srov. Canisterapie [online], dostupné na: < <http://www.mineralfit.cz/clanek>>, ze dne 11.02.2009

⁹⁴ Srov. VELEMÍNSKÝ M. a kolektiv. *Zooterapie ve světle objektivních poznatků*, s. 80-81.

dosáhnout zlepšení psychického stavu u klientů, a to v zařízeních sociálních, zdravotních a jiné péče. Pes-průvodce prochází v jednom roce věku speciálním individuálním výcvikem. Je vycvičen přímo pro klienta, podle jeho postižení a jeho potřeby, který mu pak bude pomáhat. Aby se dosáhlo požadovaného cíle, je potřeba psa vychovávat ne až v dospělosti, ale od štěněte. Toto štěně by mělo být kontaktu s dobrými lidmi, vyvarováno špatným zkušenostem, žít s pánem v domácnosti, aby měl k němu důvěru, byl sebevědomý, a aby zažil laskavé a trpělivé zacházení. Dále je také důležité, že pes nepracuje sám, ale že má pána, který si ho vždy odvede domů. Pes by neměl pracovat více jak dvakrát týdně jednu hodinu, měl by mít zaručený klid a odpočinek.⁹⁵

Dále existuje metoda AAE (Animal Assisted Education) - vzdělávání za pomoci zvířat. Hlavním cílem je zvýšení motivace k učení a k osobnímu rozvoji. Týká se klientů s poruchami učení. Jako poslední je metoda AACR (Animal Assisted Crisis Response) - krizová intervence za pomocí zvířat. Tato metoda je zaměřena na odbourávání stresu a zlepšení psychického a fyzického stavu. Technikami jsou např. empatie, hlazení, hry, apod. Používá se u klientů, které např. postihla nějaká katastrofa.⁹⁶ U seniorů v pobytovém zařízení se používají dvě výše uvedené metody, tj. metoda AAA a AAT.

Nelze přesně vymezit jaký pes tedy rasa je vhodná, ale používají se ke canisterapii pracovní a pastevečtí, lovečtí a sportovní psy.

„Pro výkon canisterapie je důležité zvládnout zkoušky, kde se testuje jak základní poslušnost, tak vrozené schopnosti. Také musí mít rád cizí lidi a zvířata. Canisterapie musí být použita podle závažnosti onemocnění, věku klienta, prostředí a přístupnosti. Probíhá pod vedením canisterapeuta. Pomocí canisterapie je možno zlepšit citové, rozumové a pohybové schopnosti klienta. Pomáhá zvyšovat koncentraci, rozvíjet verbální a neverbální komunikaci, motorickou obratnost. Pes uspokojuje citové potřeby a potřebu tělesného kontaktu u člověka.“⁹⁷

⁹⁵ Srov. GALAJDOVÁ, L. *Pes lékařem lidské duše aneb canisterapie*, s. 28-31, 133-135.

⁹⁶ Srov. VELEMÍNSKÝ M. a kolektiv. *Zooterapie ve světle objektivních poznatků*, s. 34-35.

⁹⁷ Canisterapie [online], dostupné na: < <http://www.mineralfit.cz/clanek>>, ze dne 11.02.2009

Závěr

K sepsání této bakalářské práce mě motivovala praxe, kterou jsem měla v domově pro seniory v Odrách a zároveň poznání, jak se pracuje se seniory, jak tráví volný čas, jaké terapie se používají.

Hlavním cílem v mé bakalářské práci bylo zaměřit se na terapie jako je arteterapie, ergoterapie, dramaterapie, muzikoterapie a canisterapie. Každá ta terapie má své specifika, které jsem chtěla vystihnout v mé práci. Poznatky, které jsem zjistila a výše uvedla, mě obohatily a přinesly mi mnoho zajímavých podnětů k zamyšlení. Ze kterých např. vyplývá, aby pracovníci, kteří pracují se seniory, věděli jaké jsou jejich potřeby, jaká jsou jejich omezení, co mohou zvládnout a co nezvládnou. Dále k tomu přizpůsobit techniky a terapie podle jejich možností a schopností. Každý klient by si měl vybrat sám, co mu bude vyhovovat, co ho bude zajímat, a ne co musí dělat.

Při shromažďování odborné literatury, periodik, hledání odkazů na webu a po jejím prostudování, jsem zjistila, že není k dispozici hodně odborné literatury, která by se věnovala této problematice, hlavně terapiím, které jsem zpracovávala.

První kapitola obsahuje vysvětlení základních pojmů. U některých pojmů bylo těžké najít přesné vysvětlení, proto jsem použila vysvětlení z encyklopedie. Druhá kapitola je zaměřena na sociální práci obecně v domově pro seniory přes vymezení co je sociální práce, v čem spočívá sociální práce v domově pro seniory, náplň sociálního pracovníka jako taková a v neposlední řadě sociální služby, které jsou upraveny zákonem o sociálních službách. Ve třetí kapitole píšou o volnočasových aktivit, které mohou být použity v domově pro seniory. K volnočasovým aktivitám můžeme řadit aktivní styl života, které mu bezpochybně patří pohyb, relaxace a zdravý životní styl člověka. Čtvrtá jako poslední kapitola popisuje jednotlivé terapie nebo techniky při práci se seniory. V přílohách jsou uvedena pohybová cvičení, relaxace, cvičení jógy a písňe, které se mohou použít v domově pro seniory. V poslední příloze je uvedených několik technik arteterapie, které

mohou být použity pro zpestření a obohacení dne v domově pro seniory. Terapeut může použít knihy jako je např. Skupinové hry a činnosti pro seniory od Dannyho Walshe, Pohyb ve stáří je šancí od Miloše Matouše a kol. nebo Techniky arteterapie od Jean Campbellové.

V roce 2008 jsem byla na Brněnském veletrhu, který byl věnován zdravotně postiženým lidem. Byla tam ukázka nejrůznějších pomůcek od speciálně upravených aut, rotopedů, zdravotní pomůcky až po terapie. Právě tam probíhala canisterapie a o po dále hipoterapie. Mě osobně zaujala canisterapie. Měly jsme možnost vidět, jak to funguje. Labrador ležel na dece, u něho bylo schoulené dítě, které právě spalo a on sním. Byl to příjemný pocit vidět, jak je dítě spokojené a cítí se bezpečně. Je pravdou, že se tato zkušenost netýká seniorů, ale canisterapie byla pro mě velkým přínosem.

LITERATURA

- DESSAINTOVÁ, Marie-Paule. *Nezačínajte stárnout*. [z franc. orig. přel. Abigail Kozlíková]. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 231 s. ISBN 80-7178-255-6.
- DRAPELA, Victor. J. *Přehled teorií osobností*. Praha:Portál, 1997. [z angl. orig. přel. Karel Balcar]. 2. upr. vyd. Praha: Portál, 1998. 176 s. ISBN 80-7178-251-3.
- CAMPBELLOVÁ, Jean. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. [z angl. orig. přel. Michaela Šárová]. 2. vyd. Praha: Portál, 2000. 1999 s. ISBN 80-7178-428-1.
- GALAJDOVÁ, Lenka. *Pes lékařem lidské duše aneb canisterapie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1999. 160 s. ISBN 80-7169-789-3.
- HAMILTON, Ian Stuart. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. [z angl. orig. přel. Jiří Krejčí]. 1. vyd. Praha: Portál, 1999.. 319 s. ISBN 80-7178-274-2
- HOVORKA, Jaroslav. *Cesta do stáří*. 2. přeprac. vyd. Praha: Práce, 1980. 320 s. ISBN 24-112-80.
- Jan Pavel II. encyklika *Evangelium Vitae*. [z latin. orig. přel. Markéta Koronthályová]. 1. vyd. Praha: Zvon, 1995. ISBN 80-7113-139-3.
- JANDOUREK, Jan. *Sociologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. 288 s. ISBN 80-7178-535-0.
- KOHOUTEK, R. a kol. *Základy sociální psychologie*. Vydání není uvedeno. Brno: akademické nakladatelství CERM, 1998. 181 s. ISBN 80-7204-064-2
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. 279 s. ISBN 80-7178-774-4.
- MATOUŠ Miloš, MATOUŠOVÁ Miluše, KALVACH Zdeněk, RADVANSKÝ Jiří. *Pohyb ve stáří je šancí*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2002. 112 s. ISBN 80-247-0331-9.
- MATOUŠEK, Oldřich a kol. *Sociální práce v praxi*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. 351 s. ISBN 80-7367-002-X.
- MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. 287 s. ISBN 80-7178-549-0.

- NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia, 1998. 590 s. ISBN 80-200-1290-7.
- PAULÍK, Karel. *Základy vývojové psychologie*. 1. vyd. Ostravská univerzita v Ostravě, Pedagogická fakulta. Ostrava 2005. 80 s. ISBN 80-7368-039-4.
- PFEIFFER, Jan. *Ergoterapie II*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1990. 172 s. ISBN 80-201-0004-0.
- PICHAUD, Clément. THAREAUOVÁ, Isabelle [z franc. orig. přel. Abigail Kozlíková]. 1. vyd. *Soužití se staršími lidmi*. Praha: Portál, 1998. 160 s. ISBN 80-7178-184-3.
- PIPEKOVÁ, Jarmila, VÍTKOVÁ, Marie. 2. rozš. vyd. *Terapie ve speciálně pedagogické péči*. Brno: Paido, 2001. 165 s. ISBN 80-7315-010-7.
- RHEINWALDOVÁ, Eva. *Novodobá péče o seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1999. 86 s. ISBN 80-7169-828-8.
- Stručný průvodce zákonem o sociálních službách*, vydalo MPSV v roce 2006.
- SVATOŠOVÁ, Marie. *Hospice a umění doprovázet*. 4. vyd.. Praha: Ecce homo, 1999. 144 s. ISBN 80-902049-2-9.
- ŠICKOVÁ-FABRICI, Jana. *Základy arteterapie*. [ze slovenského rukopisu přel. Jana Křížová]. 2. vyd. Praha: Portál, 2008. 167 s. ISBN 978-80-7367-408-4.
- ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2001. 246 s. ISBN 80-7178-557-1.
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka a kol., *Přehled vývojové psychologie*. 1. vyd. Olomouc: Vydavatelství UP, 2005. 175 s. ISBN 80-244-0629-2.
- ŠTEFANOVIČ, Jozef. *Psychologie: pro gymnázia a třídy gymnázia s pedagogickým zaměřením*. [ze slovenského orig. přel. PhDr. Vilém Pech, CSc.]. 4. vyd. Bratislava, 1976. SPN 44-00-12/4.
- ŠTILEC, Miroslav, *Program aktivního stylu života pro seniory*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 135 s. ISBN 80-7178-920-8.
- VALENTA, Milan. *Dramaterapie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. 256 s. ISBN 978-80-247-1819-4.
- VELEMÍNSKÝ, Miloš a kol., *Zooterapie ve světle objektivních poznatků*. České Budějovice: Dona, za spolupráce Zdravotně sociální fakulty JU České Budějovice, 2007. 335 s. 319/107. publikaci. ISBN 978-807322-109-6.

WALSH, Danny. *Skupinové hry a činnosti pro seniory*. [z angl. orig. přel. Jiří Foltýn] 1. vyd. Praha: Portál, 2005. Praha: Portál, 2005. 203 s. ISBN 80-7178-970-4.

Zák. č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů.

Internetové odkazy:

Arteterapie [online], dostupné na World Wide Web: <<http://www.artetrapie.cz/>> , [cit. 2008-09-26].

Arteterapie [online], dostupné na World Wide Web: <<http://www.mineralfit.cz/>>, [cit. 2008-09-26].

Bolest [online]. Aktualiz. průběžně od 17.10.2005. Dostupné na World Wide Web: <http://www.zdravcentra.cz/cps/rde/xchg/zc/xsl/13665_1658.html>, [cit. 2009-02-13].

Canisterapie [online], dostupné na: < <http://www.mineralfit.cz/clanek>>, [cit. 2009-02-11].

Muzikoterapie [online], Dostupné na World Wide Web: < <http://www.mineralfit.cz/>, [cit. 2008-10-14].

Muzikoterapie [online], dostupné na World Wide Web <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Muzikoterapie>>, [cit. 2008-10-14].

Naděje. [online]. Dostupné na World Wide Web: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Nad%C4%9Bje.cz/>>, [cit. 2009-02-09].

Národní program přípravy na stárnutí pro rok 2003-2007 [online]. Aktualiz. průběžně od 31.12.2007. Dostupné na World Wide Web: <<http://www.mpsv.cz/>>, [cit. 2008-09-26].

Publikace Já a senior [online], Dostupné na World Wide Web: <<http://www.spvg.cz/>>, [cit. 2008-01-18].

Senior [online]. Aktualiz. průběžně od roku 2008. Dostupné na World Wide Web: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Senior/>>, [cit. 2008-10-13].

Senior [online]. Dostupné na World Wide Web: <<http://www.cojecocz/>>, [cit. 2008-09-26].

- Terapie [online]. Dostupné na World Wide Web: <[http://cs.wikipedia.org/wiki/Terapie />, \[cit. 2008-10-13\].](http://cs.wikipedia.org/wiki/Terapie/)
- Terapie [online]. Aktualiz. od roku 2008. Dostupné na World Wide Web: <[http://cs.wikipedia.org/wiki/Terapie />, \[cit. 2008-10-13\].](http://cs.wikipedia.org/wiki/Terapie/)
- Víra. Srov. [online]. Dostupné na World Wide Web: <[http://www.vira.cz/knihovna/>, \[cit. 2009-02-09\].](http://www.vira.cz/knihovna/)
- Volnočasové aktivity [online]. Dostupné na World Wide Web: <[http://www.domovproseniorynj.cz/>, \[cit. 2008-10-12\].](http://www.domovproseniorynj.cz/)
- Volnočasové aktivity [online]. Dostupné na World Wide Web: <[http://www.ddpribor.cz/>, \[cit. 2008-10-12\].](http://www.ddpribor.cz/)
- Volnočasové aktivity [online]. Dostupné na World Wide Web: <[http://www.ddpraha6.cz/>, \[cit. 2008-10-12\].](http://www.ddpraha6.cz/)

Publikace:

Sociální práce, časopis pro teorii, praxi a vzdělávání v sociální práci, vydavatel: Asociace vzdělavatelů v sociální práci, 2008-11-24. Ročník 8, č. 2/2008, s. 35. ISSN 1213-6204.

Seznam příloh

Příloha č. 1 - Pohybová cvičení a relaxace

Příloha č. 2 – Jóga

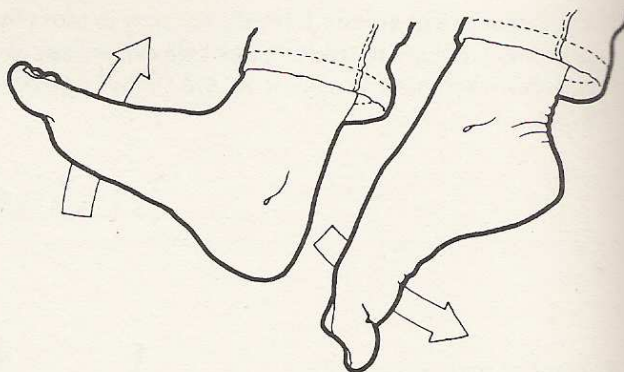
Příloha č. 3 – Muzikoterapie

Příloha č. 4 – Techniky arteterapie

Příloha č. 1: Pohybová cvičení a relaxace

Skupinové hry a činnosti pro seniory

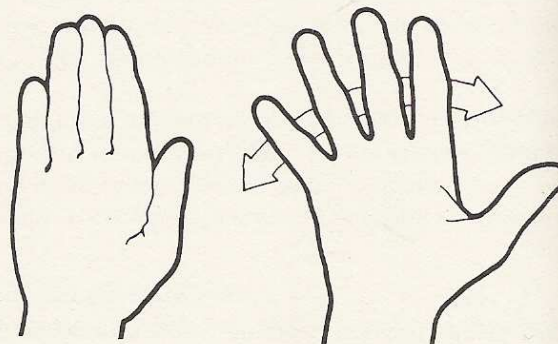
6. Šestkrát ohněte a napřimíte prsty pravé nohy. Totéž proveďte i s prsty levé nohy.



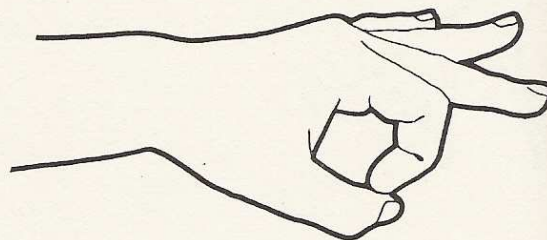
7. Otáčejte celou pravou nohou třikrát po směru hodinových ručiček a potom třikrát proti směru hodinových ručiček. Totéž proveďte s levou nohou.



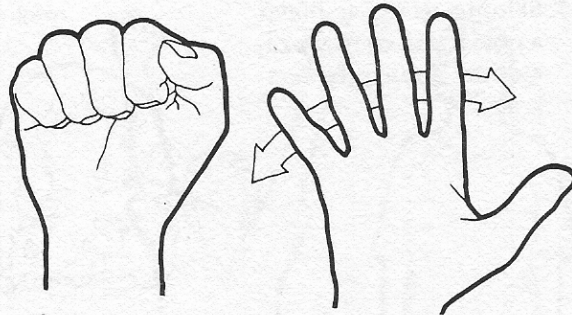
8. Otočte obě dlaně směrem k obličeji, roztáhněte co nejvíc prsty a pak je dejte k sobě. Proveďte to šestkrát.



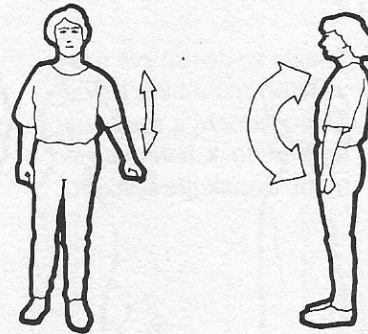
9. Palcem se postupně dotýkejte všech ostatních prstů na ruce. U každé ruky to proveďte šestkrát.



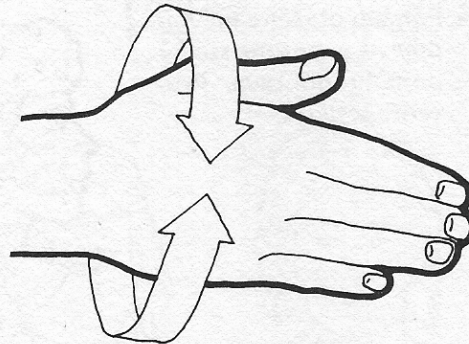
10. Sevřete prsty obou rukou s co největší silou v pěst. Pak pěsti rychle do široka rozevřete.



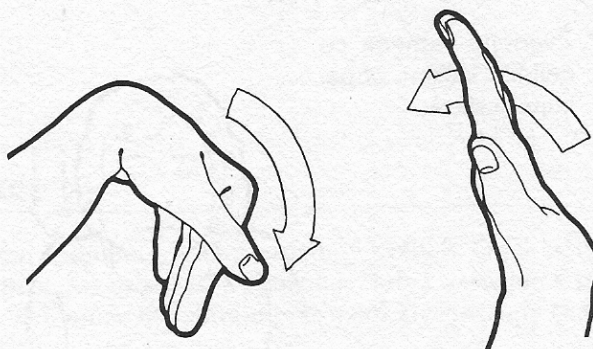
11. Ohněte ruku v lokti tak, aby prsty dosahovaly ramene. Proveďte u každé ruky šestkrát.



12. Předpažte a otáčejte rukama v zápěstí střídavě ve směru a proti směru hodinových ručiček. Zopakujte šestkrát. Pak dlaň nahoru, dlaň dolů.



13. Zvedněte zápěstí k hrudi jako klokan a nechte dlaň a prsty volně viset dolů. Pak dlaní a prsty vyrazte co nejvíce vzhůru. Zopakujte šestkrát.



Pozdrav slunci

Série cviků, které vhodně rozcvičí celé tělo. Sestava bývá zařazována převážně ráno jako vstup do dne. Předpokladem účinnosti cvičení je sládnění pohybu s dechem.

Uvádíme klasickou cvičební sestavu se symbolickým významem cviků, kterou naši senioři zvládli a zařadili do domácích aktivit.

- Stojíme uvolněně, rovně, ruce sepneme na hrudníku, prsty směřují vzhůru, předloktí tvoří přímku. S výdechem mírně skloníme hlavu – symbol úcty. Pozice zlepšuje soustředění a zklidňuje mysl.



- S nádechem vzpažíme, částečně roztáhneme ruce a provedeme mírný záklon – symbolicky otevíráme náruč slunci a vítáme nový den. Polooha posiluje vzpřimovací svaly, aktivuje krevní oběh.



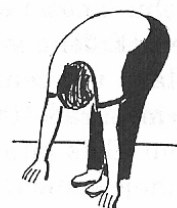
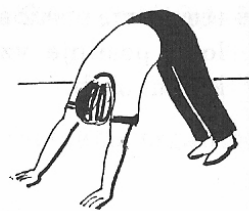
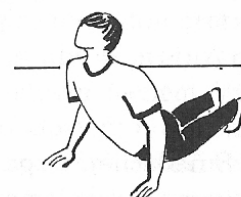
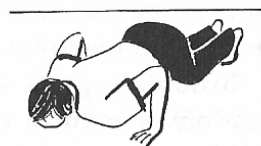
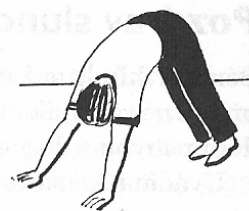
- S výdechem se pomalu a hluboce předkloníme, nohy jsou nataženy, ruce položíme co nejnižší k zemi, na zem – symbol poklony slunci. Cvik protahuje svaly a vazy na zadní straně těla a nohou, kladně působí na zažívací systém, prokrvuje mozek.



- Ruce necháme na zemi a s nádechem jednu nohu zanožíme s prsty ohnutými, druhá noha je pokrčená v kolenu, záda jsou prohnutá, hlava vztyčená až do mírného zaklonění – symbol radostného vykročení do dne, odhodlání. Cvik působí na svaly podél páteře, protahuje stehenní svaly.



- S výdechem zanožíme i nohu, která byla položena vpředu, vysadíme pánev a vytvoříme trupem a dolními končetinami velké obrácené V. Nohy i paže jsou natažené, celá chodidla jsou ve styku s podložkou – výraz sounáležitosti s přírodou. Poloha zlepšuje ohebnost páteře, protahuje svaly a prokrvuje mozek.
- Klesneme na kolena a hrudník, brada se dotýká podložky, pánev je vysazená (vystrčené hýždě), v této pozici provedeme nádech i výdech – projev skromnosti a trpělivosti. Cvik uvolňuje páteř, zvláště v oblasti bederní a křížové, a protahuje stehenní svaly.
- Lehneme si na břicho a s nádechem, oporou paží prohne trup a zakloníme hlavu – pozice „kobry“, výraz síly a zdravého sebevědomí. Zlepšuje pohyblivost páteře, posiluje svaly horní poloviny těla, působí kladně na zažívací systém a jiné vnitřní orgány.
V dalších pozicích se postupně vracíme k výchozí.
- Oporou o paže a chodidla se s výdechem vrátíme do polohy s vysazenou pánví jako obrácené V.
- S nádechem se dále vracíme do pozice s ohnutou nohou vpředu, se špičkou na úrovni rukou, trup je mírně zakloněný, druhá noha zanožená. Cítíme napětí v oblasti třísel.
- S výdechem přinožíme, zvedáme se a provedeme hluboký předklon, hlava je u kolen.



- Z předklonu se s nádechem vracíme zpět do stoje se vzpažením zevnitř.



- Sepneme ruce před hrudníkem a skloníme hlavu – jsme opět ve výchozí pozici.



Dýchání je propojeno s pohybem, je pomalé, nosem, a využíváme celou kapacitu plic. Doporučujeme naučit se nejdříve jednotlivé pozice odděleně, až následně dodržet správné pořadí cviků v sestavě.

Navrhujeme dvě varianty dýchání:

- V každé cvičební pozici provedeme jeden plný nádech a výdech (varianta vhodnější pro starší osoby nebo začátečníky).
- Na každý „předklon“ provedeme výdech, na každé „vztyčení, záklon“ provedeme nádech. Na kolenou s bradou u podložky a vysazenou pánví provedeme nádech i výdech.

Osvědčená jednoduchá cvičení, vhodná pro lidi, kteří nejsou jógovými specialisty, uvádějí publikace *Jóga – kurzy pro zdraví a harmonii* (Sláma, 1994) a *Jóga v denním životě* (Paramhansa Svámí, 1990). Jako ukázkou nabízíme několik cvičení:

Cvičení v sedu

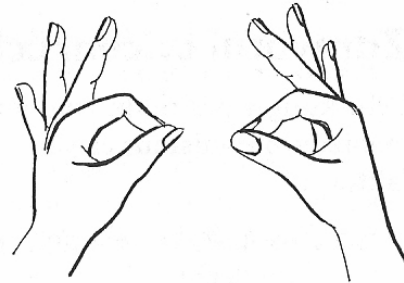
- Protahování páteře úklonem
Provedeme vzpřímený sed s nataženýma nohama, ruce založíme v týl, lokty tlačíme vzad. S výdechem se ukloníme trupem doleva, nezve-

Jóga prstů

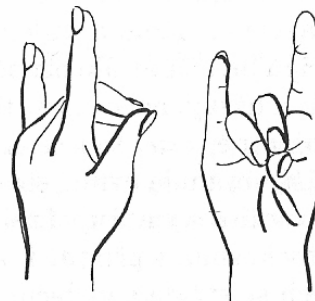
Lidem, kteří jsou méně pohybliví nebo upoutaní na lůžko, je možné nabídnout „jógu prstů“ (Krumlovská: *Jóga prstů*, 1996). Jde o cvičení rukou, kdy vzájemná poloha a stisk prstů má určitý význam, který mimo fyzické účinky posiluje koncentraci mysli. Optimální doba procvičování se doporučuje 45 minut denně a lze ji rozdělit na tři až čtyři kratší intervaly. Uváděná účinnost jednotlivých pozic prstů není vědecky prokázána. Soubor cviků předkládáme jako informaci pro případné zájemce, v našem projektu tato cvičení zařazena nebyla.

- Tréma, neklid, melancholie, stres, deprese

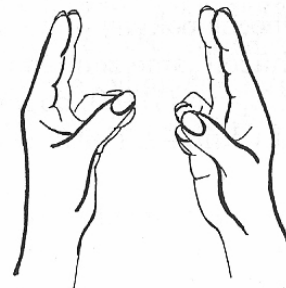
Ukazováčky držíme ve spojení s palci téže ruky a tiskneme silně k sobě, ostatní prsty jsou natažené. Tato pozice prstů je považována za jednu z nejdůležitějších a současně je ve svém provedení velmi jednoduchá. Pravidelné procvičování uvolňuje nervové napětí, aktivuje paměť a schopnost koncentrace. Údajně pomáhá při projevech agresivity a při vysokém krevním tlaku.



- Energie, čištění organismu, bolesti
Spojíme a tiskneme prostředníčky, prsteníčky a palce, vždy na stejné ruce. Ukazováčky a malíčky zůstanou vzpřímeny. Pozice prstů vede k očištění organismu, k případnému zmírnění bolesti a k vyrovnaní energie v těle.

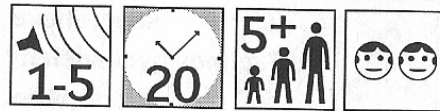


- Únava, zrak, přecitlivělost
Spojíme palce, prsteníčky a malíčky na téže ruce. Ukazováčky a prostředníčky zůstávají vzpřímeny. Procvičování pozice prstů vede obdobně k vyrovnavání energetického potenciálu celého organismu, zlepšuje pocit svěžesti a zdraví. Užívá se k regeneraci sil, má kladný vliv na zrak.



Dialog dvou bubnů

Bubnování



rytmické cítění
kontakt
komunikace

Povídáme si ve dvojicích jen bubnováním beze slov. První ze dvojice zabubnuje krátké sdělení. Druhý, který mu naslouchal, odpovídá a zase naopak.

Rozhovor nebývá jen klidný. Někdy dojde i ke vzrušené rozepři a k „výměně názorů“, bubny se dostanou do sporu. Když pokračujeme, rozruch se zklidní a bubny se usmíří.

Varianta: Zavážeme hráčům oči a pak z nich vytvoříme dvojici. Nikdo pak neví, kdo je jeho partnerem. Po ukončení hry mají popsat své dojmy a uhodnout, s kým byli ve dvojici.

Tep srdce

Bubnování



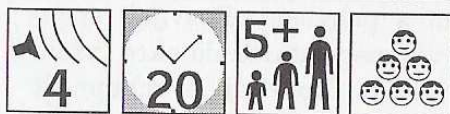
rytmus
sebereflexe
a sebeprosazení

Nahmátneme si na zápěstí tepnu a vnímáme tep svého srdce, jeho rytmus. Jestliže to někomu není příjemné, nenutíme ho. Ujistíme se, že svůj tep už našli opravdu všichni. Rytmus svého tepu pak každý zlehka vyklepává prsty na stůl nebo špičkou boty do země.

Ve svém rytmu se všichni začnou pohybovat v prostoru, zesiluje vyklepávání a improvizujeme v rytmu i pohybem těla. Gradace vrcholí a hra se postupně zklidňuje. Potom si v kruhu sdělujeme své dojmy a pocity.

Ramsese

Rytmus a řeč



soustředění
artikulace
mysl pro rytmus a spolupráci

Vděčná a oblíbená hra. Hraje se v kruhu a po každém opakování se tempo řeči i pohybů zrychluje. Kdo se splete, odejde stranou a kruh se zmenšuje. Říkačka prý pochází z laponštiny.

Pohyby a slova:

Ram se se - ram se se - duli - duli - duli - duli - ram se se

1 2 3 1 2 3 4 4 4 4 1 2 3

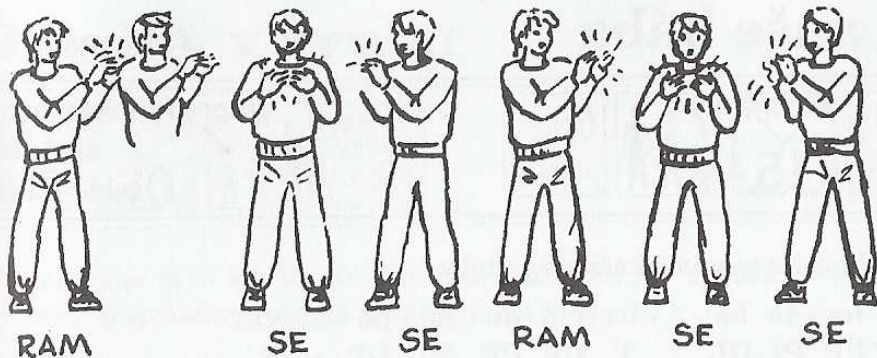
Ararak ju - ararak ju - duli - duli - duli - duli - ram se se

5 6 5 6 4 4 4 4 1 2 3

Legenda – pohyby v rytmu jednotlivých slov (slabik):

- na 1 klepneme prsty obou rukou na rameno souseda vlevo
- na 2 si klepneme prsty na svou hrud'
- na 3 klepneme prsty na rameno souseda vpravo
- na 4 děláme před sebou oběma rukama pohyb, jako kdyby kočka škrabala na vrata
- na 5 zvedneme obě dlaně k nebi
- na 6 je dáme na stehna

Pozn.: Možná to vypadá složitě, ale je to hra jednoduchá a rádi ji hrají děti i dospělí.



RAM

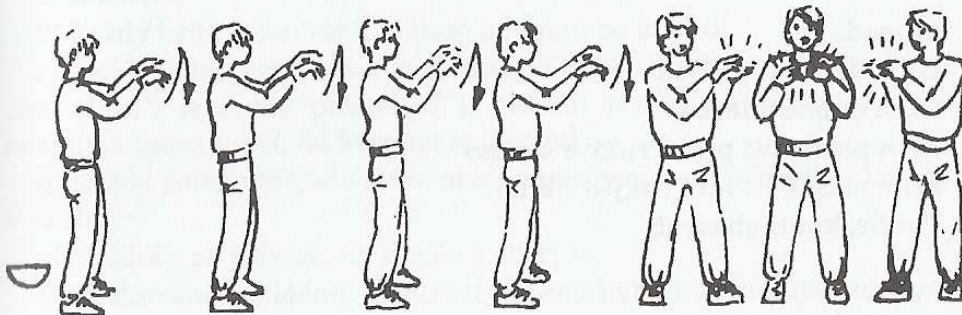
SE

SE

RAM

SE

SE



DULI

DULI

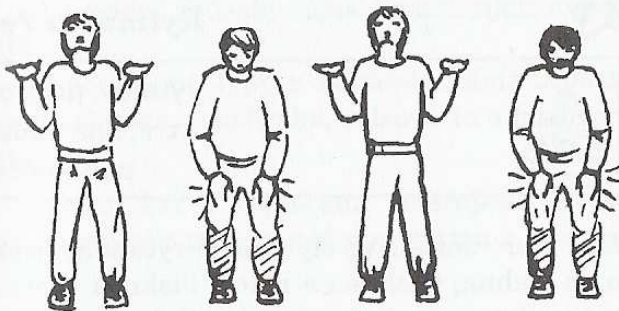
DULI

DULI

RAM

SE

SE

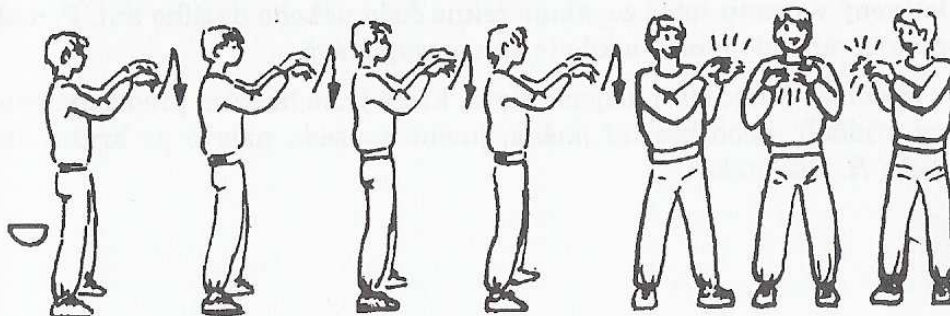


ARARAK

JU

ARARAK

JU



DULI

DULI

DULI

DULI

RAM

SE

SE

Malba prsty*

5+	15-20 min		Rozvíjení smyslové vnímavosti a seznamování se s výtvarnými prostředky
----	-----------	---	--

Potřeby: Základní souprava, hustá barva, papír, navlhčené hadry na utírání rukou

Postup:

1. Malujte prsty namočenými v barvě.
2. Vytvářejte otisky a stopy:
 - (a) konečky prstů,
 - (b) za použití kruživých pohybů a linií různých směrů,
 - (c) otáčením prstu; prst namočený v barvě položte na papír, jemně s ním otáčejte a pohupujte ze strany na stranu.


Upozornění:

1. Pracovní stoly a podlahu předem pokryjte igelitem nebo novinami.
2. Nechte si dostatek času na úklid.

Obměny:

Prsty vytvořte malbu na určité téma, např. „roční období“ nebo „můj dům“.

Malba a tisk rukou*

3+	10-45 min		Seznamování se s výtvarnými prostředky, rozvíjení smyslového vnímání
----	-----------	---	--

Potřeby: Základní souprava

Postup:

Namočte si ruce v husté barvě a vyzkoušejte, kolik různých otisků se dá vytvořit: např. otisky rozevřených dlaní, táhlé a kruživé pohyby, otisky různých vzorů a struktur (přírodniny, kousky látek aj.).

Upozornění:

1. Nechte si dostatek času na úklid.
2. Pokryjte stoly a podlahu igelitem nebo novinami.
3. Připravte si pracovní prostor.

Další využití:

Výše uvedeným postupem vytvořte společnou kompozici na vámi zvolené téma.

Posílení důvěry a vnímavosti



Posílení smyslové vnímavosti
a vzájemné důvěry uvnitř skupiny

Potřeby: Základní souprava

Postup:

1. Rozdělte skupinu do dvojic.
2. Jeden ve dvojici zavře oči a nechá se svým partnerem vést po místnosti.
3. Ten ve dvojici, který má zavřené oči, se dotýká různých předmětů a povrchů.
4. Ve dvojici si vyměňte role.
5. Své pocity z „procházkový poslepu“ se pokuste vyjádřit pomocí vřevných prostředků a s využitím struktur a povrchů, kterých jste se předtím dotýkali.

Tváře*



Rozvíjení tvořivosti
a práce s výtvarným výrazem

Potřeby: Základní souprava, modelovací hlína




Postup:

Nakreslete, namalujte nebo vymodelujte veselou, smutnou či roz-
zlobenou tvář.

Další využití:

1. Zkousejte tváře s jemnějšími výrazy.
2. Vytvořte si „galerii“ různých tváří.

Mapa stresu

			Uvědomění si, jak se v této vyvíjí stres; možnosti, jak ho ovlivňovat
---	---	---	---

Potřeby: Základní souprava, materiál na koláž

Postup:

1. Každý ze skupiny si lehne na velký papír a nechá se obkreslit.
2. Pomocí různých materiálů vyznačte do svého obrysu oblasti stresu. Využívejte přitom různé barvy a techniky.
3. Kolem svého obrysu vyznačte vnější zdroje stresu.


Upozornění:

1. Pokuste se spíše o určitou vnitřní přeměnu než jen o pouhé vnější znázornění.
2. Přínosné je zaměřit se na pozitivní změny, kterých můžete dosáhnout.

Další využití:

1. Poté, co proběhla diskuse nad dokončenými pracemi, se pokuste výtvarnými prostředky své stresové oblasti „přeměnit“.
2. Sedněte si nebo stoupněte před svou změněnou mapu stresu a nechte ji na sebe působit.
3. Během diskuse popište ostatním alespoň jeden způsob, jakým byste chtěli zmírňovat stres ve svém životě.

Symbol vlastního já*

			Rozvíjení sebeuvědomění
--	---	---	-------------------------

Potřeby: Základní souprava, materiál na koláž, zbytkový materiál

Postup:

1. Nakreslete, namalujte nebo vymodelujte symbol vlastního já.
2. Zaměřte se na své typické vlastnosti.

Upozornění pro vedoucího:

Připomenejte účastníkům, že mohou využívat nejrůznější výtvarné prostředky a přístupy (barvy, linie, tónování, figuraci, abstrakci aj.).

Další využití:

Po několika dalších sezeních toto cvičení opakujte a porovnejte výsledky.

Nádoba pro duši



30-40
min



Uvědomění si
duchovní stránky života

Potřeby: Základní souprava, potřeby pro modelování

Postup:

Vytvořte nádobu pro svou duši. Zaměřte se hlavně na velikost, tvar, strukturu, vnitřní a vnější povrch. Jak se v této nádobě bude vaše duše cítit?

114

OSLAVY A RITUÁLY

Spiritualita II*



45
min



Uvědomění si
duchovní stránky života

Potřeby: Základní souprava, potřeby na modelování

Postup:

Vytvořte kompozici (objekt), která bude oslavovat váš duchovní život nebo to, co uctíváte.

Další využít:

Vytvořené motivy spojte v koláži, nástěnné kompozici nebo plastice.

OSLAVY A RITUÁLY

115

Spiritualita III*



30-45
min



Uvědomění si
duchovní stránky života

Potřeby: Základní souprava, potřeby na modelování

Postup:

Vytvarně znázorněte skutečnosti, které vás duchovně naplňují.

Upozornění pro vedoucího:

Čištění lze zahájit tak, že si s účastníky chvíli povídáte o tom, jak se vyrovnávají se stresem a zdali k uklidnění využívají nějaké rituály.

Spiritualita IV*



30-45
min



Uvědomění si
duchovní stránky života

Potřeby: Základní souprava, materiál na koláž

Postup:

1. V místnosti vytvořte „posvátný prostor“. Mělo by to být místo, ze kterého můžete čerpat sílu a inspiraci.
2. Vytvořte si posvátné předměty, které do prostoru umístíte.