

**Universita Palackého v Olomouci**  
**Fakulta tělesné kultury**

**VOLNÝ ČAS SENIORŮ**

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**  
(bakalářská)

**Autor: Jana Ligocká, rekreologie**  
**Vedoucí práce: PhDr. Jaroslav Čihovský**  
**Olomouc 2010**

**Jméno a příjmení autora:** Jana Ligočká

**Název bakalářské práce:** Volný čas seniorů

**Pracoviště:** Katedra rekreologie

**Vedoucí bakalářské práce:** PhDr. Jaroslav Čihovský

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2010

**Abstrakt:** Na základě studia odborné literatury, introspektivního přístupu a empirického šetření byly zjištěny podmínky, možnosti a zájmy seniorů v oblasti volného času a navrženy opatření ke zlepšení konkrétní situace v zařízení sociální péče domově pro seniory v Petřvaldě u Karviné. Teoretická část sleduje problémy stárnoucí populace spojené s fyzickými a psychickými změnami ve stáří, věnuje se také charakteristice konkrétního zařízení pro seniory, zaměřuje se na kulturní, společenský život v něm.

V praktické části se věnuje kvalitativnímu výzkumu, který budu provádět v Domově pro seniory v Petřvaldě u Karviné. Tato část zahrnuje výsledky empirického šetření, seznamuje nás s prožíváním skutečného života na vzorku deseti respondentů žijících v Domově pro seniory v Petřvaldě u Karviné. Výzkum je zaměřen na oblast volného času.

**Klíčová slova:** stárnutí, stáří, senior, gerontologie, aktivizace, volný čas, důchod, domov pro seniory.

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

**Authors first name surname:** Jana Ligočká

**Title of the thesis:** Leisure time of seniors

**Department:** Department of recreology

**Supervisor:** PhDr. Jaroslav Čihovský

**The year of presentation:** 2010

**Abstract:** Based on studying scientific sources, introspection and empirical enquiry there were found out conditions, possibilities and interests of senior citizens in the area of leisure time. There were also suggested some steps of improvement of the current situation in the senior citizens house in Petřvald, Karviná region.

The theoretical part explores the problems of aging population together with physical and psychical changes in the old age; I also try to characterise a specific institution for seniors; I concentrate on the cultural and social life in it.

The practical part deals with the qualitative research which will be carried out in senior citizens house in Petřvald, Karviná region. This part includes the results of the empirical enquiry, on the sample of ten respondents from the senior citizens house in Petřvald it illustrates the real life experience of aged people. The research is aimed at leisure time area.

**Keywords:** aging, old-age, senior, gerontology, activation, leisure time, retirement, home for senior.

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod odborným vedením PhDr. Jaroslava Čihovského, použila prameny uvedené v seznamu literatury a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Orlové dne 29. 4. 2010

.....

Děkuji vedoucímu práce PhDr. Jaroslavu Čihovskému za náměty, připomínky a rady při vedení mé bakalářské práce.

Poděkování patří také všem seniorům Domova Březiny, p.o. v Petřvaldě u Karviné, kteří svým rozhovorem přispěli k uskutečnění mé práce.

## OBSAH

<b>0</b>	<b>Úvod</b> .....	12
<b>1</b>	<b>Syntéza poznatků</b> .....	14
1.1	Charakteristika stáří a stárnutí.....	16
1.1.1	Věkové kategorie.....	17
1.1.2	Fyziologické změny stárnutí.....	18
1.1.3	Změny psychiky ve stáří.....	18
1.1.4	Nemoci ve stáří.....	21
1.2	Příprava na stáří.....	23
1.2.1	Odchod do důchodu.....	24
1.3	Národní program přípravy na stárnutí.....	25
1.4	Volný čas.....	27
1.5	Aktivizační programy pro seniory.....	28
1.6	Domovy pro seniory.....	29
1.7	Domov Březiny, p.o. – charakteristika konkrétního zařízení sociálních služeb.....	30
<b>2</b>	<b>Cíle a úkoly</b> .....	35
<b>3</b>	<b>Metodika</b> .....	36
<b>4</b>	<b>Kvalitativní výzkum</b> .....	38
4.1	Výzkumné otázky a metodologický postup.....	38
4.2	Interpretace výsledků empirického šetření.....	39
4.3	Vyhodnocení výzkumu.....	44
<b>5</b>	<b>Diskuze a návrhy na opatření</b> .....	45
<b>6</b>	<b>Závěr</b> .....	46
<b>7</b>	<b>Souhrn</b> .....	48
<b>8</b>	<b>Summary</b> .....	49
<b>9</b>	<b>Seznam použitých zdrojů</b> .....	50
<b>10</b>	<b>Přílohy</b> .....	51

## 0 ÚVOD

Každé období našeho života má svůj půvab, včetně stáří. I když už chůze není taková jako za mlada, písmo se stává nečitelným a něco najít je víc než nemožné. Pomalu ale jistě potřebujeme pomoc druhých, nejlépe svých blízkých. Takhle si stáří představuje mnoho z nás. Důležité je mít na mysli, že stáří neznamena vzdát se svých zálib, sportu, studia nebo společenských aktivit. Někteří z nás přemýšlí nad tím, jaké to bude v tom zaslouženém důchodě, někteří se na tento okamžik těší, těší se na to, jak si budou užívat svého volného času. Jsou mezi námi ale i jedinci, kteří mají z tohoto období strach, neumí si představit, co ve volném čase budou dělat. Blíží se poslední cesta do práce a přemýšlíme nad větou: „najednou tolik času, co s ním budu dělat?“

V dnešní době se čím dál více hovoří o tom, jak ale také proč aktivizovat seniory. Často slycháváme to, že je důležité seniory motivovat k tomu, aby si splnili sny a uskutečnili to, na co dosud nezbyval čas. Vzdělávání má pozitivní vliv na každého člověka v jakémkoli věku. Kultura a kulturní aktivity nabízejí využití volného času a díky nim člověk udržuje sociální kontakty a také brání sociálnímu vyloučení a izolaci.

Důvod proč jsem si zvolila toto téma pro bakalářskou práci je mé zaměstnání sociální pracovníce v Domově pro seniory a osoby se zvláštním režimem v Petřvaldě u Karviné. Denně jsem v kontaktu se seniory, kteří přicházejí ze svého přirozeného sociálního prostředí do prostředí zcela nového, kde oblast trávení volného času je pro seniory z počátku odlišná a nepodobá se tomu, na co byl člověk několik let zvyklý. Práce by měla posloužit pracovníkům sociálních zařízení, kteří volnočasové aktivity plánují, organizují a to k pochopení pohledu seniora na volný čas, k pochopení jejich potřeb a přání v tomto směru. Často se můžeme setkat s tím, že klientům sociálních zařízení je nabízena volnočasová aktivita, která není příliš vhodná pro daného klienta, výjimkou není ani situace, kdy klient o nabízenou aktivitu nejeví zájem.

Empirické šetření jsem provedla u seniorů ve věkovém rozmezí 60 - 80 let s trvalým pobytem v Domově pro seniory Petřvald u Karviné. První část bude sestavena z nestrukturovaného pozorování při jednotlivých aktivitách. Budu vycházet z prostředí domova pro seniory. Druhou část bude tvořit rozhovor s vybranými seniory, díky kterému se dozvím podstatné informace týkající se jejich volného času. Všechny získané informace vyhodnotím, navrhnou opatření na zlepšení stávající situace.

## **1 SYNTÉZA POZNATKŮ**



Při zpracovávání bakalářské práce bylo zapotřebí definovat klíčová slova týkající se této problematiky. Jedná se především o pojmy: stárnutí, stáří, senior, gerontologie, aktivizace, volný čas, domov pro seniory, důchod.

**Stárnutí** - v odborné literatuře jsou užívány termíny **primární stárnutí**, které značí tělesné změny stárnoucího organismu a **sekundární stárnutí** označující změny, které se ve stáří objevují častěji, ale nejsou jeho nutným doprovodným jevem. Někteří vědci užívají termín **terciární stárnutí**, který vyjadřuje prudký, rychlý a nápadný tělesný úpadek bezprostředně předcházející smrti (Hamilton, 1999). Topinková s Neuwirthem uvádějí, že stárnutí je „specifický, nevratný a neopakovatelný biologický proces, který je univerzální pro celou přírodu a jehož průběh je nazýván životem“ (Jarošová, 2006, 7).

**Stáří (sénium)** – období, kdy se může objevit emocionální labilita, snížená adaptabilita, hypochondrické stesky, jsou to tzv. patologické projevy stáří (Hartl, 1994). Stáří je obdobím, kdy se vývojové změny staly patrnými, došlo ke změnám v tělesných procesech, v duševních pochodech a společenských vztazích (Pacovský, 1981).

**Senior** - slovník cizích slov uvádí příslušník starší věkové kategorie, člen sboru požívající zvláštní úcty (Petráčková, Kraus 2001). Právní předpisy z oblasti sociálního zabezpečení užívají termín „starý občan“. Vyhláška Ministerstva práce a sociálních věcí ČR č. 182/1991 Sb., kterou se provádí zákon o sociálním zabezpečení v ust. § 72 říká, že „domovy pro seniory jsou určeny především pro staré občany, kteří dosáhli věku rozhodného pro přiznání starobního důchodu a kteří pro trvalé změny zdravotního stavu potřebují komplexní péči ...“.

**Gerontologie** – „věda zabývající se všestranným studiem jevů stárnutí nastávajících v buňkách, tkáních, orgánech či organismech, příp. skupinách jedinců v průběhu času od dospělosti až do smrti organismu“ (Hartl, 1994, 58).

**Aktivizace** – „uvedení do činnosti, rozvinutí činnosti, aktivity“ (Petráčková, Kraus 2001, 34).

**Volný čas** (angl. leisure time, franc. Le loisir) je čas, kdy se rozhodujeme na základě svých zájmů, nálad jak s volným časem naložíme. Jedná se o činnost dobrovolnou, která přináší příjemné zážitky a uspokojení. Je to ta část mimopracovního,

mimoškolního času, která zbude po zabezpečení individuálních a rodinných, existenčních a biologických potřeb. Hlavní funkce volného času je odpočinek, zábava a rozvoj osobnosti (Pávková, 2002).

**Domov pro seniory** – poskytuje pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku, a jejich situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.

(<http://www.sagit.cz/pages/sbirkatxt.asp?typ=r&zdroj=sb06108&cd=76>)

**Důchod** - Český důchodový systém rozlišuje tři základní okruhy důchodů – starobní, invalidní a pozůstalostní. Invalidní důchody mohou být buď plné či částečné, pozůstalostními důchody rozumíme důchody vdovské, vdovecké a sirotčí (<http://www.nasepenize.cz/predcasny-starobni- Duchod-co-byste-meli-vedet-5684>).

## 1.1 CHARAKTERISTIKA STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

Stáří nemusí znamenat koukání do prázdna, nemožnost si někam zajít, naříkat nad tím, co nás právě bolí. Jsou mezi námi i takoví senioři, kteří mají víc zálib než posedávající mládež v parku. Některé seniory neodradil ani jejich věk a dali

se na studia na univerzitách třetího věku, někteří se vzdělávají v informačních technologiích, cestují nebo aktivně sportují.

Problematikou stárnutí a stáří se zabývá vědecká disciplína **gerontologie**, kterou můžeme rozdělit na tyto části:

- gerontologii teoretickou, kdy jde o teoretický základ pro praktickou činnost,
- gerontologii klinickou, zabývající se vlastními chorobami a jejich léčením ve stáří, synonymem pro klinickou gerontologii je geriatrie, zakladatel geriatrie je Ignaz Leo Nádher,
- gerontologii sociální, která je zaměřena na vzájemné vztahy mezi starým člověkem a společností (Pacovský, Heřmanová, 1981, 13).

Existuje celá řada teorií, které se snaží zodpovědět otázku, proč vlastně člověk stárne:

**Teorie o působení zevních vlivů** - to znamená vliv prostředí, v němž člověk žije a jak žije, jeho způsob života, životospráva, vlivy okolí, a celého ekologického systému, apod.

**Teorie o působení vnitřních vlivů** – proces stárnutí je přímo kontrolován geneticky daným programem Hledá se odpověď na otázku, v čem vlastně ono naprogramování záleží a zda je možné jej ovlivnit (Pacovský, Heřmanová, 1981, 66-67). Tato teorie zahrnuje také další dílčí teorie jako je teorie metabolických změn, teorie stárnutí makromolekul, poruchy integrační apod.

Každý z nás se narodí, vyvíjíme se a zároveň stárneme. Mladí lidé se nad touto myšlenkou vůbec nepozastavují, neboť stáří je daleko a netýká se jich. Mnoho z nás se této etapy života bojí a proto raději na ni ani nepomýšlíme.

Některé osobnostní rysy se stávají s postupujícím věkem výraznější a mají odraz ve změnách chování. Typickým příkladem je spořivost, která se ve vyšším věku stává až harpagonstvím. Dále dříve dominantní osobnosti, zvláště muži, kteří plnili funkci hlavy rodiny, se mohou procesem stárnutí stát až despotickými. Projevy úzkosti se mohou kromě psychosomatických obtíží projevovat v podobě neklidu, fobií, obsesivně kompulzivního chování (Haškovcová, 1989).

Pod pojmem stárnutí rozumíme tedy dlouhodobý proces, kdežto stáří znamená již určité období, kdy se vývojové změny staly patrnými. Stáří bývá rozděleno do různých kategorií:

- stáří klinické (změny v tělesných procesech),
- stáří psychologické (změny v duševních pochodech),
- stáří sociální (změny ve společenských vztazích) (Pacovský, Heřmanová, 1981).

### 1.1.1 Věkové kategorie

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) si můžeme rozčlenit věkové kategorie *seniorů* takto:

- 60 - 74 let: vyšší (starší) věk, rané stáří
- 75. rok je pokládán počátek vlastního stáří
- 75 - 89 let: pokročilý věk, stařecký věk nebo také sénium
- 90 let a víc – toto období je považováno za dlouhověkost

Dále se můžeme setkat s pojmem kalendářní věk (chronologický, matriční), který je dán datem narození a funkční věk (skutečný), který odpovídá našemu současnému zdravotnímu a psychickému stavu. Tento věk nemusí být vždy v souladu s věkem kalendářním. Rychlost stárnutí je ovlivněna řadou faktorů, biologickými, psychickými a sociálními (Haškovcová, 1989).

### 1.1.2 Fyziologické změny stárnutí

Pokud položíme dítěti otázku, kdo je podle něj starý člověk, s jistotou nám odpoví, že je to babička nebo dědeček s šedivými vlasy, má vrásky, chodí s pomocí hůlky, špatně vidí a slyší. Toto bude nejčastější odpověď. U mládeže se setkáme

pravděpodobně s odpovědí, že starý člověk je v důchodě a často si stěžuje na své zdraví.

Fyziologické změny stárnutí přináší s sebou to, že člověk není už tak vitální a plný energie, objevuje se u něj zvýšená únava a poruchy spánku. U starých lidí je snižená schopnost adaptace, poruchy metabolismu, ubývá kostní hmota, což vede ke vzniku osteoartrózy, zvyšuje se riziko zlomenin. Typické je špatné hojení ran, vypadávání vlasů, ztráta chrupu, problémy s dýcháním atd. (Pacovský, Heřmanová, 1981 ).

Švancara (1983, 29) „časté stížnosti na nesnadné usínání a krátký spánek, z něhož se probouzejí, cítí pak potřebu dospávat během dne tím se narušuje rytmus bdění a spánku. K nejmarkantnějším změnám stárnoucího organismu jsou atrofie nebo pokles váhy jednotlivých orgánů a také svalových vláken, dochází ke změnám CNS, zhoršení pohybové koordinaci., snížená elasticita kůže, vlasy ztrácejí pigment, celá kostra je křehčí“.

Období tělesného a psychického stárnutí je ovlivněno způsobem života ve středním věku. Pokud žijeme v tomto věku plně a zdravě, je pravděpodobné, že kvalita života ve stáří bude odpovídat psychice a tělesným schopnostem mladšího člověka (Gregor, 1983).

### **1.1.3 Změny psychiky ve stáří**

Pro stáří je typická snížená výbavnost, zpomalení psychomotorického tempa, které se projevuje například při složitějším jednání. Senioři velmi rádi vzpomínají na dávnou minulost, dobře si vzpomenu na to, co se odehrálo před dvaceti lety, hůře si vybaví to, co jedli před hodinou, kolikátého je dnes nebo co dělal-li včera. Neradi řeší nové situace, nezajímají je problémy dnešní doby, neradi a těžko se rozhodují. Jejich emoce jsou labilnější, snadno podléhají dojetí, nebo výbuchu zlosti. Velmi často se objevuje deprese a podezíravost. Převládá touha po pohodlí, raději se vzdají své kdysi tak oblíbené činnosti, pokud je spojena s nepohodlím nebo námahou (Pacovský, Heřmanová, 1981).

Toto období života ale nenesou jen negativa psychických změn, zmíním alespoň některé pozitivní změny, které stáří přináší. Senioři mají větší vytrvalost ve stereotypní práci, u které by mladý člověk nevydržel tak dlouho jako právě on. Vydrží hodiny navlékat korálky, vystříhávat nebo motat klubíčka z vln. Málokdo ví, že ve stáří stoupá zájem o všeobecnou informovanost a rozhled. Někteří senioři jsou trpěliví, objevuje se u nich větší opatrnost, rozvaha, stálost ve vztazích, životní zkušenosti a moudrost, dovedou se radovat z maličkostí apod. Vše záleží na povaze člověka. Některé rysy osobnosti se ve stáří prohlubují. Říká se, že šetrný člověk se může stát ve stáří lakomým, opatrnost se může změnit v nedůvěřivost, úzkostný člověk se může stát hypochondrem, sobecký člověk vyžaduje více a více pozornosti, a je tvrdohlavý. Někteří senioři jsou naopak plní elánu, optimismu a stáří si vyloženě užívají. Fyzické a psychické změny, které provází stáří mohou výrazně ovlivnit volný čas seniorů.

Podle Bromleye (1974, 19) existuje pět způsobů, jak lidé reagují na stáří:

1. Strategie **konstruktivnosti** – jedinec se těší ze života, navazuje přátelské vztahy s ostatními, má smysl pro humor, je přizpůsobivý, smířil se stářím. Toto je ideální forma adaptace na stáří a akceptace stáří. Takový člověk navazuje i ve vysokém věku docela snadno vztahy k druhým lidem, stávající udržuje, moudře hodnotí dosavadní život.
2. Strategie **závislosti** – člověk je pasivnější, závislejší, lehce se unaví, rád odpočívá, spoléhá se na druhé, že se o něj postarají. Takoví to lidé se neradi seznamují, odchod do důchodu nenesou těžce, pracovní kariéra nebyla dominantní v jeho životě.
3. Strategie **obranného postoje** – pro tuto strategii jsou typičtí lidé, kteří dosáhli v mládí profesionální kariéry, aktivně se zapojovali do společenského života, byli soběstační, plnili nějaké funkce. Často odmítají pomoc, jen aby dokázali, že nejsou závislí na druhých. Nechtějí být v penzi, bojují o udržení svých pozic.
4. Strategie **nepřátelství** – tuto strategii zastupují tzv. „rozhněvaní muži“, mají sklon svalovat vinu na ostatní, jsou agresivní, podezíraví, nesnáší představu stáří, závidí mladým lidem a jsou vůči nim nepřátelští. Chybí zde reálný pohled na problematiku vlastního stáří.

**5. Sebenenávist** – tito lidé nepřátelství obrazení vůči sobě samým, kritizují svůj předcházející život, jsou pasivní, nedovedou se ke stáří postavit optimisticky, cítí se zbyteční .

V životě se vyskytují různé kombinace zmíněných strategií. O volbě strategie rozhoduje nejen předchozí životní zkušenost, ale především povaha člověka. O tom jaké budeme mít stáří rozhodujeme ve velké míře sami (Haškovcová, 1989).

Vývojová psychologie popisuje tyto hlavní změny u stárnoucích osob:

- Zhoršuje se smyslové vnímání. Asi u 90 % lze po 60. roce jejich věku zjistit výrazné zhoršení zrakové percepce a asi u 30 % se výrazně zhoršuje sluch. To přináší s sebou ovšem nejen pokles jejich výkonu při některých pracovních činnostech, ale omezují se proto často i jejich možnosti odpočinku (četba, poslouchání hudby). Kromě toho poruchy senzorické percepce často významně ztěžují dostupnost komunikace s druhými lidmi, což může být provázáno podezíravostí, nejistotou, úzkostí nebo hněvem. Zhoršení zrakového a sluchového vnímání však znamená vyšší riziko úrazů.
- Zhoršuje se paměť. Především však paměť pro nové události, zatímco minulé zážitky, hlavně z mládí, zůstávají většinou v paměti dobře uchovány. Kromě toho bývají tyto vzpomínky obsahově i emočně zkresleny. Staří lidé nepochopitelně až přehnaně lpí na tom čím byli, co měli, ať už se jedná o postavení, majetek, zvyklosti nebo získané zkušenosti.
- Klesá inteligence měřená běžnými inteligenčními testy.
- Mění se afektivní prožívání. Člověk se již tak snadno nenadchne pro nové, ale současně řadu situací dokáže hodnotit klidněji a racionálněji. Samozřejmě záleží na hodnotové orientaci každého z nás. Uvádí se, že jejich vlastní přecitlivělost může být naopak vystupňována až v převládající hypochondrii.
- Citové vztahy ve stáří. Velký význam pro seniora hraje rodina. Stejně jako v dětství je člověk i ve stáří více ohrožen sociální izolací či emoční nebo podnětovou deprivací (Hamilton, 1999).

#### 1.1.4 Nemoci ve stáří

Stárnutí je nevyhnutelné, ovšem jeho rychlost se dá zpomalit a kvalita zlepšit. U každého jedince je to velmi individuální. Přirozený proces stárnutí ovlivňuje řada faktorů od kouření, špatné stravy, nedostatku pohybu, nadměrné konzumace alkoholu, stresu po nedostatek spánku. Každý z nás se určitě někdy popral s nějakou tou nemocí, nejčastěji zápasíme s chřipkou nebo angínou. Stáří přináší kromě této „běžné“ chřipky i řadu vážných chorob. S přibývajícím věkem jsme náchylnější k nemocem, je častý výskyt několika onemocnění najednou. V této kapitole se chci zaměřit na nejčastější onemocnění, které seniory postihují a do určité míry ovlivňují jejich volný čas. Některá onemocnění ovlivní náš zdravotní stav až do takové míry, že už se nikdy nevrátíme k aktivitám, které jsme vykonávaly do doby před onemocněním. Většina nemocí, které postihují seniory jsou dlouhodobé nebo dokonce trvalé. Navíc se starší organismus s nemocemi hůře vyrovnává. Nemoci ve stáří však mají řadu zvláštností, hovoříme o degenerativních onemocněních. Typickým příkladem může být postižení kloubů při artróze. Jiné nemoci mohou začít již ve středním věku – například kornatění tepen (ateroskleróza) nebo cukrovka, ale jejich projevy a komplikace se objeví až po mnoha letech ve věku seniorském. Tyto neduhy nám přináší řadu potíží jakými je třeba zadýchávání, bolesti při chůzi, poruchy zažívání, závratě a potíže s udržením rovnováhy (<http://www.ordinace.cz/clanek/nemoci-ve-stari/>).

##### **Časté onemocnění, které trápí seniory:**

*Infarkt myokardu* – srdeční nemoc, která způsobuje asi 25 % všech úmrtí. Může být vyvolán námahou, chladem nebo stresem. Projevuje se silnou bolestí nebo sevřením hrudi (Stone, Darlingronová, 2003).

*Mozková mrtvice* – znamená ztrátu prokrvení mozku, může se projevit poruchou rovnováhy, ztrátou řeči, ochrnutím končetiny nebo celkovým ochrnutím. Častěji vznikají u lidí, kteří mají vysoký krevní tlak, diabetes, kouří, požívají v nadměrné míře alkohol. Zvýšené riziko přináší také věk nad 55 let. Muži jsou tímto onemocněním postiženi častěji než ženy (Richalds, Edwards, 2004, 169).



*Parkinsonova nemoc* – je způsobena degenerací nervových buněk mozku, hlavními projevy jsou třes, svalová ztuhlost, zpomalení pohybů, potíže při psaní, poruchy řeči (Stone, Darlingronová, 2003, 122).

*Alzheimerova nemoc* – je nejčastější příčinou smrti po srdečních nemocech, nádorech a mozkových mrtvicích. Tato nemoc se vyvíjí velmi pomalu, začíná to zapomnětlivostí, únavou, neschopností naučit se nové věci a vzpomenout si na běžná jména. Tato nemoc může postupovat i dvacet let, a jedinci jsou čím dál více zapomnětliví, zmatení a dezorientovaní. Pacienti ztrácí schopnost racionálního myšlení, stávají se celodenně závislími na pečovateli. Tato nemoc je jednou z forem demence.

*Inkontinence* – samovolný únik moči nebo stolice, nejčastější příčinou tohoto onemocnění je demence, nebo u žen ochablost svalstva pánevního dna. Inkontinence zasahuje hluboce do života nejen starých a postižených lidí. Ošetrovatelská péče o takto postiženého člověka je velmi náročná pro pečující, protože osobní i ložní prádlo se vyměňuje po každém znečištění.

*Choroby pohybového ústrojí* – u starších osob se vyskytuje často **artróza**, pro kterou je typická bolestivá změna funkce kloubu. Dalším onemocněním jsou **zlomeniny**, a to krčku stehenní kosti, který se vyskytuje u žen dvakrát častěji než u mužů. S rostoucím věkem se z těla ztrácí vápník, a kosti jsou pak tenčí, lehčí a lámavější.

*Osteoporóza* se vyznačuje zvýšenou lámavostí kostí. Toto onemocnění postihuje více ženy kolem 50. roku věku (Stone, Darlingronová, 2003).

## **1.2 PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ**

Rozlišujeme přípravu dlouhodobou, středně dlouhou a krátkodobou. Dlouhodobá příprava je příprava celoživotní, středně dlouhá začíná kolem 45. roku

věku člověka. Krátkodobá příprava má být realizována v době 3-5let před odchodem do důchodu (Haškovcová, 1989).

Podle profesora psychologie Josefa Švancary je důležitou součástí přípravy na stáří také psychohygiena, dosud opomíjená oblast v prevenci duševního zdraví. Podle jím vysloveného názoru je třeba dbát na několik hlavních zásad, kterými jsou:

**PERSPEKTIVA**, znamená zachování, pěstování svého vlastního životního příběhu, pozitivně myslet i do budoucnosti. Je důležité mít třeba jen maličký cíl, něco na co se bude člověk těšit.

**PRUŽNOST** znamená chuť postavit se novým podnětům, touha a chuť i ve stáří se vzdělávat a učit se novým věcem. Technický pokrok, který nacházíme v každodenním životě a to užíváním bankomatů, mobilních telefonů, využívání internetových informačních služeb, vyžaduje veliké nároky na technickou informovanost uživatelů všech generací, zejména seniorů.

**PROZÍRAVOST** znamená zamyslet se nad skutečností, budoucností týkající se stáří, připravit se na ztráty a přemýšlet nad vhodností bydlení, finančními prostředky, které zajistí jedinci klidný a aktivní život po odchodu do důchodu.

**POROZUMĚNÍ** snažit se pochopit druhého, udržovat dobré vztahy zejména s rodinou.

**POTĚŠENÍ** znamená mít co nejčastěji dobrou náladu, těšit se a užívat si drobných radostí z každého dne, umět se odměnit, dopřát si radost (Kalvach, 2007).

### **1.2.1 Odchod do důchodů**

Stejně jako ukončení základní školy, rozhodování se kam dál, stejně jako nástup do nového zaměstnání tak i odchod do důchodu je důležitým momentem v životě každého z nás. Končíme jednu etapu života a začínáme novou. Po odchodu do důchodu se člověk dostává do nového životního stylu. Odchod do důchodu bývá

u některých seniorů spojen s poklesem sebeúcty, někteří se cítí vyřazení a méněcenní. Vyrovnat se s tímto stavem není pro každého jednoduché, záleží na povaze člověka, na tom zda má nějaké koníčky, na které se těší, a právě odchod do důchodu je ten správný čas, kdy se jim může věnovat.

Odchod do důchodu znamená opustit zaměstnání, svou profesi, kolegy, člověk ztrácí kontakt s lidmi ze zaměstnání. Dochází k tomu, že máme najednou více volného času a ten si musí člověk zorganizovat sám. Někdo se na odchod do důchodu těší, jiného tato myšlenka přímo děší. Vidí v tom potvrzení toho, že zestárl. Některé lidé se snaží udržet se v zaměstnání co nejdéle nebo získat jiné zaměstnání. Výzkumem bylo zjištěno, že odchod do důchodu prožívají více muži, jelikož ženě zůstává do určité míry role v domácnosti. V důchodu také dochází ke snížení finančních prostředků, může dojít k omezení určitých zvyklostí jako je pravidelné navštěvování určitých aktivit, celkově bývá odchod do důchodu spojen s poklesem životní úrovně.

Podle Kalvacha (2007) novým trendem, který doporučují odborníci, a který má zmírnit náhlý odchod do penze a opuštění pracovních aktivit, je přechod na zkrácený pracovní úvazek. Takový úvazek vzhledem k věku není tak velkou zátěží a dává příležitost zorganizovat si podle svých představ volný čas v menším rozsahu.

### **1.3 NÁRODNÍ PROGRAM PŘÍPRAVY NA STÁRNUTÍ NA OBDOBÍ 2008-2012**

Podle demografické prognózy zpracované Českým statistickým úřadem bude v roce 2050 žít v České republice přibližně půl milionu občanů ve věku 85 a více let. Demografický vývoj je podmíněn ekonomickým a sociálním vývojem. Růst počtu a podílu starších lidí vyžaduje přizpůsobení služeb a produktů jejich potřebám a preferencím.

Cílem strategie národního programu je také zajistit seniorům kvalitní a aktivní život. Návrh programu se zabývá podporou zaměstnanosti seniorů, celoživotního vzdělávání, dostupnosti zdravotní péče a zajištění kvalitní sociální péče.

**Strategické priority:** Program vychází z předpokladu, že ke zvýšení kvality života ve stáří je nezbytné zaměřit se na tyto strategické oblasti a priority.

- *Aktivní stárnutí* - Ekonomická aktivita starších osob je přínosem pro kvalitu života těchto osob, jejich rodiny a pro celou společnost. Přispívá k vyšší životní úrovni ve stáří. Pracovní život je zdrojem spokojenosti, identity, sociálního statusu, uznání, sebeúcty a sociálních vztahů. Možnost svobodně si zvolit ukončení nebo pokračování pracovní aktivity by měla být dostupná pro všechny, bez ohledu na věk, pohlaví, zdravotní postižení, barvu pleti či jiný důvod. Starší pracovníci mohou být přínosem pro zaměstnavatele v důsledku dlouholeté pracovní zkušenosti, zralosti a nižší fluktuace. Aktivní život ve stáří není myslitelný bez dostatečného hmotného zabezpečení. Nízký příjem může značně omezit možnosti zdravého a aktivního života a participace ve společnosti.
- *Prostředí a komunita vstřícná ke stáří* - nabízí příležitosti pro aktivní život a mezigenerační kontakty, má zásadní vliv pro zachování nezávislosti a pro kvalitu života starších lidí. Pro aktivní a zdravý život je nezbytný nejen dostatečný příjem, ale také mobilita. Doprava je součástí denního života většiny starších lidí ve městech a na venkově. Řada služeb a aktivit dnes není dostupná bez využívání veřejné osobní nebo individuální dopravy. Dostupnost a bezbariérovost veřejné osobní dopravy jsou významné pro dostupnost základních služeb a pro participaci na kulturních a sociálních aktivitách, včetně prostého navštěvování se.
- *Zlepšení zdraví a zdravotní péče ve stáří* - pro kvalitu života ve stáří jsou vedle zdraví a soběstačnosti důležité další faktory, včetně ekonomického zabezpečení, vstřícného prostředí, psychické pohody, mobility a využití volného času. Zdraví zahrnuje zdraví tělesné, duševní a sociální a je charakterizováno stavem pohody a spokojenosti, nejen nepřítomností nemoci nebo vady.

- *Podpora rodiny a pečovateli* - mezigenerační vztahy jsou přínosem pro rozvoj jedince a společnosti. Péče je starším lidem poskytována zejména rodinou, partnery a dětmi.
- *Podpora participace na životě společnosti a ochrana lidských práv* - zapojení do života společnosti, pocit uznání a užitečnosti, ocenění zkušeností a smysluplné využití volného času jsou důležité pro pozitivní sebepojetí a životní spokojenost člověka v každém věku. Důležité je podpořit participaci seniorů na vzdělávacích, kulturních a společenských aktivitách a na řešení a rozhodování o otázkách, které se jich významně dotýkají. Významným zdrojem aktivního života jsou vzdělávací, zájmové a volnočasové aktivity. Vzdělávání zvyšuje adaptabilitu a přispívá ke zvládnutí sociálních a společenských změn, včetně zavádění moderních komunikačních a informačních technologií. Vzdělávání má pozitivní vliv na zdraví a zabraňuje sociálnímu vyloučení. Kultura a kulturní aktivity nabízejí hodnotné využití volného času a jsou zdrojem naplnění a sociálních kontaktů. Kulturní aktivity přispívají k prevenci sociálního vyloučení a izolace. Více volného času ve stáří je možno využít pro kulturní život. Kulturní aktivity jsou příležitostí pro posílení mezigeneračních kontaktů a sounáležitosti. (<http://www.mpsv.cz/cs/5045>).

## 1.4 VOLNÝ ČAS

Volný čas (angl. leisure time, franc. Le loisir) je doba, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění.

„Pod pojmem volný čas se běžně zahrnují odpočinek, relaxace, zábava, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené“ (Pávková, 2002, 13).

„Volný čas můžeme definovat jako „čas, s kterým člověk může nakládat dle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku)“ (Slepičková in Průcha, Walterová, Mareš, 2003, 274). Volný čas tedy můžeme označit za zbytkový, tedy takový, který nám zůstane k dispozici, a který můžeme libovolně využít dle našich představ. „Může být vnímán také jako soubor činností, směřujících k uvolnění a rekreaci“ (Hanuš, Jirásek, 1996, s. 38). Jiná z definic volného času zní takto: „Volný čas je časový prostor, který člověku umožňuje svobodnou volbu činností, kdy člověk vybírá činnosti nezávisle na společenských povinnostech, vykonává ji tedy dobrovolně a tato činnost mu poskytuje uspokojení a přímé zážitky.“ (Vážanský, M. - Smékal, V., 1995, 17).

H. W. Opanowski vytvořil přehled nejdůležitějších potřeb, které člověk uspokojuje trávením volného času:

*Rekreace* – potřeba zotavení, osvěžení, zdraví

*Kompenzace* – potřeba vyrovnání, rozptýlení a potěšení

*Edukace* – potřeba poznání a dalšího učení

*Kontemplace* – potřeba uvědomění si sama sebe

*Komunikace* – potřeba sdělení, kontaktu a družnosti

*Integrace* – potřeba společnosti a kolektivního vztahu

*Participace* – potřeba sociálního sebepojetí a angažovanosti

*Enkulturační* – potřeba účasti na kulturním životě (Vážanský, M. - Smékal, 1995, 30).

## **1.5 AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY PRO SENIORY**

Dle Švancary (1983, 87) „je důležité zajistit vhodné podmínky pro aktivitu starých lidí, aktivitu ať je jakákoli. Ukazuje se, že čím je vyšší úroveň činnosti ve středním věku, tím různorodější aktivity potřebuje takový jedinec ve stáří. Starý člověk má nepochybně právo na odpočinek, ale oddá-li se nečinnosti, odsuzuje se k tělesnému i duševnímu chátrání“.

Pro každého jedince je důležité něco dělat, nic neděláním nám nevydrží dlouho. Být aktivní je důležité v každém věku. Aktivita je důležitá pro udržení fyzického

a duševního zdraví. V praxi jsem se několikrát setkala se faktem, že senioři, kteří celý život manuálně, tvrdě pracovali (třeba horníci) se nechtějí učit něčemu novému, většinou nás odmítnou. Často reagují na nabídku tím, že už se napracovali až až, a že si teď chtějí užívat klidu a pohody. I tito klienti vyplňují svůj volný čas aktivitou, ať už je to sledování televize nebo procházka po okolí. Těmto lidem často vyhovuje klidnější trávení volného času. Senioři s vysokoškolským vzděláním jsou naopak vděční za to, když jim nabídneme nějakou pro ně novou, zajímavou aktivitu, ochotně s námi spolupracují. V praxi se potvrdilo to, že člověk, který měl rád společnost, rád se stýkal s lidmi, projevuje svůj postoj a chování i v seniorském věku.

## 1.6 DOMOVY PRO SENIORY

Počátkem 50. let se u nás začínají budovat *domovy důchodců*. Dnes jen málokterý důchodce chce odejít do domova pro seniory, protože ví, že z domova už se neodchází, tam život jednoho dne skončí. Budoucí klient ví, že se bude muset smířit s tím, že o své soukromí se bude dělit se spolubydlícím, že si nebude moci vzít všechny své věci, které by si přál, že si bude muset zvyknout na určitý režim, který zde vládne. Jen málokterý senior se dovede s touto myšlenkou smířit (Haškovcová, 1989, 180-222).

Domovy důchodců nesou v podvědomí velké části lidí pořád něco odstrašujícího. Proč? Mnohé z domovů důchodců jsou jako budovy pořád zastaralé, lidé zde ztrácejí své soukromí, někde se na pokojích odehrává vše. Klienti se zde stravují, ošetřují, provádí základní lidské potřeby. Není divu, že na člověka padá hrůza z přijetí do zařízení sociální péče. Dnešní doba ale přinesla sociální zákon, který má zabezpečit to, aby k takovým to situacím nedocházelo a došlo k postupnému odstranění těchto zastaralých skutečností.

Je známo a je to normální, že někteří jedinci si nedovedou zvyknout na pobyt v jejich novém domově, naopak někteří se adaptují velmi rychle, ti co nejsou schopni se tak rychle adaptovat, umírají. Za kritické období je považováno období prvních 5–6 týdnů, popřípadě 6 měsíců. Nový obyvatel domova bývá plačtivý, nervózní, rozčílený, náladový. Pomoc profesionálů někdy drasticky odmítá. Nechce jíst, nebo jí velmi málo. V noci špatně spí, není aktivní a o spolupráci nejeví zájem. Vše vede k tomu, že člověk, který odchází do domova, by měl být na toto přemístění psychicky připraven.

## **1.7 DOMOV BŘEZINY, P.O. – CHARAKTERISTIKA KONKRÉTNÍHO ZAŘÍZENÍ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB**

Provoz domova byl zahájen dne 4. září 1975. Od roku 2001 prochází zařízení postupnou rekonstrukcí původních objektů. K 1. 1. 2003 se stal Domov důchodců Petřvald příspěvkovou organizací Moravskoslezského kraje. Ubytovací prostory zařízení se nachází v klidné zóně města Petřvald u Karviné. Domov je tvořen komplexem 5-ti budov, venkovní areál je převážně tvořen parkovou úpravou a zahradním posezením.

Snahou zaměstnanců Domova Březiny, p.o. (dále jen DB) je, aby uživatelé sociální služby žili v podmínkách blízcích se přirozenému domácímu prostředí. Prioritou v rámci poskytovaných služeb jsou vedle odborné komplexní



ošetřovatelské péče hlavně zachování svobody a lidské důstojnosti uživatelů a vytváření podmínek pro jejich aktivní přístup k životu. V souladu se zákonem č. 108/2006 Sb., o sociálních službách poskytuje Domov Březiny, p.o. tyto *sociálně - zdravotní služby*:

- stravování
- ubytování
- úkony péče
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím
- sociálně-terapeutické a aktivizační činnosti
- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí

Dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách poskytuje Domov Březiny, p.o. tyto *sociální služby*:

**1. Domov pro seniory** - cílovou skupinu tvoří senioři od 65 let, kteří vyžadují pravidelnou ošetřovatelskou péči, jejich soběstačnost je snížena z důvodu věku a s tím souvisejícím zdravotním postižením a nemůžou zůstat v domácím prostředí z důvodu potřeby pravidelné pomoci jiné osoby a využití terénních služeb je pro ně nedostatečné.

**2. Domov se zvláštním režimem** - poskytuje služby sociální péče pro 120 uživatelů ve věku od 55 let, kteří se v důsledku duševního onemocnění ocitli v nepříznivé sociální situaci a potřebují pravidelnou pomoc při zajišťování svých životních potřeb, které jim nemůže zajistit rodina či jiné sociální služby. Cílovou skupinu Domova se zvláštním režimem tvoří osoby, které trpí stařeckou demencí, Alzheimerovou chorobou či jiným typem demence nebo trpí chorobami, způsobenými závislostí na návykových látkách. [www.domovbreziny.cz](http://www.domovbreziny.cz)

### ***Náplň práce sociálních pracovníků v Domově Březiny, p.o.***

Až do roku 2001 byli v tomto zařízení zaměstnány pouze zdravotní sestry, ošetřovatelé a jiný pomocný personál. Klientům byla zajištěna veškerá péče krom

péče o jejich volný čas, o ten se zde nikdo nestaral. Do roku 2001 zde byla pouze jedna sociální pracovnice, která měla na starosti příjem nových klientů, jejich ubytování, finanční stránku, vyřizování sociální agendy, starala se o komunikaci s příbuznými, vyřizovala záležitosti spojené s úmrtím klienta apod. Při takto náročné administrativní práci ji nezbyval žádný, nebo jen minimální čas na zajištění aktivit volného času obyvatel, kteří tak byli v domově odkázáni, co se týče volnočasových aktivit sami na sebe.

Sociální oddělení vzniklo v domově v roce 2002. Dnes na tomto úseku pracují čtyři instruktorky sociální péče, které provádí specializované terapeutické postupy (muzikoterapie, ergoterapie, arteterapie apod.). Zpočátku se práce sociálních pracovnic setkala s nepochopením zejména u zdravotního personálu. Hlavní náplň práce instruktorů je právě hraní si, vyplnit volný čas klientů. Dnes už se ví, že práce sociálního oddělení je pro domov velmi důležitá a užitečná a klienti jsou rádi za jakoukoliv aktivitu nabízenou ze strany poskytovatele sociální péče.

### ***Volný čas v Domově pro seniory***

O kulturní život, veškerý volný čas se v domově starají v současné době čtyři instruktorky sociální péče. Klienti si organizují své volno dle jejich potřeb, mohou využívat nabídky volnočasových aktivit. Často se setkávám překvapením, co vše se v domově pro seniory odehrává, málokdo tuší, že se zde konají plesy, vánoční akce, griluje se, soutěží apod. Klienti zařízení mají možnost navštěvovat dle chuti, nálady to co se jim zrovna líbí od bohoslužby, keramické dílny, tréninku paměti nebo cvičení. Cílem těchto skupinových setkání je seniory přivést na jiné myšlenky, udržovat sociální kontakt, spojit příjemné s užitečným, také navodit pocit úspěchu, potřebnosti a potřeby jejich seberealizace.

Mezi nejoblíbenější terapie, které klienti domova navštěvují patří následující:

### ***Ergoterapie***

Často je tato metoda nazývána jako léčba prací. Účelem ergoterapie je především aktivizace klientů. Hlavním prostředkem je tedy práce, kterou klient vykonává, a protože jde o ruční výrobu, lze uplatňovat i jisté tvůrčí aspekty. Avšak

jen velmi málo psychiatrických pacientů je schopno od počátku léčby skutečně tvůrčí činnosti. Proto je třeba nejdříve přicházet s jednoduchými motivy, a teprve později jsou někteří schopni samostatně pracovat. Klienti vykonávají práci dohodnutou jednak podle vlastních zájmů, dovedností a schopností a podle nabídky terapeuta. Klienti mohou tuto práci také kdykoliv změnit. V rámci ergoterapie mohou klienti i malovat, kreslit nebo modelovat z keramické hlíny. Ergoterapie slouží klientům k rozvinutí jejich vlastních schopností v určitém stadiu nemoci. Rozvíjení vlastní tvořivosti pomáhá klienty aktivovat. Ergoterapie má v léčbě zcela jasnou úlohu. Nejedná se však o arteterapii. Arteterapie je cílená psychoterapeutická práce s klientem, kde obrazový, či jiný výtvarný materiál slouží jako prostředek komunikace (Klusoňová, Špičková, 1990, 184).

*I ergoterapie je v Domově Březiny, p.o. velmi oblíbenou činností, ať už se jedná o ruční práce, keramickou dílnu nebo drátkování, pletení košíků, každý si zde najde to, co ho baví. Díky této aktivitě mohou senioři procvičovat hlavně jemnou motoriku, ale i trpělivost a zkusit si něco nového.*

### **Muzikoterapie**

Muzikoterapie je považována za specifickou psychoterapeutickou metodu, která k léčebnému působení na jedince využívá hudby. Užití muzikoterapie v léčení a rehabilitaci zaznamenává svůj rozvoj sice až v tomto století, ale z historie je patrné, že souvislost mezi léčením a hudbou jsou staré jako dějiny lidstva. Hudba ovlivňuje lidskou duši, a to jak duši nemocného, tak i zdravého, jak dítěte, tak i seniora.

Muzikoterapii můžeme členit z několika hledisek.

Podle míry angažovanosti jedince na :

- aktivní – kdy hudbu či zpěv jedinec sám provozuje,
- receptivní – kdy hudbu poslouchá.

Podle počtu účastníků na:

- individuální – kdy pracujeme s jedním klientem,

- skupinovou – kdy pracujeme se skupinou (Lakomá, 1994, 125).

*Všechny typy muzikoterapie se dají využít v práci se seniory. U klientů je muzikoterapie také velmi oblíbenou terapií, která je prováděna jednou týdně v kulturní místnosti domova, za hezkého počasí i venku. Většinou jde o práci ve skupině. Klienti mají možnost poslouchat svou oblíbenou hudbu, hrát na hudební nástroje apod.*

### **Cvičení**

Pro každého člověka je pohyb důležitý, a zvláště pro seniory. Senioři, kteří pravidelně cvičí, jsou zdravější, cítí se psychicky i fyzicky lépe. Cvičení v domově provádí odborný personál. Klienti mají možnost jezdit na ortopedech, cvičit na míči, je zde také možnost využít rehabilitačních, masážních van.

*Najdou se klienti, kteří se na tuto aktivitu vyloženě těší a najdou se i odpůrci. Ve zmíněném zařízení se cvičení provádí dvakrát týdně, nejde zde o žádné podávání výkonů ale hlavně o protažení těla. Cvičení provádí rehabilitační pracovník.*

V Domově Březiny, p.o. mají klienti velmi pestrou nabídku aktivit, které vyplňují jejich volný čas. Klienti mají možnost vlastní volby jak se svým volným časem naloží. Vedení domova se snaží svým klientům zpestřit jejich každodenní život nejen nabídkou aktivit ale také zvelebováním jejich „domova“. Klienti mají možnost využít zahradní gril a nábytek a to nejen pro sebe ale i pro své příbuzné a známé. Dovolím si říct, že kulturně-spoločenský život některých klientů je mnohem pestřejší než v jejich přirozeném prostředí. Každoročně se v zařízení konají plesy, na které mohou přijít i rodinní příslušníci klientů a strávit takto společně volný čas se svými blízkými.

## **2 CÍLE A ÚKOLY**

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit podmínky, možnosti a zájmy seniorů v oblasti volného času a navrhnout opatření ke zlepšení konkrétní situace v zařízení sociální péče v Domově pro seniory v Petřvaldě u Karviné. Z tohoto cíle vyplývají další dílčí úkoly:

- popsat jaké fyzické a psychické změny nastávají u stárnoucích osob a zjistit jaký to může mít vliv na trávení jejich volného času,
- věnovat se charakteristice konkrétního zařízení pro seniory, chci se zaměřit na kulturní, společenský život v tomto zařízení,
- dokázat veřejnosti, že v domovech pro seniory se dá žít plnohodnotně, že volný čas klientů je vyplněn nejrůznějšími aktivitami jako jsou muzikoterapie, ergoterapie, cvičení, podnikání nejrůznějších výletů, soutěží apod.

- zjistit, jaké aktivity dnešní senioři vykonávají, jaká je nabídka těchto aktivit v jejich blízkém okolí, jestli ji využívají, nebo zda raději dávají přednost vlastním neorganizovaným činnostem,
- zjistit rozdíly trávení volného času mužů a žen.

### **3 METODIKA**

Při zpracování bakalářské práce byly použity tyto metody:

#### *Metody historické*

- heuristika - vyhledávání, shromažďování a třídění pramenů a literatury
- analýza – rozbor u získaných materiálů
- syntéza a interpretace – vyhodnocení a zpracování všech poznatků.

#### *Dále byly použity tyto historické metody výzkumu:*

- metoda indukce - obecně je však indukci míněno usuzování z jednotlivého na obecné, nebo přesněji řečeno jde o poznání, které vychází z empiricky zjištěných faktů a dospívá k obecným závěrům.

- metoda dedukce - dedukcí se obvykle rozumí usuzování od obecného k zvláštnímu a jednotlivému, avšak mnohem přesněji je dedukce vyvozováním nových tvrzení při dodržování pravidel logiky. Termín dedukce je užíván buď pro deduktivní usuzování nebo pro deduktivní metodu. <http://nb.vse.cz/kfil/win/atlas1/indukce.htm>
- metoda introspektivní – využíváme osobní dojmy a prožitky při zpracování daného tématu, oblasti
- metoda terénního šetření – sběr dat přímo v terénu
- metoda monografická - podrobné odborné či vědecké zkoumání jednoho specifického jevu, problému či případu
- metoda komparativní – srovnávací, porovnávací způsob poznávání, studium shod a podobností a rozdílů

*Při zpracování bakalářské práce byly použity tyto techniky:*

- osobní rozhovor (*interview*) – otázky jsou předem připraveny, naplánovány.

Rozhovor jsem zvolila proto, že umožňuje přímo reagovat na výpověď respondenta. Při rozhovoru mohu otázku přeformulovat v průběhu rozhovoru a případně se doptat na informace související s výzkumem. V rozhovoru jsem se snažila pokládat především otázky otevřené, které dávají možnost klientům rozvinuté odpovědi. V mém případě se jednalo o nestandardizovaný rozhovor představuje volnou rozpravu na dané (zkoumané) téma. Umožňuje lepší navázání kontaktu. Je více neformální.

- pozorování

Při pozorování jsem se zaměřila na verbální a neverbální komunikaci zkoumaného vzorku. Pozorovala jsem chování klientů a jejich projev při práci ve skupině, měla jsem možnost účastnit se volnočasových aktivit konané na základně jejich dobrovolnosti. O pozorování jsem provedla záznam.

## **4 KVALITATIVNÍ VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ**

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zjistit podmínky, možnosti a zájmy seniorů v oblasti volného času a navrhnout opatření ke zlepšení konkrétní situace v zařízení sociální péče v Domově pro seniory v Petřvaldě u Karviné. Všichni dotazovaní (6 žen 4 muži), se kterými jsem se setkala splňovali podmínku pobytu v zařízení sociální péče, jednalo se o klienty Domova Březiny, p.o (dále jen DB). Rozhovory proběhly individuálně a se souhlasem respondentů na místě jimi určeném. Samotný rozhovor probíhal přibližně 20 až 45 minut a kromě otázek předem připravených, obsahoval i demografické otázky. Před samotným rozhovorem jsem se představila a vysvětlila respondentům, k čemu budou data sloužit, seznámila jsem je s tématem rozhovoru. Hlavním a zásadním úkolem v mém výzkumu bylo tedy dobře naslouchat, dělat si poznámky a odpovědi vyhodnotit.

### **4.1 Výzkumné otázky a metodologický postup**

1. Jak moc se změnilo trávení volného času s nástupem do zařízení sociální péče?



2. Jste spokojen(a) s nabídkou volnočasových aktivit v tomto zařízení, využíváte ji nebo dáváte přednost vlastním neorganizovaným aktivitám? Navštěvujete nějaké aktivity i mimo zařízení?

3. Jaké volnočasové aktivity převažují ve vašem volném čase a co Vás nejvíce baví?

4. Je pro Vás důležitá aktivita, věnujete se stejným aktivitám jako v mládí?

Při rozhovoru bylo důležité navodit přátelskou atmosféru, která měla zkoumanou osobu zbavit nepříjemného pocitu, trémy. Myslím si, že toto se nám podařilo díky tomu, že jsem s klienty denně v kontaktu. Rozhovor většinou plynule přešel na vyprávění životního příběhu, do kterého jsem zasahovala minimálně. Po dobu vyprávění jsem si psala poznámky. Vyprávění se v některých případech dostalo k popisu citlivých událostí v životě respondentů.

Výběr respondentů, kterých bylo celkem deset - šest žen a čtyři muži, vycházel především z toho, že klienty znám a u těchto vybraných seniorů jsem si myslela, že by mohli mít nějaké zajímavé záliby, a že nepřestali být aktivní ani s nástupem do domova pro seniory. Jedná se o osoby, kteří aktivitu sami vyhledávají. Všichni respondenti jsou ve věku 65 let a více a mají trvalý pobyt v DB.

#### **4.2 Interpretace výsledků empirického šetření**

Získané informace z rozhovorů jsem si zapisovala a následně vyhodnotila. V této kapitole budu výsledky empirického šetření interpretovat. Každá výzkumná otázka obsahuje nejužitečnější výpovědi respondentů a dílčí závěr.

##### ***Výzkumná otázka č. 1 Jak moc se změnilo trávení volného času s nástupem do zařízení sociální péče?***

Rozhovory ukázaly, že senioři, se kterými byl prováděn výzkum, si uchovávají většinu koníčků, kterými se zabývali dříve a to i po nástupu do domova pro seniory. Snaží se jim pravidelně věnovat. Trávení volného času se do určité míry změnilo už v tom, že se klienti řídí domácím řádem, to např.

některým dotazovaným nedovoluje chovat domácí mazlíčky, což byla jedna z oblíbených aktivit jednoho dotazovaného. Trávení volného času ovlivnilo také to, že v zařízení člověk ztrácí určité soukromí, pohodlí. Všichni respondenti se shodli na tom, že velká změna nastala hlavně v tom, že mají spolubydlícího, na kterého musí brát ohled. To má vliv např. na sledování televize do pozdních nočních hodin, poslech rádia a nebo návštěvy na pokoji.

Všichni respondenti uvedli, že nejčastějším důvodem změny v trávení volného času v zařízení sociální péče byla ztráta soukromí. 70% dotazovaných odpovědělo, že se snaží trávit svůj volný čas podobně jako doma. Pro jednu ženu se trávení volného času změnilo výrazně v tom, že dříve se zabývala chovem psů, pobyt v DB ji toto neumožňuje.

*“.....moc se nezměnilo, poslouchám každý den rozhlasový pořad s vážnou hudbou, dělám to tak celý život. Do domova jsem si vzala své rádio a tak poslouchám i tady. Po obědě si uvařím mátový čaj, přečtu si denní tisk a večer se pravidelně dívám na zprávy a pořady o cestování. Je to takový můj rituál. Jediný problém je v tom, že sousedka chce někdy sledovat jiný program než já.”*

*„...pro mě se nezměnil, každý měsíc jezdím na divadelní představení, buď vyjíždíme s přáteli z klubu důchodců a nebo se svou dcerou, velmi se na tento, pro mě sváteční den, těším. A když se náhodou stane, že do divadla nemohu, tak se sejdeme s kamarádkami u kávy a ony mi vypráví jaké představení bylo.”*

*„...změnilo se hodně a to hlavně v tom, že tady nemám pejska, doma jsem s ním pravidelně chodila na procházky, tady chodím aspoň sama. Taky jsem ráda pekla, tady tu možnost ale nemám. Ale pletu pro své pravnoučata a to jsem dělala i doma, a dokud na to vidím.”*

*„...moc se nezměnilo, pravidelně se setkávám s kamarády z klubu důchodců, to mi zabere hodně volného času, jezdíme společně na malé výlety a taky do hospůdky. Jediné co se změnilo je to, že si musím zajistit dopravu dříve jsem tam zašel pěšky, teď to mám trochu z ruky, ale nevádí mi to. A taky to, že mám malý pokoj a tam se moc kamarádů nevejde.”*

**Výzkumná otázka č. 2 Jste spokojen(a) s nabídkou volnočasových aktivit v tomto zařízení, využíváte ji nebo dáváte přednost vlastním neorganizovaným aktivitám? Navštěvujete nějaké aktivity i mimo zařízení?**

Z šetření bylo zjištěno, že jsou všichni respondenti spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit a využívají ji. 100% dotazovaných seniorů dává přednost jak svým oblíbeným aktivitám, které díky zdravotnímu stavu mohou pěstovat např. vyjížděky do přírody, návštěva divadel, zároveň se nebrání ani nabídce aktivit v domově pro seniory. Z rozhovorů jsem zjistila, že všichni respondenti se rádi účastní hlavně velkých společenských akcí jako jsou plesy, stavění a kácení Májky, nebo společného grilování. Z výpovědí respondentů vyvozují závěr, že volnočasové aktivity a programy odpovídají požadavkům seniorů a slouží k uspokojování jejich potřeb. Všichni dotazovaní navštěvují aktivity i mimo zařízení, nejčastěji byly uvedeny tyto odpovědi: klub důchodců, divadlo, restaurace a kavárny.

Tabulka č. 1 Nabídka a využívání aktivit v DB

Druh služby (úkonu)	muži	ženy	Celkem (10 uživatelů)	
			počet	%
Bohoslužby	1	6	7	70
Cvičení s rehabilitační sestrou	2	5	7	70
Posezení v kavárně	4	6	10	100
Cvičení paměti	3	5	8	80
Ergoterapie	1	6	7	70
Muzikoterapie	2	5	7	70
Promítání filmů	2	4	6	60
Výlety	4	6	10	100
Společenské akce	4	6	10	100

V konkrétním zařízení jsou **nejvíce oblíbené** tyto volnočasové aktivity:

Ženy nejčastěji odpovídaly takto:

1. Ergoterapie – keramická dílna, košíkářská dílna, ruční práce
2. Cvičení s rehabilitační sestrou

3. Výlety a společenské akce
4. Muzikoterapie

Muži nejčastěji odpovídali takto:

1. Výlety a společenské akce
2. Posezení v kavárně
3. Cvičení paměti
4. Kino – promítání filmů

*„...ano jsme spokojená, ráda pletu, vyšívám a pokud chtějí děvčata ze sociálního oddělení s něčím pomoci, nachystat něco na výstavu, vždy se ráda zapojím. Jedna z instruktorek mě láká na keramickou dílnu, protože jsem šikovná na ruční práce, tak to asi zkusím. Začala jsem také chodit na cvičení, které je každé úterý a čtvrtek, cvičíme s velkým míčem, to mě baví.“*

*„... každý den se něco děje, odpoledne i dopoledne. Já chodím na aktivity raději dopoledne, odpoledne odpočívám u poslechu rádia nebo se dívám na seriály. Pravidelně navštěvuji místní kavárnu, tam se sejdeme s holkama a povykládáme, někdy se promítá film“.*

*„...ano ráda chodím ráda do dílny, kde děláme různé ruční práce i keramiku, kterou jsem poprvé zkusila až tady. Moc mě to baví, plno výrobků jsem už dala vnučkám a vyrábím i na velikonoční nebo vánoční výstavu, kterou tady máme každý rok. Baví mě to, vzpomínám u toho na cukrařinu, možná proto mi to tak jde“.*

*„...starám se o domovskou zahradu, dělám to rád a dobrovolně, když je třeba natřu lavičky, nebo pomůžu při sekání trávy. Tohle mi hrozně chybí a tak jsem rád, že můžu být užitečný. Když je nějaká velká akce s živou hudbou tak to se rád podívám, na cvičení ani ruční práce nechodím, to je pro ženské“.*

***Výzkumná otázka č. 3 Jaké volnočasové aktivity převažují ve vašem volném čase a co Vás nejvíce baví?***

Odpovědi na tuto otázku byly různé, nejčastější aktivity, které převažují ve volném čase seniorů, kteří žijí v domově pro seniory jsou: poslech rádia, procházky a výlety, sledování televize, ruční práce, četba knih a novin, setkávání se s přáteli a povídání si, návštěva kulturních zařízení, cvičení. Ženy i muži se shodli ve výběru aktivit, rozdíl byl pouze v pořadí.

Tři z deseti dotazovaných uvedli, že se v zařízení naučili nebo si vyzkoušeli něco nového (např. práci s keramickou hlínou, ubrouskovou techniku nebo malování barvami na sklo, hraní divadla, apod.). Na výzkumnou otázku odpovídali respondenti následovně:

U mužů převažují a jsou oblíbené tyto neorganizované aktivity:

1. četba novin, křížovky
2. sledování televize, sportovní přenosy
3. procházky po okolí, práce na zahradě, dílně
4. poslech rádia
5. setkávání se s přáteli, povídání si
6. výlety, návštěvy rodiny
7. společenské akce

U žen převažují a jsou oblíbené tyto aktivity:

1. ruční práce
2. povídání si
3. sledování televize, poslech rádia
4. návštěva rodiny, přátel
5. procházky po okolí

6. zpívání

7. společenské akce - divadlo

*„...Rád pracuji na zahradě, pokud počasí dovolí jsem venku celý den. Venku si přečtu noviny, vypiju kávu a taky luštím křížovky. Na pokoji se podívám na sport, za mlada jsem hrával fotbal. Už se těším ale na sezónu, chodíme se synem pravidelně dívat na fotbal do Orlové, v zimě mě bere syn na hokej”.*

*„... až tady jsem si poprvé vyzkoušela práci s keramickou hlínou, z počátku se mi moc nechtělo, bála jsem se, že mi to nepůjde. Ted' vyrábím co se mi řekne, baví mě to a největší radost mám, když výrobek můžu dát svým vnoučatům, jsou to takové drobnosti. Však se podívejte, to co tu vidíte tak to jsou moje výrobky,“*

***Výzkumná otázka č. 4 Je pro vás důležitá aktivita, věnujete se stejným aktivitám jako v mládí?***

U 80% rozhovorů zkoumaného vzorku jsme vysledovala souvislost mezi zálibami, které dotazovaní senioři pěstovali už v mládí a pěstují je dodnes, jen v jiné frekvenci a to z důvodu drobného omezení zdravotního stavu a dostupnosti k dané aktivitě. Ani nástup do zařízení sociální péče neovlivnil to, že by se aktivitám přestali **úplně** věnovat. Jediným problémem je dle jejich slov cestování např. do klubu seniorů, ztráta soukromí ale také finanční stránka. Všichni dotazovaní uvedli, že je pro ně aktivita důležitá, jinak by se v domově unudili a drží je dle jejich slov při životě. U 20% došlo ke změně, důvodem je natolik zhoršený zdravotní stav, že jim nedovoluje aktivitu vykonávat.

### **4.3 Vyhodnocení výzkumu**

Výběr respondentů byl ovlivněn aktivitou seniora a trvalým pobytem v zařízení sociální péče. Zkoumaný vzorek jsem oslovila na základě osobní znalosti a zkušenosti s dotyčnou osobou. Zkoumaný vzorek tvořilo 60% žen a 40% mužů ve věkovém rozmezí 65 a více let. 30% dotazovaných dříve bydlelo celý svůj život ve městě a 70% dotazovaných na vesnici Moravskoslezského kraje. Z celkového

počtu byli 2 respondenti vysokoškolsky vzdělaní (jedna žena a jeden muž), 3 měli středoškolské vzdělání (dvě ženy a muž), 3 byli vyučeni (jedna žena a dva muži) a 2 ženy měly základní vzdělání. Všechny rozhovory probíhaly ve stejném scénáři, u všech rozhovorů došlo k vyprávění životního příběhu seniorů s tím, že při vhodné příležitosti jsem vstupovala do vyprávění předem připravenými otázkami.

Výzkumným šetřením se podařilo dospět k závěru, že všichni dotazovaní mají své záliby, nebrání se novým aktivitám. Největší změnou, které jim stáří přineslo je zhoršení zdravotního stavu, které do určité míry ovlivnilo způsob trávení volného času, nikdo z nich ale nepřestal být aktivním. Zjistila jsem, že velmi oblíbené jsou programy, kde se schází větší skupina lidí, důvodem je hlavně to, že člověk nechce být v tomto věku sám, vyhledává sociální kontakt. Nikdo z dotázaných se na odchod do důchodu nepřipravoval, všichni se těšili až si užijí zasloužený odpočinek. S nástupem do domova se vyrovnali poměrně rychle, dle jejich slov to nebylo jednoduché ale zvykli si a jsou zde spokojeni. Všichni dotazovaní uvedli, že s adaptací na nové prostředí jim nejvíce pomohli sociální pracovníce právě tím, že se jim snažily zpříjemnit jejich volný čas. Z šetření bylo zjištěno, že nabídka aktivizačních programů Domova Březiny, p.o. vyhovuje klientům, ti je navštěvují a jsou s ní spokojeni. Pro všechny respondenty je aktivita důležitá, oni sami si myslí, že člověk má zůstat aktivní i v seniorském věku.

## **5. DISKUZE A NÁVRHY NA OPATŘENÍ**

Na základě empirického šetření, které jsem provedla mohu říci, že senioři se snaží naplňovat svůj volný čas aktivně. I přes některá zdravotní omezení se snaží vykonávat aktivity, které je baví a přináší jim uspokojení. Většina z nich si svůj volný čas organizuje sama.

Senioři navštěvují aktivity nabízené domovem pro seniory nejen pro uspokojování svých potřeb, ale i proto že se chtějí udržovat ve fyzické a psychické kondici. Mají velkou potřebu být mezi lidmi, povídat si s nimi ale navštěvují je také pro zábavu a aby zahnali nudu.

Konkrétní návrhy na opatření jak zlepšit využití volného času seniorů vidím v neustálém vzdělávání nejen sociálních pracovníků ale také zdravotního personálu, který často nechce přistupovat ke změnám. Někdy stačí pouze vhodná literatura

a člověk si uvědomí, jak je důležité pro klienty popovídat si a být vyslechnut. Však povídání si s někým tvoří u této skupiny obyvatel velkou část jejich volného času. Hamilton (1999) říká, že vzpomínky mohou mít terapeutický účinek, který má za úkol vyrovnat se před smrtí se svým životem. Zvýšená pozornost by se měla věnovat výběru zaměstnanců, kteří v pomáhajících profesích pracují. Všichni zaměstnanci domova splňují podmínky vzdělání ale dle mého názoru je práce nenaplňuje a to má vliv na chování ke klientům. Dalším problémem, který vidím v konkrétním zařízení, jsou nevyhovující prostory kulturní místnosti, která je denně využívána klienty domova. Samotní klienti upozorňují na stávající situaci. Místnost se nachází ve sklepních prostorách, kde dopravu imobilních klientů zajišťuje plošina, což je nevyhovující. Toto je však otázka financí, která by měla být v budoucnu vyřešena a klienti by měli mít nové prostory, kde budou trávit svůj volný čas. Další důležitou informací, kterou jsem při šetření zjistila bylo, že většina klientů ztrácí v zařízení své soukromí, volný čas do určité míry ovlivňuje to, že nejsou na pokoji sami. Přeci jen sledování televize do pozdních hodin, poslech rádia nebo návštěvy na pokojích vyžadují určitý ohled na spolubydlícího a proto si myslím, že snížení kapacity 3lůžkových pokojů by bylo zdaleka vhodnější a vedlo by ke zvýšení úrovně bydlení a spokojenosti klientů i v oblasti volného času.

## 6 ZÁVĚR

*„Ani nevíte, jak se já těšil do důchodu, byla to pro mě strašná úleva. Hned první den v důchodu ze mě spadly všechny starosti a měl jsem radost jak malé dítě. Po odchodu do důchodu jsem musel změnit způsob života, najednou jsem měl spoustu volného času.....”* Tak toto jsou slova jednoho ze seniorů, se kterým jsem měla možnost mluvit. Při jeho vyprávění z něj vyřazovala energie, radost z toho, jak si užívá život.

Tématem bakalářské práce je VOLNÝ ČAS SENIORŮ. Pod pojmem senior se nám nejčastěji vybaví starý člověk stěžující si na své zdraví a nejen to. Myslíme si, že o této skupině obyvatel máme dostatek informací, dokážeme je přesně popsat, známe jejich myšlení a potřeby. Při psaní bakalářské práce jsem si uvědomila, jak je důležité pochopit problematiku stáří. Díky výzkumu, který jsem prováděla k bakalářské práci, se mi otevřel specifický svět lidí, kteří v sobě nesou životní



moudrost a zkušenosti. Setkání s těmito lidmi bylo velmi příjemné a poučné. I když pracuji v oblasti týkající se seniorů, nikdy jsem se do takové hloubky nezajímala o jejich volný čas, denně s nimi pracuji, snažím se jim zpříjemnit jejich volné chvíle ale často netuším, jaké jsou jejich skutečné potřeby a o jejich životě zas tolik nevím. Do té doby jsem ani netušila, čím vším si může starý člověk zpestřit svůj volný čas, jaké provozuje záliby a jak to vše prožívá. Abychom byli spokojeni ve stáří je důležité zachovat osobní životní příběh každého z nás. Někdy chceme až moc po této skupině aby se naučili novým věcem, rychle se adaptovali na změnu.

Všechny výzkumné otázky se podařilo zjistit a dojít k závěru, že volný čas seniorů je naplněn aktivitou a to i v konkrétním zařízení. Klienti dávají přednost jak svým neorganizovaným činnostem tak využívají nabídku aktivit v domově.

Co se týče kvality života v Domově pro seniory v Petřvaldě u Karviné, kde jsem měla možnost provádět výzkumnou část své práce, mohu říct, že klienti tohoto zařízení jsou zde spokojeni a jsou rádi, že zde bydlí. S touto situací se vyrovnali a přijali ji. Kvalita života není dána pouze dostatečným uspokojováním základních životních potřeb, ale také tím, jak personál přistupuje k osobním potřebám a přáním těchto klientů. Díky standardům kvality sociální péče se daří naplňovat stanovené cíle každého klienta. Myslím si, že v dnešní době mohou senioři velmi příjemně a kvalitně prožít zbytek svého života i domovech pro seniory. Jen málokdo z nás asi tuší, že v takovém to typu zařízení se každoročně pořádají plesy, výlety do okolí, návštěvy divadel nebo sportovní programy. Jak už jsem se zmínila pracuji v tomto zařízení na sociálním oddělení a za tuto dobu jsem pochopila jak je důležité pečovat o „vnitřní spokojenost, pohodu“ klientů. Obzvlášť v pokročilém věku prožívají lidé více stresových situací způsobených změnami životního stylu, soužitím s novým spolubydlícím, zdravotními problémy apod. To vše zvyšuje úzkost, vyvolává deprese a špatnou náladu. Cílem zaměstnanců v pomáhajících profesích je minimalizovat tyto stavy a přispívat ke spokojenosti klientů.

Myslím si, že práce by mohla posloužit jako jednoduchý návod jak pracovat se seniory, seznámí nás se základní problematikou stáří, co je nutné si uvědomit při práci s touto skupinou obyvatel, ukáže nám o co se senioři zajímají, co je baví což může nejen zaměstnancům zařízení ulehčit práci s nimi.

## **7 SOUHRN**

Předmětem bakalářské práce je volný čas seniorů. Cílem práce je zjistit podmínky, možnosti a zájmy seniorů v oblasti volného času a navrhnout opatření ke zlepšení konkrétní situace v zařízení sociální péče v Domově pro seniory v Petřvaldě u Karviné.

V teoretické části se zabývám analýzou základních pojmů jako jsou stárnutí, stáří, volný čas, důchod, domov pro seniory. Věnuji se charakteristice konkrétního zařízení pro seniory, zaměřila jsem se na kulturní, společenský život v tomto zařízení.

Empirická část obsahuje kvalitativní výzkum, tato část zahrnuje výsledky empirického šetření, seznamuje nás s prožíváním skutečného života na vzorku deseti respondentů žijících v Domově Březiny, p.o. Výzkum je zaměřen na oblast volného času, zjišťuji v něm rozdíly v trávení volného času u mužů a žen, spokojenost nabídky aktivit v domově pro seniory a její využití.

Práce obsahuje také návrhy na změnu, zároveň z ní mohou vycházet nejen lidé, kteří pracují se seniory.

## **8 SUMMARY**

The topic of the bachelor thesis is the leisure time of senior citizens. The aim is to find out conditions, possibilities and interests of senior citizens in the area of leisure time and to suggest the steps of improvement of the current situation in the seniors citizens house Březiny.

The theoretical part deals with analysis of the general conceptions of ageing, old age, elderly, gerontology, activation, leisure time, retirement, senior citizens house. I try to give general description of the specific institution for senior citizens; I focused on the cultural and social life in it.

The practical part includes qualitative research, its results and on the sample of ten respondents it shows the real life experience of senior citizens living in the Březiny house. The research is aimed at leisure time area; I explored the differences between male and female preferences in spending their free time. I also tried to find out satisfaction with the offer of activities and its utilization for the residents of the senior citizens house.

The thesis also includes suggestions for future change and it can be a starting point for people working with the old.

## **9. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ**

- Bromley, D. B., 1974, Psychológia ľudského starnutia, Bratislava: Smena
- Gregor O., 1983, Stárnout je kumšt, Praha: Olympie
- Hamilton I. S., 1999, Psychologie stárnutí, Praha: Portál
- Hartl P., 1994, Psychologický slovník, Praha
- Haškovcová, H., 1990, Fenomén stáří, Praha: Panorama
- Hanuš R.& Jirásek, I.(1996), Výchova v přírodě, Ostrava: VŠB – TU
- Hendl, J., 2005, Kvalitativní výzkum, Praha: Portál
- Jarošová, D., 2006, Péče o seniory, Ostrava: OU v Ostravě
- Klusoňová, E., Špičková, J., 1990. Ergoterapie I., Praha: Avicenum
- Kopřiva K., 1997, Lidský vztah jako součást profese, Praha: Portal
- Lakomá, J., 1994, Skupinová psychoterapie v reedukačním procesu. Praha: Portál
- Matoušek, O., 2003, Slovník sociální práce, Praha: Portál
- Pacovský, V., Hařmanová, H., 1981, Gerontologie. Praha: Avicenum
- Pávková, J. , 2002, Pedagogika volného času, Praha

Richards A., Edwards, S. Nurse Surfoval Guide to the Word. Přel. Mgr. Sedlová, S., 2004, Repetitorium pro zdravotní sestry, Praha, Grada Publishing a. s.

Stone, T. – Darlingronová, G., 2003, Léky, drogy, jedy, Praha, Akademie věd ČR  
Švancara J., 1983, Psychologie stárnutí a stáří, Praha

Vážanský, M. - Smékal, V., 1995, Základy pedagogiky volného času. Praha

Vyhláška Ministerstva práce a sociálních věcí ČR č. 182/1991 Sb., kterou se provádí zákon o sociálním zabezpečení v ust. § 72.

Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 (Kvalita života ve stáří) [on/line]. Poslední revize 1. 8. 2008. [cit. 2009-02-06]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/5045>.

Domov Březiny, p.o. zařízení sociální péče pro seniory a osoby se zvláštním režimem ,cit. 2010-03-18, dostupné z <http://www.domovbreziny.cz>

Nemoci ve stáří, poslední revize 12. listopadu 2008, cit. 2010-02-15, dostupné z: <http://www.ordinace.cz>

Předčasný starobní důchod, co byste měli vědět, cit. 2010-04-11,dostupné z: <http://www.nasepenize.cz/predcasny-starobni- duchod-co-byste-meli-vedet-5684>

## **10 PŘÍLOHY**

### Příloha č. 1 Záznam z pozorování klienta

Dne 15. 2. 2010 jsem se zúčastnila plesu pro klienty Domova Březiny, p.o. Tato akce se koná v zařízení každým rokem. Jedná se o akci, na kterou se klienti velmi teší a sociální oddělení zapojuje do příprav i samotné klienty. Při pozorování jsem se zaměřila především na zkoumaný vzorek osob, na jejich chování, komunikaci. Respondenti byli z plesu nadšení, ženy o to víc, že se jedná o příležitost se svátečně obléknout. Jedna z klientek mě poprosila o pomoc při učesání a nalíčení. Bylo to velmi příjemné, během příprav jsme si povídaly hlavně o tom, jak s manželem pravidelně chodili na ples a jak na tyto dny ráda vzpomíná. Zkoumaný vzorek seniorů vesele komunikoval s ostatními klienty, muži vyzvali ženy k tanci. Zajímavé bylo pozorování při tombole, kdy všichni respondenti s velkým očekáváním sledovali zda vyhrají nějakou cenu. Ples se konal do pozdních hodin, byla jsem velmi mile překvapena jak se dokáží senioři i přes zdravotní omezení bavit.

Příloha č. 2 Obsah nestandardizovaného rozhovoru s klienty Domova Březiny, p.o.

1. Jaké změny pocítujete, že Vám stáří přineslo a jak to ovlivnilo trávení Vašeho volného času?
2. Brání Vám nějaké překážky v tom, abyste dělal/a vše co chcete? Jaké?
3. Jak většinou trávíte svůj volný čas?
4. Jaké činnosti Vás baví, co děláte rád/a?
5. Jakých aktivit se v domově pro seniory účastníte ?
6. Myslíte si, že jsou pro Vás tyto aktivity přínosné? Jak?
7. Změnilo se trávení volného času s nástupem do domova? Jak?
8. Připravovala jste se nějak na odchod do důchodu? Jak? Těšila jste se na to, až budete v důchodě?
9. Jsou nějaké aktivity, které Vám v domově chybí?
10. Navštěvujete nějaké aktivity pro seniory i mimo DB? Jaké?

Příloha č. 3 Záznam z vyprávění seniorů

### **1. Charakteristika seniora a jeho životního příběhu**

Paní Drahuše se narodila 12. 12. 1937, do Domova pro seniory nastoupila před 2 lety. Dříve žila sama v malém bytě v centru Orlové. Paní Drahuše má dvě dcery, které bydlí ve stejném městě jako ona. Má 2 vnoučata, se kterými je i teď pravidelně v kontaktu. Má středoškolské vzdělání, je absolventkou konzervatoře v oboru zpěv a hra na klavír. Po celou dobu svého profesního života vyučovala hru na klavír v Základní umělecké škole v Orlové.

**Zájmy:** divadlo, hudba aktivně i pasivně, hra na klavír, studium, četba, procházky se psem.

Po zaklepaní na dveře pokoje mi otevírá upravená a usměvavá žena oblečená do domácí soupravy. Paní D. je nalíčená, vlasy má upravené a působí velmi elegantně. První věty této klientky jsou: „Dobrý den paní sociální, už na vás čekám.“ Na první pohled jde vidět, že se klientka snažila zútulnit svůj pokoj věcmi, které ji připomínají domov, které pro ni něco znamenají.

Všechny pokoje v zařízení mají stejný nábytek, klienti si mohou z domu vzít menší nábytek, např. knihovnu, křeslo a také drobnosti, které jim zútulní pokoj. V pokoji paní D. visí staré svatební fotografie, knihovna je přeplněná mnoha knihami, ale také gramofonovými deskami. V pokoji nelze přehlédnout starý gramofon. Na oknech jsou květiny a nad postelí dřevěný kříž. Paní D. je věřící, každou neděli navštěvuje místní kostel, ačkoliv se konají pravidelně bohoslužby i v tomto zařízení.



Při rozhovoru jsem zjistila, že paní Drahuše se narodila v Havířově v roce 1937. Tatínek byl pekař a maminka byla v domácnosti. Měla také sestru o 3 roky mladší. Celé dětství prožila s rodiči a sestrou v rodinném domě v Havířově. Obě děti měly možnost studovat. Sestra se nejdříve vyučila, a teprve v dospělosti vystudovala vysokou školu v Ostravě. Sourozenci měli vždycky k sobě velmi silný vřelý vztah. Mladší sestra zemřela při autonehodě, když jí bylo 35 let.

Paní D toužila být učitelkou, jak říká, vždycky jí bylo všude slyšet a vidět. V rodině se vždycky zpívalo a tancovalo, maminka zpívala v kostele. Ve svých 20 letech se provdala za divadelního umělce. Pro paní Drahuši to byly nejkrásnější roky, když manžel pracoval v divadle, uvádí, že tam byla jako doma. Po třech letech manželství se jim narodila dcera. Když bylo dceři Magdaléně šest let, narodila se manželům druhá dcera, která je ale nevidová. Manžel se jen těžce vyrovnával s touto skutečností a nakonec od rodiny odešel. Pro Paní D. to bylo velmi těžké období. S výchovou dcer jí pomáhali její rodiče.

Paní D pracovala celou dobu v Základní umělecké škole, kde byla volnější pracovní doba, což jí nebránilo v péči o nevidomou dceru. Často brala své dcery na nejrůznější vystoupení, obě zdědily lásku k hudbě a obě hrají na klavír. Starší Magdaléna se rozhodla studovat hru na klavír na konzervatoři v Praze.

Ve věku 58 let odešla do starobního důchodu. Aby nezůstala, jak říká, sedět doma, začala vyučovat hru klavír už jen 1x denně v ZUŠ, po nějaké době začala vyučovat i doma. Protože, měla v důchodu víc času sama pro sebe, začala podnikat výlety na hory, koupila si pejska, se kterým denně chodí na procházky, začala navštěvovat klub důchodců v Petřvaldě, který pořádá nejrůznější výlety do okolí. V roce 2005 paní D nešťastně upadla a zlomila si pravou nohu, ale ani to neznamenalo, že by paní D. zahálela. Ve svém volném čase ráda čte, luští křížovky.

Kontakt s lidmi a prostředím si paní D užívá velmi častou návštěvou koncertů a divadelních představení, kam vyráží s přáteli z klubu a dle jejich slov, je to také příležitost se krásně ustrojít a vytáhnout na sebe garderobu.

## **2. Charakteristika seniora a jeho životního příběhu**

Paní Jana se narodila 2. 4. 1945, do Domova pro seniory nastoupila před 7lety, do té doby bydlela v rodinném domku s malou zahrádkou na okraji Karviné. Je vdova, manžel zemřel před 15 lety, má tři děti, staršího syna a o 3 roky mladší dvojčata – dcery, má také 6 vnoučat. Je absolventkou průmyslové školy. Po celou dobu svého profesního života pracovala na odboru životního prostředí.

**Zájmy:** cestování, plavání, poslech rádia, zahrádkaření, ruční práce.

Po vstoupení do pokoje mi do oka padlo velké množství květin, muškátů, které si klientka pěstuje už od mládí, takže se už teší až si jimi vyzdobí okno svého pokoje. Paní Jana je v domově pro seniory známá tím, že má ráda květiny, dokonce se stará o záhony před hlavním vchodem do zařízení. Naproti dveřím stojí malá obývací stěna plná různých předmětů ze zahraničních cest. Paní J vysvětluje, že to jsou drobné dárky z dob, kdy velmi často cestovala nejen po ČR. Ve vitrínách jsou předměty z Egypta, mušle nebo bubínek domorodců Islandu. Na stole je ručně vyšíváná dečka a váza s květinami. Paní J působí velmi upraveným dojmem, celou dobu svého profesního života pracovala v úřadě a to v ní určitě zanechalo jakousi povinnost dbát o sebe i v pokročilém věku.

Při rozhovoru jsem zjistila, že paní Jana se narodila v Bratislavě v roce 1945. Rodiče pracovali v místním družstvu jako dělníci. Paní J. má starší sestru, která bydlí v Německu. Celé dětství prožila v rodinném domku na Slovensku. Jak uvádí, měla krásné dětství, na které ráda vzpomíná. Protože rodiče pracovali v zemědělském družstvu byla často v kontaktu s domácími zvířaty. Jejím snem bylo studovat veterinu, což se ale nestalo. Nakonec vystudovala střední průmyslovou školu a celý život pracovala v úřadě.

Při studiích se seznámila se svým budoucím manželem, který pocházel z Karviné. Paní J. uvádí, že pro ni bylo velmi těžké odejít po studích z domu. Nakonec se rozhodla následovat svého manžela a přestěhovala se s ním do Karviné. Rodiče manžela odkázali mladému páru hospodářství, které bylo součástí rodinného domu, ve kterém paní J. bydlela. Rok po svatbě se jí narodil nejstarší syn a o tři roky mladší dvojčata – dcery.

Po mateřské dovolené nastoupila na obecní úřad, kde pracovala jako úřednice. Paní Jana uvádí, že se měli dobře, že se snažili vyjet každým rokem

na rodinnou dovolenou. Všechny děti vystudovaly, na což je pyšná. Vzpomíná na společné dovolené, kdy v létě procestovali se stanem celou republiku. Dodnes ji cestování velmi baví, což dokazují zarámované obrázky a suvenýry z cest.

Paní J odchází do důchodu v roce 2000. Těší se na to, jak budou s manželem postupně opravovat domek a užívat si všech věcí, na které dosud nebyl čas. Její manžel umírá o dva roky později na rakovinu tlustého střeva, to zcela změnilo její dosavadní život. Paní Jana prodává dům, nechce žít a libuje si v samotě. Dle jejich slov přestala mít zájem o vše, co ji dosud dělalo šťastnou, ani její vlastní děti ji nezajímali. Po smrti manžela žije v garsonce v centru Karviné, děti ji kupují pejska, což paní Janu přivádí na jiné myšlenky. Začíná chodit pravidelně na procházky do parku, kde se setkává s ostatními seniory.

To vše až do roku 2003, kdy prodělala těžký infarkt a na dlouhou dobu musela omezit všechny aktivity, po domluvě s rodinou nastupuje do domova pro seniory, kde má zajištěnou celodenní péči. Jak sama říká, má hodné děti, které se o ni od smrti manžela starají ale v žádném případě je nechce zatěžovat starostmi o ni samotnou. V domově se cítí dobře, vyhovuje jí to, že má navařeno, vypráno a ona má čas na své květiny, což je její největší záliba. Každoročně ji děti berou s sebou na dovolenou, protože vědí, jak stále ráda cestuje a plave. Děti ji pravidelně navštěvují nebo aspoň telefonují.

..

Příloha č. 4 Fotografie z akcí seniorů Domova Březiny, p.o.



Obr. 1 Divadelní představení



Obr. Silvestrovská oslava