



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU SENIORŮ V DOMOVĚ PRO SENIORY - PŘÍPADOVÁ STUDIE

Bakalářská práce

Studijní program: B7505 – Vychovatelství
Studijní obor: 7505R004 – Pedagogika volného času
Autor práce: **Jana Šulcová**
Vedoucí práce: PaedDr. Jitka Jursová, Ph.D.



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická
Akademický rok: 2012/2013

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Jana Šulcová**
Osobní číslo: **P12000102**
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**
Studijní obor: **Pedagogika volného času**
Název tématu: **Trávení volného času seniorů v domově pro seniory - případová studie**
Zadávající katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cílem práce je analyzovat pojetí a trávení volného času seniorů ve vybraném domově pro seniory a návrh doporučení pro zkvalitnění poskytované nabídky volnočasových aktivit v daném zařízení. Pro naplnění cíle bude provedena analýza odborné literatury a dokumentů a analýza polostrukturovaných rozhovorů s vybranou skupinou seniorů.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I., 2008. Motivační prvky při práci se seniory. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2169-9.

MALÍKOVÁ, E., 2011. Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3148-3.

PACOVSKÝ, V., 1990. O stárnutí a stáří. 1. vyd. Praha: Avicenum. ISBN 80-201-0076-8.

STUART-HAMILTON, I., 1999. Psychologie stárnutí. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7178-274-2.

VÁGNEROVÁ, M., 2007. Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří. Vyd. 1. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1318-5.

WALSH, D., 2005. Skupinové hry a činnosti pro seniory. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7178-970-4.

Vedoucí bakalářské práce:

PaedDr. Jitka Jursová, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání bakalářské práce:

7. dubna 2013

Termín odevzdání bakalářské práce:

15. dubna 2014


doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan

L.S.


doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 7. dubna 2013

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Touto cestou bych ráda poděkovala všem, kteří se podíleli na tvorbě této bakalářské práce.

Především mé vedoucí práce PaedDr. Jitce Jursové, Ph.D. za odborné vedení, ochotu při konzultacích a pomoc.

Dále patří poděkování zaměstnancům zařízení Domova pro seniory v Jičíně, kteří mi umožnili realizovat odbornou praxi a výzkumné šetření.

A v neposlední řadě patří velké díky mé rodině a přátelům, kteří mi byli oporou, a s pochopením mě doprovázeli na cestě studiem.

Anotace

Práce analyzuje pojetí a trávení volného času seniorů ve vybraném domově pro seniory a popisuje možnosti pro zkvalitnění poskytované nabídky volnočasových aktivit v daném zařízení.

V první části vymezuje základní pojmy, které popisují proces stárnutí a samotnou etapu stáří. Dále seznamuje se specifiky trávení volného času ve stáří.

V části praktické představuje zařízení, kde byl proveden výzkum, jaké programy domov uživatelům nabízí pro plnohodnotné vyplnění volného času a následně samotný proces výzkumného šetření, kterým zjistíme koncepci a trávení volného času seniorů. Na základě toho vznikl návrh doporučení na inovaci programu.

Klíčová slova

volný čas seniorů, stárnutí, stáří, aktivizační činnosti, domov pro seniory, senior

Annotation

The thesis analyzes the concept of leisure time pensioners living in the rest home and describes the options for improving the leisure activities provided in the institution.

The first part defines the basic concepts, that are related to the aging process itself and on the phase of old age. Furthermore, the first part shows the specifications of leisure in old age.

In the practical part is introduced the rest home where the research was performed. The second part informs about possible programs that the institution for pensioners offers. The second part also contains detailed information about the process of research investigation, that helps to find out how seniors spend their leisure time. In the end of the analysis is presented the proposal for innovation.

Key words

leisure time of pensioners, aging, age, motivational activities, rest home, pensioners

Obsah

ÚVOD.....	7
1 TEORETICKÁ ČÁST.....	8
1.1 Stárnutí.....	9
1.2 Stáří.....	17
1.3 Specifika volného času ve stáří.....	18
1.3.1 Aktivizační činnosti.....	20
1.3.2 Bazální stimulace.....	21
2 PRAKTICKÁ ČÁST.....	23
2.1 Instituce, v níž byl prováděn výzkum.....	23
2.1.1 Pravidelně pořádané akce v domově pro seniory Jičín.....	26
2.1.2 Nepravidelné akce.....	28
2.2 Výzkumné šetření	29
2.2.1 Cíle výzkumu.....	29
2.2.2 Metoda výzkumu a sběr dat.....	29
2.2.3 Výzkumný vzorek.....	31
2.2.4 Popis a vyhodnocení rozhovorů	32
ZÁVĚR.....	41
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	42
SEZNAM PŘÍLOH.....	44

Seznam použitých zkratek a symbolů

CNS	centrální nervová soustava
č.	číslo
Sb.	sbírky
tzv.	takzvaný
Ř	ředitel
P	pečovatelka
ČR	Česká republika
USA	Spojené státy americké

ÚVOD

Stárnutí je přirozené stádium vývoje člověka. Lidé s věkem neztrácejí pouze energii a fyzické síly, ale také chuť provozovat jakoukoliv činnost. Způsob trávení volného času seniorů v domovech pro seniory představuje velmi důležitou složku jejich pobytu v podobných zařízeních. Volnočasové aktivity zpříjemňují seniorům pobyt v domovech a poslední etapu jejich života celkově. Aktivní způsob života starých lidí slouží k prevenci sociálního vyloučení, což může být v uzavřených komunitách časté, také přispívají na kvalitě mentálního i fyzického zdraví. Díky správně zvoleným volnočasovým aktivitám senioři snadněji navazují kontakt s ostatními, lépe poznávají své okolí a získávají přátele.

Účast na připravených volnočasových aktivitách seniorům přináší zábavu, relaxaci a udržuje jejich psychickou a fyzickou kondici. Důležitý je vhodně sestavený program, který bude respektovat tělesné i mentální funkce, jenž jsou ve vyšším věku přirozeně na ústupu a zároveň je musí aktivizovat. Realizace programu pro volný čas v domově pro seniory si vyžaduje pečlivou přípravu a propracovanost. Tvůrce programu by se měl mimo jiné soustředit na to, aby lidé na sklonku života alespoň při volnočasových aktivitách zapomněli na své bolesti a strasti a mohli si přijít k dobré náladě a k radosti z činnosti. Program se pochopitelně musí odvíjet od možností, schopností a věku klientů. U veškerých aktivit platí princip dobrovolnosti v zapojování se do programu, neboť ne každý jedinec touží po sociálním kontaktu.

Tato bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Část teoretická charakterizuje poslední fázi života člověka. V prvních kapitolách je definováno stárnutí a stáří spolu s fyziologickými, psychologickými a sociálními projevy. Přesto, že stáří je naprosto přirozené, je častokrát seniory ale i zbytkem populace chápáno negativně. Aby senioři nepropadali depresivním stavům a neztráceli dušení a fyzickou kondici, připravují pro ně zařízení, ve kterých senioři pobývají, různé volnočasové aktivity. Právě specifikaci volného času seniorů, možnostem, které domovy seniorům nabízejí a způsobům jakými lze seniory zaktivizovat, je věnován závěr teoretické části bakalářské práce. V praktické části práce byl potom proveden výzkum, kdy cílem bylo zjistit, jakým způsobem tráví volný čas senioři v Domově pro seniory v Jičíně. Data pro výzkum byla pořízena pomocí polostrukturovaných rozhovorů s vedením domova, zaměstnanci a samotnými klienty. Na závěr byla provedena analýza získaných dat a navrhnutá možnost, jak zkvalitnit poskytované nabídky volnočasových aktivit v zařízení.

1 TEORETICKÁ ČÁST

Teoretická část této bakalářské práce seznamuje se závěrečnými etapami života každého člověka. Čtenář se podrobně seznámí s pojmy stárnutí a stáří. Text dále popisuje, jakými změnami člověk v procesu stárnutí prochází, jak tyto změny vnímá a jak je stárnutí a stáří vnímáno jeho okolím.

Důležitou kapitolu teoretické části představuje kapitola věnovaná specifikaci volného času seniorů, především těch, kteří svůj „podzim“ života tráví v zařízeních pro seniory. U lidí vysokého věku je třeba dbát na jejich fyzickou i psychickou kondici. Proto existující zařízení starající se o seniory nabízejí škálu aktivit, které starým lidem pomáhají zůstat ve fyzické i mentální pohodě, probouzí v nich zájem a pocit sounáležitosti.

Charakteristika stárnutí a stáří

Existuje nespočetně definic pro stáří i stárnutí. Žádná z nich však nebyla nikdy přijata za všeobecně platnou. Každý jedinec se cítí být „starý“ v odlišném věku. Jde tedy čistě o individuální proces. (Hamilton 1999, s. 19)

Stárnutí a stáří jsou přirozená vývojová stádia, chápána spíše negativně, jedinec přichází o radost ze života, naděje, optimismus, je limitován a omezen. Avšak takové být nemusí, jde o čistě individuální pojetí a smíření se s tímto procesem. Populaci je stáří chápáno, jako ztráta soběstačnosti, neschopnost zapojení se do běžných činností, závislost na ostatních, a pro takové osoby je přeci nejvhodnější umístění do ústavní péče. Pro mnoho lidí je stáří, pak naopak bráno za jedno z nejkrásnějších vývojových období, jedinec má konečně čas jen sám na sebe, čas pro splnění odkládaných snů a tajných tužeb. (Malíková 2011, s. 13)

Jedna z mnoha teorií tvrdí, že stárnutí je proces, který má počátek již v prenatálním období, tedy jako plod v matčině děloze a končí smrtí. Vždyť přirozeně, den za dnem, jak tělesná, tak i mentální schránka se v průběhu života vyvíjí a také stárne. Stáří lze chápat jako životní etapu, kterou můžeme zaškatalkovat pomocí kalendářního věku, avšak přiřazení přesného věku k tomuto vývojovému stádiu je nemožné. Jednalo by se o spekulaci. To, kdy se jedinec cítí být starým je individuální záležitostí. (Vágnerová, 2007)

1.1 Stárnutí

Pokud mluvíme o stárnutí, jde o proces lidského vývoje, při kterém dochází hned k několika změnám, mluvíme tedy o efektech stárnutí. Ať už ke změnám tělesným, tedy na první pohled převážně zřejmým, takovým jako jsou přibývajících vrásky, šedé vlasy, pigmentové skvrny na rukou, intenzivnější bolesti v kolenou, bolesti svalů. Pak tu máme změny duševní, kdy jedinec skutečně pocítí, neodvratnost procesu stárnutí, může dojít k emočním výkyvům, labilnímu chování, pocitům marnosti, nepotřebnosti, stavy deprese. Určitou změnu postihne i sociální svět jedince. A to při například přemístění dotyčného do zařízení pro seniory, kdy je jedinec izolovaný od zbytku rodiny, či smrt partnera. Mění se i sociální status jedince, nyní je to „důchodce“. (Hamilton 1999, s. 18) Níže jsou konkrétněji popsány projevy stárnutí hned v několika rovinách. Při mém pravidelném docházení do Domova pro seniory, byla možnost si všimnout, jak jedinci bojují se sociálními změnami v rámci přemístění z rodinného prostředí do, dalo by se říci, prostředí nemocničního, izolovaného a neznámého.

Proces stárnutí je brán spíše negativně, spousta lidí vidí hrozbu v tom, že se s přibývajícím věkem snižuje soběstačnost, mentální funkce, omezuje se okruh společenských kontaktů, také dochází ke ztrátě možností seberealizace. Tato negativní očekávání vyústí ve strach z ponížení, ztráty lidské důstojnosti a respektu. Odpovědět na otázku „Proč stárneme?“ není snadné. Opět není jednoznačná teorie, která by poskytla odpověď. Dalo by se říci, že jde o přirozený proces, sama příroda v tom má prsty, stárneme proto, abychom dali prostor mládí. Vliv na stárnutí má i životní prostředí v jakém se nacházíme, takové smogové prostředí nemůže prospívat žádnému jedinci a může tak urychlit proces stárnutí. Každopádně jsou roviny pohledu a to biologické, fyziologické, sociální a psychologické, kterými se spousta vědců zabývá. (Malíková 2011, s. 14, 16)

Biologické aspekty stárnutí

Pod biologickými aspekty stárnutí si můžeme představit změny fyzického rázu. Jsou většinou zřejmé na první pohled. Změny probíhají u každého odlišně s různou intenzitou, opět jde o čistě individuální proces změn. S těmito aspekty stoupá výskyt nemocí obvyklých pro stáří. (Malíková 2011, s. 19)

Biologické stárnutí postihuje tělesné tkáně a orgány, jaký průběh jedinec bude mít, záleží hodně na tom, jaký měl životní styl, jak o svou tělesnou schránku pečoval. Takové funkce,

kteřé dřívě šlapaly jako hodinky, se začnou zpomalovat a oslabovat. Snad nejvíce je ohrožen centrální řídící orgán a to mozek. (Kleťetová, Dlabalová 2008, s. 20) Je dokázáno, že lidský mozek s přibývajícímí lety, v průběhu stárnutí ztrácí 10 – 15 procent své váhy. Nutno podotknout, že buňky centrální nervové soustavy, jsou nenahraditelné, odumře-li buňka je navždy ztracena. Tento fakt má dopad na psychiku člověka. Buňky odumírají za příčiny nedostatku přísunu kyslíku, u starších lidí je to především při malých mrtvicích, či mozkových infarktech. (Hamilton 1999, s. 39) Snižují se i pohybové schopnosti, funkce plic, cév, srdce, trávicího systému, pohlavních orgánů, také kožní systémy, nervový systém, prostě a jednoduše celé tělo včetně jeho vnitřních orgánů. Tělo člověka včetně jeho vnitřních funkcí je oslabené, dalo by se říci průběhem života opotřebované. Vnitřní procesy se zpomalují, rány se pomaleji hojí, imunitní systém je na útlumu. A tento výčet není určité konečný. (Kleťetová, Dlabalová 2008, s. 20) Vlivem stáří jsou hodně postiženy i oči. Staří lidé si často stěžují, že jejich zrak není, co býval. Nejvážnější zrakovou vadou, kterou trpí většina seniorů, je ztráta zrakové ostrosti, schopnost zaostřovat na různé vzdálenosti, také se mění vnímání intenzity světla, starší lidé vidí pouze intenzivní světlo. Přibývající věk také mění vnímání barev, jde o vidění v nažloutlejších odstínech. Zorné pole se zmenšuje. Nemají již tak dobré periferní vidění, nebo nejsou schopni pozorovat předměty pouhým pohybem očí, musejí proto rovnou natočit celou hlavu. I sluch je postižen s přibývajícím věkem, postupně slábne. Jedinci pak musí natáčet hlavu, aby zachytili tu zvukovou vlnu, co nejlépe. A několikrát během hovoru padne otázka: „Co že jsi to říkala?“. Jedním ze záhadných faktů je, že během stárnutí se ušní boltce o několik milimetrů zvětšují. Nejznámějším typem oslabení sluchu je presbyakuze, tedy nedoslýchavost stárnoucích. Dochází k zhoršenému vnímání zvuků o vysoké frekvenci. V některých případech dochází i k opačnému problému, kdy jedinec zvuky o vysoké frekvenci slyší bolestivě hlasitěji, než ve skutečnosti. Zhoršení sluchu vede ke zhoršenému vnímání řeči. Jedinec je tak postižen a znevýhodněn, hned dvojnásobně. Ostatní smysly zůstávají pro psychology méně atraktivní k poznávání, neboť nepostihují tolik duševní stránku jedince. Dokonce i práh bolesti je posunutý, senioři vydrží více bolesti, receptory stávkují a nedají včasný impuls do mozku, aby se bránil a zabránil tak bolesti. (Hamilton 1999, s. 27, 30)

Zásadní procesy a změny biologického stárnutí:

- Celková atrofie, dochází k úbytku původních funkčních tkání, ty jsou nahrazeny.
- Dochází k hormonální nerovnováze, postiženy jsou endokrinní žlázy.

- Mění se obsahy tělesných tekutin, kromě vody v těle.
- Zvyšuje se obsah tělesného tuku a změna je v ukládání vápníku v těle. Snižuje se množství vápníku v těle, což vede k řidnutí kostní tkáně (osteoporóze), lámavosti kostí a mění se kvalita zubů.
- Zmenšuje se postava z důvodu zmenšování prostoru mezi obratli, také dochází k pokřivení, shrbení z důvodu ochablosti svalové hmoty.
- Typický znak jsou pigmentové skvrny na kůži a kožní svraštělost, z důvodu nedostatku vody.
- Růst nehtů se zpomaluje a dochází k vyšší lámavosti.
- Vlasy vypadávají a šediví z důvodu snížené činnosti vlasové pokožky.
- Zhoršení pohybové schopnosti, poruchy stability, celková porucha motoriky zapříčiněná sníženou činností CNS, konkrétně v tomto případě jde o snížení funkce senzitivních nervů.
- Poruchy spánku, jako je špatná kvalita, probouzení se, obtížené usínání patří ke stárnoucím projevům.
- Snižuje se poddajnost ke změnám teploty a to v důsledku metabolických změn.
- Změny v oběhovém systému, snižuje se průtok krve všemi orgány, hlavně ledvinami, klesá výkonnost levé srdeční komory, klesá srdeční výkonost při zátěži.
- Změny v respiračním systému, snižuje se adaptabilita plic, klesá vitální kapacita plic, to vede k infekcím dýchacího ústrojí.
- Změny ve vylučovacím systému, dochází k výraznému snížení očišťovací schopnosti ledvin, snižuje se kapacita močového měchýře, často se objevuje močová inkontinence.
- Klesá tvorba slin, snižuje se kyselost žaludečních šťáv, zpomaluje se vyprazdňování žaludku, zpomaluje se vstřebávání vitamínů a minerálů, často vzniká diabetes mellitus.
- Postiženy jsou i smyslové orgány, snižuje se funkce chuti, čichu, hmatu, sluchu i zraku.

Tento výčet krásně dokládá a vysvětluje, čím lidé při stárnutí prochází. Co se děje s jejich tělem, životními funkcemi a orgány. (Malíková 2011, s. 19, 20) Je potřeba zmínit, že jde o změny, které se příliš ovlivnit nedají, samozřejmě, se dají trochu oddálit například vedením zdravého životního stylu, jenž zahrnuje správnou životosprávu, dostatek pohybu, umění odpočinout si od stresu a nabrat nové síly. Nakonec ale chtě nechtě stejně k těmto procesům stárnutí dojde, tělo musí dát svému majiteli najevo, že už po fyzické stránce nedokáže to, co dříve.

Psychické aspekty stárnutí

Poruchy psychického rázu nastupují, až při přibývajících psychických problémech. Tedy potíže, které se nastřádají během celého života. Senior, jakožto povětšinou emočně labilní jedinec, totiž takové změny negativně prožívá, což jednoznačně vede k psychickým změnám. Tyto aspekty stárnutí souvisí s pamětí a intelektovými schopnostmi, což se neblaze na funkcích podepisuje. Níže v bodech, jsou uvedeny postižené oblasti.

- Jsou sníženy poznávací funkce, zvýšené zapomínání, tím snížená schopnost paměti, koncentrace, problémy s vybavováním si, zapamatováním si, oslabena je také schopnost rozpoznat viděné předměty a rozumět slyšeným zvukům, hlasům.
- Oslabena je funkce řeči, snížena schopnost cokoliv pojmenovat a porozumět řeči.
- Obecně je snížena výkonnost intelektových funkcí.
- Značné jsou emoční výkyvy, dochází k labilním projevům, změny nálad, neustálenost rozhodnutí a postojů. Někdy naopak dojde k hostilitě, emoční otupělosti.
- Změny povahy, z pozitivního myšlení do neutrálních, až těžce negativních postojů. Dochází k zvýraznění povahových vlastností a projevů osobnosti, především ty negativní.
- Vymizení zájmu o cokoliv, dochází tak k sociální izolaci, apatii, pasivní postoje a podobně.
- Mění se pořadí životních hodnot, většinou větší orientace na rodinu, zdraví, duchovní hodnoty.
- Změny potřeb a jejich důležitost, prioritní je láska, sounáležitost, duchovní potřeby.

- Tendence k přehodnocování svého života, posuzování a hodnocení situací s časovým odstupem.
- Senior hůře snáší nové situace, není tak adaptabilní ke změnám.

Tento výčet bodů, nám může usnadnit pochopení chování, vyjadřování, vystupování starých lidí. Kolikrát si ve společnosti lze všimnout neznalosti a pak vyplývajícího nepochopení, netrpělivosti či odporu ke starým lidem. (Malíková 2011, s. 21)

Na základě poznatků získaných při vykonávání odborné praxe mohu potvrdit, že jsem se setkala se seniory, kteří trpěli výkyvy nálad, byly hostilní, hluboce nepřátelští. Jako příklad lze uvést jeden konkrétní případ, kdy jsem obcházela pokoje klientů a dotazovala se, zda budou chtít volit do Evropského parlamentu. Jedna uživatelka se dostala do afektu a rozkřičela se, že jí tato problematika absolutně nezajímá, proč ji s takovým nesmyslem vůbec obtěžují. Je zřejmé, že nešlo o osobní zlobu směřovanou na osobu tazatele, klientka měla pouze potíže s ovládnutím negace a agrese. Byla nově přijata, takže velký vliv na její jednání měla tato životní změna. Právě procházela procesem adaptace a ta není nikomu příjemná a pro nikoho snadná, obzvláště pro osoby v důchodovém věku, u kterých může být zvyk „železná košile“ a vlivem stárnutí přijetí něčeho nového a doba smíření trvá přirozeně déle.

Patrný je vliv stárnutí na intelekt. Především takový, že staří lidé se hůře učí novým věcem, je pro ně obtížnější vstřebat nové informace, tak rozšířit své intelektové schopnosti. Také mají zpomalené myšlení a chápání. Rozdíly ve ztrátě inteligence se značně liší u krystalické a fluidní inteligence. Krystalická inteligence nás informuje o množství vědomostí, které člověk získal v průběhu života. Oproti tomu fluidní, tedy vrozenou, můžeme definovat, jako schopnost řešit problémy, pro které neexistují řešení, jedinec, tak na základě vědomostí a dovedností dojde k závěru, který může aplikovat do reálu. Výzkumníci zjistili, že obecnou inteligenci lze posilovat pouze do 25 let věku, po tomto roce, už jen pozvolna klesá, zůstávají jen verbální schopnosti. U studií poklesu inteligence v důsledku věku došlo několikrát ke střetu, nakonec se snad ale vědci setkali u teorie, že fluidní inteligence – důvtip, bystrost - slábne, krystalická – také označována jako moudrost - zůstává skoro nedotčená. (Hamilton 1999, s. 47)

Bezpochyby se přibývajících roky života odráží i na paměťových schopnostech. Poruchy paměti jsou typické pro stárnoucího člověka. Však je to také poměrně častá věc, na kterou si naše babičky a dědečkové stěžují. Vědci přišli s teorií, že paměť, která neslábne je součástí krystalické inteligence, konkrétně jde například o fakta, strategie, stereotyp a podobně. Pak tedy můžeme na základě provedených výzkumů předpokládat, že je postižena paměť fluidní inteligence, což potvrzuje zpomalování nervové aktivity. (Hamilton 1999, s. 119, 121)

Sociální aspekty stárnutí

Tuto oblast jednoznačně nejlépe zachytil E. H. Erikson. (Erikson in Klevetová, Dlabalová, 2008) Dle jeho teorie psychosociálního vývoje je hlavním vývojovým úkolem dosáhnout integrity v pojetí vlastního života. Tedy, že jedinec přijme svůj život, jeho pojetí jako celek, který měl mít určitý smysl. Jde vlastně o smíření se s prožitým životem, ať probíhal jakkoliv. (Hamilton 1999, s. 154) Dalo by se říci, že sociální záležitosti ať už příznivé, či nepříznivé jsou propojeny s psychikou jedince. Jedná se o aspekty na společenské úrovni, takové co jedince ovlivňují v jeho jednání a prožívání.

Za **nepříznivé** sociální aspekty jsou považovány:

- Odchod do důchodu, se zvládnutím této změny jsou na tom hůře muži, ti mají totiž méně zájmů, koníčků oproti ženám.
- Omezena je sociální integrace do společnosti, pak také do různých aktivit, činností.
- Jednoznačně nepříznivý vliv má i zhoršená ekonomická situace seniorů.
- Úmrtí jednoho z partnerů má značný vliv na psychiku pozůstalého. S tím spojené neveselé stárnutí osamělé osoby.
- Sociální izolovanost z mnoha příčin, ať už z vlastní vůle, či z omezení rodinných kontaktů, úmrtí přátel či partnera.
- Velký „strašák“ je strach z osamělosti a nesoběstačnosti i ze samotného stáří.
- Ageismus, dalo by se laicky říci, šikana starých lidí. Jde o jejich vyřazování z běžných činností, které senioři nejsou již schopni provádět.
- Stěhování patří také ke stěžejním životním situacím seniora.

Můžeme konstatovat, že stárnutí člověka, nebude ovlivní sociální změny, ovlivní a změni tak jeho sociální status a zároveň i jeho pohled na svět a duševní rovnováhu.

Oproti tomu najdeme samozřejmě i **příznivé** sociální aspekty:

- Fungující rodina, dobré vztahy, časté návštěvy, rodinné srazy, pevná citová pouta.
- Včasné podchycení ekonomické budoucnosti seniora. Plán jak zajistit bydlení, penzijní připojištění a podobně.
- Přemýšlet o tom, jak bude senior trávit svůj volný čas, zajímat se o nabízené aktivity, koníčky, zájmy.
- Možnost uspokojení potřeb seniora.

Tady je důležitá role smíření se se stádiem stárnutí, uvědomit si, že dotyčný se nachází v roli seniora. Je třeba myslet do budoucna a počítat tak se změnami, které nezvratně nastanou. Následně po smíření, se spokojit s výzvami, které stáří přináší a uchovávat si dobré vztahy s okolím, které jsou nejen pro seniora klíčové ve smyslu společenského bytí.

Volně podle: (Malíková 2011, s. 22)

Popsané změny během stárnutí shrnuje následující tabulka.

Volně podle: (Malíková 2011, s. 18)

Tělesné změny	Psychické změny	Sociální změny
• Změny vzhledu • Úbytek svalové hmoty • Změny termoregulace • Změny činnosti smyslů • Degenerativní změny smyslů • Kardiopulmonální změny • Změny v trávicím systému • Změny vylučování moči • Změny sexuální aktivity	• Zhoršení paměti • Problematictější osvojování si nového • Nedůvěřivost • Snížená sebedůvěra • Sugestibilita • Emoční labilita • Změny vnímání • Zhoršení úsudku	• Odchod do důchodu • Změna životního stylu • Stěhování • Ztráta blízkých lidí • Osamělost • Finanční problémy

Tabulka 1: Projevy stárnutí

1.2 Stáří

Stáří je poslední etapou života, fází, která bývá označována jako post vývojová, protože již byly realizovány všechny latentní schopnosti rozvoje. (Hamilton 1999, s. 19).

Z psychologického hlediska toto období života může jedince pozitivně ovlivnit v tom smyslu, že zažívá pocit naplnění, má nadhled, srší moudrostí. Na druhou stranu jedinci také dochází, že se dostal do poslední fáze, do takové, po které následuje už jen smrt. Stáří je výsledný stav. (Vágnerová 2007, s. 299)

Jedná se o zákonitou, nezvratnou, dovršující etapu života. Nutno říci, že nejde o nemoc, ač je stáří spojeno se zvýšeným výskytem onemocnění, stáří prostě přirozeně patří k životu. Hlavní proměnnou je ztráta soběstačnosti, což vede k nucené závislosti na druhých pro seniora mnohdy nepříjemné životní změně. (Malíková 2011, s. 15)

Marie Vágnerová (2007, s. 398, 299) ve své knize, *Vývojová psychologie II.*, dělí stáří na dvě období a to na **Období raného stáří** 60 – 75 let a na **Období pravého stáří** 75 let a více. Věk raného stáří je také označován, jako třetí věk, můžeme si všimnout typických projevů stárnutí, které nejsou ještě tak vážné, aby člověku naprosto znemožnily aktivní a nezávislý život. Oproti tomu pravé stáří, začínající od 75 věku života, je označováno jako čtvrtý věk, zde se dá mluvit o přeživších. V období pravého stáří dochází ke ztrátě soběstačnosti, je tedy nutná pomoc druhých.

Za zmínku jistě stojí pohled, názor a teorie Erika Eriksona (Erikson in Klevetová, Dlabalová, 2008), německého psychologa. Tato významná persona se věnovala psychosociálnímu vývoji, od narození po stáří. A to výzkumnou technikou pozorování. Pozoroval vývoj jedince všech věkových kategorií a všechna životní stádia. Erikson nakonec dal po dlouhé a pečlivé analýze ze získaných informací dohromady osm vývojových stádií a ve svých 91 letech ji ji dovršil o konečnou devátou, kterou tak dokončil cyklus stáří. V každé jednotlivé fázi, vytyčuje jednu důležitou prioritní potřebu, kterou by měl člověk uspokojit. Také tvrdil, že každé stádium je třeba prožít a zpracovat, abychom mohli postoupit dál, pokud se tak nestane, jedinec je kontroverzní a není připraven pro další stádium, to se pak může v budoucnosti negativně odrazit ve smyslu rozpadlé celistvosti osobnosti jako takové. Pro tuto bakalářskou práci je klíčová osmá a devátá fáze vývoje, ty se věnují procesu stárnutí a samotnému stáří. **Osmá** fáze je fází zralé dospělosti od 60 let až do smrti. V této fázi by měl být jedinec smířený se svým životem,

brát ho takový jaký byl, včetně okamžiků, který nevyšly dle představ a vyrovnat se tak i se svou nedokonalostí. Dochází k rekapitulaci prožití, přemítá nad dosaženými schopnostmi. Člověku hlavou projdou otázky typu: „*Nežil jsem marně? Co jsem vlastně dokázal? Nezůstanu sám proto, že jsem nepěstoval přátelství a vždy se zabýval jen a jen sebou? Dokážu si s laskavostí a úsměvem na tváři říci o pomoc, když ji budu potřebovat? Jsem schopen se vyrovnat se svými neúspěchy? Přijmout svůj život takový jaký byl?*” (Erikson in Klevetová, Dlabalová, 2008)

Z Eriksonova pohledu vyvstává myšlenka, že když se dokážeme vyrovnat se svým životem, pak dojdeme i k přijetí vlastní smrti, která cyklus života ukončuje. Samozřejmě ne každý dokáže přijmout svůj život takový, jaký byl, pak jde o nezdravé přijetí, kdy jedinec zoufá a neodchází ze života v klidu. (Erikson in Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 26)

Závěrečnou, konečnou fází je fáze **devátá**. Erikson se opírá o vlastní zkušenost, kdy v jeho vyšším věku měl znatelně sníženou funkci poznávacích smyslů. A že jejich úbytek ho nasměroval k pochopení významu všech smyslů, díky kterým poznáváme svět. Také říká, že to důležité pro člověka v tak vysokém věku, je jistota lásky, kontakt s lidmi, spojitost s okolním světem, každodenní účast na menším i větším řízení. Erikson také upozorňuje na to, že 90tý a 100tý věk člověka si zaslouží hluboké prostudování role stáří. Ve stáří by se měla věnovat pozornost tomu, jak jedinec zvládl předešlá stádia, tedy takové ohlédnutí za vlastním životem. (Erikson in Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 26)

1.3 Specifika volného času ve stáří

Následující kapitola je významná z hlediska udržování aktivního způsobu života seniorů a mnoha dalších faktorů, které ovlivňují fyzickou i psychickou kondici jedince. Ve vysokém věku je třeba dbát jak na fyzickou tak i psychickou pohodu seniora. V domovech pro seniory mají klienti možnost využívat nejrůznější volnočasové aktivity a činnosti. Volný čas u seniorů lze považovat od doby, kdy odešli do důchodu nebo začali žít v zařízení pro seniory. Převážná většina obyvatel domova trpí nějakou duševní nemocí spojenou se stářím. Nejčastěji se jedná o demenci, která se projevuje ztrátou krátkodobé paměti, komunikačních a orientačních dysfunkcí, což je třeba v aktivitách, při práci s klienty a zařazením do skupiny zohledňovat.

Zajímalo mne i jak si pojem trávení volného času vysvětlují a především z jakého důvodu činnosti ve volném čase provozují lidé staršího věku za oceánem, tedy v USA. Narazila

jsem na zajímavý vědecký článek s názvem *Let me play, not exercise!*¹ Který zkoumá trávení volného času fyzicky zdatných osob ženského pohlaví. Které uvedly, že hlavním důvodem pro realizaci pohybových aktivit je zůstat a být stále aktivní, čímž utužují zdraví a navodí si, díky vyplaveným endorfinům, dobrou náladu. Ze šetření také vyplynulo, že vedle tohoto důvodu je pro americké seniorky především důležitý sociální kontakt, tedy být členem skupiny a tak mít pocit sounáležitosti. Můžeme tedy říci, že nároky na realizaci jsou jak u nás v ČR tak v USA stejné, klíčové je uspokojit fyzickou i psychickou stránku jedince. (Berlin, 2014)

Studie dokazují, že mnohem lépe dojde k navázání nových vztahů neformálně, než při organizované činnosti. Tedy když se senioři setkají v provizorní kavárně nebo při obědě či na zahradě pod pergolou. O to více je třeba věnovat pozornost skupinovým aktivitám, aby se staly žádoucími a usnadnili tak přátelské navození atmosféry. Při skupinové práci lze u klientů zamezit častému pocitu osamění a izolovanosti. Taková účast na skupinových aktivitách vyvolává v jedinci pocit soudružnosti, že někam patří a že je součástí té přátelské atmosféry, která vzniká. Při práci v zařízení pro seniory je dobré seznámit se s každým klientem individuálně, poznat jeho potřeby, přání, radosti a ty pak vtěsnat do aktivit, aby si v nich každý našel tu oblíbenou. Při sestavování programu je třeba dbát na to, aby aktivita nebyla příliš snadná, svou nenáročností by totiž mohla klienta urazit, zesměšnit a zároveň nesmí být ani příliš obtížná, pak by vyvolala pocit neúspěchu a frustrace.

Mohlo by se zdát, že taková banalita, jako je udržování společenské etiky nestojí za zmínku, avšak opak je pravdou. Je velmi žádoucí uvolněné procvičování sociálních činností. To většinou probíhá tak, že se před vedenou aktivitou navodí přátelské klima pomocí pozdravu či jednoduchých otázek typu - Jak se dnes cítíte? Co jste celý týden dělala? Jak jste se vyspala? Líbilo se Vám to předčítání včera?. Pečovatel nabídne kávu, čaj při tom se přeci vykládá lépe. V lidech tato základní pravidla vyvolávají pocit, že někam skutečně patří, že je o ně zájem, uvědomí si svou hodnotu. Také se tak odstartuje příjemné klima po celý den, ve kterém se všichni cítí bezpečně. Je zapotřebí, aby obyvatelé domova nedocházeli na aktivity z povinnosti, ale s vlastní touhou po aktivním trávení volného času a úsměvem na tváři. Toto díky nenásilnému navození dobré atmosféry může fungovat. (Walsh 2005, s. 14, 25)

1 Článek je k nalezení v internetové databázi ProQuest. Autorkou článku je Kathryn Berlin.

1.3.1 Aktivizační činnosti

Při vedených aktivitách v zařízeních, je třeba myslet u této věkové skupiny na mnoho faktorů, které je třeba zaktivizovat. Je třeba dbát na kognitivní stránku, především procvičování paměti, také pohybovou stránku, sem patří i rukodělné práce, dále trénování činností z každodenního života a také kulturní život a mnoho dalšího, v bodech níže jsou složky, které program v zařízeních musí obsahovat, aby byl dobrý.

Aktivizační činnosti musí jednoznačně obsahovat tyto složky:

- rukodělné práce a tvořivé činnosti
- společenské programy, diskuse
- hry, hudba a tanec
- pohybové cvičení
- vzdělávací činnosti
- náboženské programy
- činnosti venku, v přírodě

Pro procvičování paměti a posilování paměťových a poznávacích funkcí jsou vhodné aktivity typu křížovky, osmisměrky, kvízy, piškvorky, poznávání známých tváří, měst, obrázků, čtení knih, hry se slovy, Kimova hra. Tedy činnosti takové, které stimulují centra v mozku.

Při provádění pohybových cvičení je třeba rada odborníka, tedy fyzioterapeuta, v lepším případě cvičení pod jeho vedením. Hlavní zásadou je udržet ve formě svaly a klouby. Nejšetrnější je cvičení probíhající na židli nebo alespoň v její blízkosti, tak ji může jedinec bez problému ve chvíli vyčerpání použít pro odpočinek a pro načerpání nových sil. Pohybová a relaxační cvičení je dobré realizovat za doprovodu příjemné hudby, to může v jedincích vyvolat ten správný pocit a zpříjemnit průběh cvičení. Procvičují se dolní končetiny, horní končetiny, hlava a celý trup. Další vhodnou a nenáročnou aktivitou je prostá procházka po okolí, chůze je výborný pomocník pro bolavé klouby či svaly. Dobré je před procházkou dotyčného motivovat, například sběrem přírodnin pro další využití v například výtvarném směru. Kolikrát je dostatečnou motivací krásné, slunečné počasí. Je velmi žádoucí dostat klienty zařízení co nejčastěji na čerstvý vzduch, venku za příznivého

počasí se dají provádět všechny činnosti, které se obvykle realizují v uzavřené místnosti. Pobyt na čerstvém vzduchu je totiž brán jako lék k nezaplacení.

Pro jedince milující umění, hudbu, jednoduše kulturní život, může kulturně orientovaná složka aktivizačních činností patřit k oblíbenějším. Pracovnice, která vede tyto aktivity se stará o předčítání poezie, beletrie, také lze promítat diapozitivy a tak představit svou rodinu a zavzpomínat na minulé časy. Dále se mezi činnosti zaměřené na kulturu řadí promítání filmů, poslech hudby, zpěv ale i výtvarné práce, které se starají i manuální zručnost.

V neposlední řadě, nelze opomíjet ani činnosti každodenního života, takové, které děláme běžně, bezděčně dennodenně. V takovém věku je třeba posilovat, opakovat návyk, který se zdá být běžný, avšak lidé ve vyšším věku ztrácejí i takové dovednosti, jako je dentální hygiena po ránu. Také vaření a pečení by určitě měly mít své místo v aktivizačním programu. Činnosti založené na běžných domácích aktivitách dobře fungují jako zpětná vazba pro pracovníky, vidí tak, jak klienti jsou schopní bezpečně se pohybovat a pracovat v kuchyni. Klientům je třeba dopřát i takové služby jakými jsou kadeřnictví, pedikúra, manikúra, jednoduše péči o zevnějšek. (Walsh 2005)

1.3.2 Bazální stimulace

Bazální stimulace je ošetřovatelský koncept péče o pacienty, který podporuje vnímání, komunikaci a pohybové schopnosti jedince. Myslím si, že by zmínka o tomto konceptu měla být součástí bakalářské práce. V domově pro seniory v Jičíně se ji řídili a aplikovali na klienty, především ty, jenž jsou upoutáni na lůžko. Použití nevyžaduje žádné pomůcky, takže není finančně náročné a je přístupné všem. S touto metodou přišel v 70. letech 20. století jistý profesor Andreas Frohliche. Hlavním cílem je zlepšit vnímání klientů. Dále pomáhá udržovat a rozvíjet vlastní identitu, komunikační schopnosti a zlepšovat orientaci v prostoru a čase. Bazální stimulace je především určena lidem, kteří se již ocitají na lůžku, také pro klienty neklidné, dezorientované. Pečovatelé, jenž tuto metodu aplikují, musí mít hluboké empatické cítění, musí umět poznat, zda je klient spokojený. Stimulující prvky pro klienta jsou vybírány na základě anamnézy, jedná se o zjištění dosavadních zvyků, oblíbených činností, jídel, nápojů, písní, hraček, kazet, filmů. Tato metoda má své desatero, dle kterého by se pečovatelé měli řídit.

- Přivítání a rozloučení se s klientem vždy stejnými slovy.
- Při oslovení je důležitý dotyk na stejném místě.

- Mluva musí být zřetelná, jasná a pomalého tempa.
- Mluvte přirozeným tónem.
- Tón, mimika, gestikulace odpovídají významu použitých slov.
- Forma komunikace by měla být v duchu, na kterou byl klient zvyklý.
- Nepoužívat zdobnělky, pokud na ně klient nebyl zvyklý.
- Při hovoru s klientem není dobré mluvit s více lidmi najednou, věnovat tak pozornost ještě dalším lidem, chce to zaměřit se na dotyčného.
- Minimalizovat rušivé elementy, dobré najít vyhovující místo pro klienta, tam kde se cítí dobře.
- Umožnit reagovat pacientovi na pečovatelská slova, dát mu prostor.

Nutno podotknout, že bazální stimulace je metoda, jenž se dopřává klientům individuálně, dle jejich konkrétních potřeb, věku a stavu. Tento koncept skvěle funguje v mnoha evropských zemích. Bazální stimulace by měla být neodmyslitelnou součástí všech sociálních zařízení, která chtějí svým klientům poskytovat kvalitní péči a projevit tak skutečný zájem.

Jako příklad z praxe lze uvést, že tento koncept je značně využíván i v Domově pro seniory v Jičíně, kde se pečovatelé pomocí této metody snaží stimulovat především seniory trpící demencí. Ve spojení s pojmem Bazální stimulace je na místě použít jedno velice výstižné motto, které zní: „*Ruce nás nic nestojí a zmohou nejvíce*” (Friedlová, 2007).

2 PRAKTICKÁ ČÁST

Druhá část bakalářské práce je věnována praktické rovině. Čtenář bude seznámen s místem uskutečnění výzkumu, s jeho strukturou, kapacitami a cíli. Praktická část se bude především věnovat způsobům, jakými vybrané zařízení zajišťuje trávení volného času seniorů, jaké aktivity má klient domova na výběr a jak senioři využívali služeb domova v minulých letech.

Nakonec bude popsána samotná příprava, průběh a vyhodnocování výzkumného šetření. Ke sběru dat posloužil polostrukturovaný rozhovor s vybraným vzorkem respondentů. Sesbíraná data byla posléze analyzována a na základě získaných výsledků byla zařízení pro seniory navržena možná další řešení.

2.1 Instituce, v níž byl prováděn výzkum

Jako místo výzkumu byl zvolen Domov pro seniory v městě Jičíně, kde zároveň probíhala má odborná praxe. V rámci praxe jsem se podílela na organizaci a realizaci aktivizačních činností, zastávala potřebné práce typu roznos pošty, neřízené hovory s klienty a podobně. Vedení zařízení mi umožnilo zrealizovat rozhovory potřebné pro výzkumnou část bakalářské práce. Ředitel, personál i klienti ochotně odpovídali na předem



Ilustrace 1: Domov pro seniory Jičín

připravené otázky a všechny rozhovory díky nim probíhaly za příjemné a přátelské atmosféry.

Sídlo objektu je v ulici Hofmanova 574, Jičín 506 01. Tento domov funguje při Sociálních službách města Jičína. Sociální služby města Jičína jsou příspěvkovou organizací s právní subjektivitou. Zřizovatelem je město Jičín. Byly založeny v roce 2000. Organizace se řídí při své činnosti obecně závaznými právními předpisy, pokyny a usneseními zřizovatele. Finančně závislá je tedy na samotném městě.

Tato organizace poskytuje tři služby. A to Pečovatelské služby, Denní stacionář „Domovinka” a Domov pro seniory. Ředitelem celé organizace je Mgr. Tomáš Kolátor.

Předmětem činnosti zřizované organizace je poskytovat sociální služby v souladu se zákonem o sociálních službách č. 108/2006 Sb. A to v tomto rozsahu:

- 1) pečovatelskou terénní nebo ambulantní službu osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, a rodinám s dětmi, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby,
- 2) služby v zařízení sociálních služeb:
 - ambulantní služby v denním stacionáři Domovinka osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku nebo zdravotního postižení a osobám s chronickým duševním onemocněním, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné osoby,
 - pobytové služby v Domově pro seniory Jičín osobám, které mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku a jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.

Zřizovaná organizace také spravuje svěřený majetek klientů. V domově pro seniory zastane péči okolo 32 pracovníků. Pracovních funkcí je zde hned několik. Vedoucí úseku, zdravotní sestry (8), pracovníci v sociálních službách (17), fyzioterapeutka, uklízečky (3), pradleny (2). Tým také dotváří, v čele s ředitelem, sociální pracovníce (okolo 4), stravovací úsek (8), ekonomický úsek (3) a úsek provozně-technický (2). Pro přehlednější orientaci přikládám organizační strukturu zařízení do přílohy pod číslem 1.

(Sociální služby města Jičína, 2013), (Výroční zpráva, 2012)

Struktura zařízení

Domov má tři oddělení, každé oddělení je situováno v jednom patře. V přízemí budovy jsou osoby, jenž vyžadují zvýšenou ošetrovatelskou péči, je zde 31 míst. První patro patří 23 seniorům a v posledním druhém patře je místo pro 7 klientů. Celková kapacita zařízení je 61 lůžek. Pokoje jsou složeny z deseti jednolůžkových, čtyřiadvaceti dvoulůžkových a jeden třílůžkový. Budova má dvě společenské místnosti pro pořádání různých akcí, jídelnu, tři kuchyňky, tělocvičnu, kadeřnictví, místnost pro pedikúru, další pracovní místnost a internetovou kavárnu. Domov ani nezapomíná na možný kontakt se zvířaty, pro navození lepší nálady. Pečovatelé se navíc starají o kocoura, dva králíky a dvě želvy. (Výroční zpráva, 2012)

Poslání domova

Posláním domova je zajištění nepřetržité péče osobám, které již nejsou schopny vlivem stárnutí a stáří být soběstačnými a zajistit si tak běžné celodenní potřeby ve vlastním prostředí. Například v oblasti hygieny, stravování, respektive přípravě pokrmů, administrativní záležitosti a podobně. Služby vykonává kvalifikovaný odborný tým. Dbá se na kvalitu a především na to, aby byla zachována důstojnost klienta. Také, aby klienti měli co nejpřirozenější prostředí, domov ani neopomíjí individuální přání a potřeby jedinců v závěrečné fázi života. (Sociální služby města Jičína, 2013)

Dlouhodobé cíle

- Udržení a rozvoj práce s Bazální stimulací, paliativní péčí na zmírnění bolesti, a specifickými metodami práce se seniory se sníženou orientací.
- Zachování bezpečného a příjemného prostředí domova pro seniory a jeho další rozvoj.

Převzato z: Výroční zpráva Domova pro seniory Jičín, 2012

Cílová skupina

Zařízení poskytuje služby takové skupině klientů, tedy seniorům, kteří dosáhli určitého věku pro přiznání nároku na péči v domově. Dále jsou to osoby, jenž potřebují celodenní péči. Jde o takové jedince, kteří si již nejsou schopni běžné denní potřeby zajistit z důvodu zdravotního stavu a sociální situace sami. Cílovou skupinou jsou tedy jedinci se sníženou schopností osobní péče a u kterých není již dostačující ani péče jiné osoby a tedy vyžadují celodenní péči od pracovníků k tomu určených. (Sociální služby města Jičína, 2013)

Důvody pro nepřijetí žadatele

Domov pro seniory má svá pravidla pro přijímání žadatelů. Zařízení nepřijímá zájemce, jehož zdravotní stav vyžaduje léčení a trvalé odborné ošetření v lůžkovém zdravotnickém zařízení. Také žadatele trpící těmito zdravotními obtížemi:

- infekční a parazitní choroby všech druhů a stádií, při kterých nemocný může být zdrojem onemocnění,
- psychózy a psychické poruchy, při nichž nemocný může ohrozit sebe i druhé, respektive jeho chování znemožňuje soužití v kolektivu,

- chronický alkoholismus a jiné toxikomanie, pokud nedošlo k likvidaci návyku a chování žadatele znemožňuje klidné soužití v kolektivu,
- chování osoby, které by z důvodu duševní poruchy závažným způsobem narušovalo kolektivní soužití.

Převzato z: Výroční zpráva Domova pro seniory Jičín, 2012

Využití služeb žadateli za rok 2012

Za rok 2012 pobyt v Domově pro seniory využilo na 24 uživatelů. 25 uživatelů pobyt ukončilo. Průměrný věk klientů byl 84 let. Péče byla poskytována 22 uživatelům s příspěvkem na péči IV. stupně, 25 uživatelům s příspěvkem na péči III. stupně, 9 uživatelům s příspěvkem na péči II. stupně a 1 uživateli s příspěvkem na péči I. Stupně. (Výroční zpráva, 2012)

2.1.1 Pravidelně pořádané akce v Domově pro seniory Jičín

Domov pro seniory nezapomíná ani na plnohodnotné trávení volného času klientů v domově, snaží se o co nejpříjemnější prožití chvil. Proto nabízí a poskytuje tyto činnosti, akce, aktivity:

- **Aktivizační činnosti**

Činnosti, přispívající k udržení částečné, zbylé soběstačnosti uživatelů. Jsou to například činnosti, jenž se zaměřují na jemnou motoriku a paměť. Tyto aktivity vede jak sociální pracovnice, tak pracovnice pečovatelské péče. Jsou to aktivity skryté, skryté v tom smyslu, že nesmí nezesměšňovat klienta, a nesmí se jevit jako absurdní. Jsou to činnosti především pro klienty, kteří jsou upoutáni na lůžko. Příkladem je sázení velikonočního obilí. Kdy klient pomocí lžice přemísťuje hlínu do květináče, jde tedy o procvičování jemné motoriky. Nově také dochází pravidelně jednou týdně cvičitel Tai-chi. Který sklízí úspěchy a kladné hodnocení uživatelů domova.

- **Cvičení s rehabilitační pracovnicí**

Toto cvičení probíhá pod vedením kvalifikované rehabilitační pracovnice. Účast klientů je dobrovolná, ostatně jako na všech aktivitách. Klienti mají možnost protáhnout celé tělo a zaktivizovat ochablé svaly a bolavé klouby.

- **Pondělní pečení**

Pečení je opět pod vedením jedné z pracovnic, která dohlíží především na bezpečnost. Pracovnice přenechává fantazii a chutě na klientech, je tedy na nich, jaký recept si zvolí. Po každém pečení se skupina domluví na příště, co se bude vařit, péct či smažit.

- **Úterní zpívání a poslech dechové hudby**

Klienti se sejdou ve společenské místnosti. A zde se oddávají poslechu jimi oblíbené hudby a dobrovolnému zpěvu.

- **Čtvrteční kavárna**

Do kavárny mají uživatelé možnost zavítat každý čtvrtek a přijít si tak k dobré náladě díky debatě nad dobrou kávou a zákuskem. Zákusky se předem objednávají na přání uživatelů a externí firma se tak stará o jejich doručení a čerstvost.

- **Páteční literární chvilka**

Páteční literární chvilka probíhá u kulatého stolu. Kdy skupině pravidelně docházejících předčítá jedna z pracovnic z vybrané literatury.

- **Římskokatolická bohoslužba**

Pro věřící je tu samozřejmě i možnost účasti na bohoslužbě, která se koná jednou za dva týdny. Kdy pravidelně dochází kněz s celou výbavou a v příslušném oděvu. Z pozice pozorovatele mohu potvrdit, že klienti se vždy na jeho návštěvu těší a každou bohoslužbu si užívají.

- **Jednou za měsíc bohoslužba církve československé**

- **Prodej textilu a drogerie, kadeřnice, pedikúra**

Do domova dochází i několik prodejců. Chodby domova tak na chvíli evokují tržnici, klienti mají možnost nákupu výrobků potřebných i těch pro radost. Také pravidelně dochází kadeřnice s pedikérkou, které na přání pečují o vzhled klientů.

- **Pravidelné akce pořádané interními pracovníky**

Jde především o tematické programy na Vánoce, Velikonoce, kdy se pořádají besídky s patričním zarámováním. Většinou se připraví hostina, taková akce má simulovat společenskou akci, na kterou se dostaví klienti domova v civilu a udržují společenské vztahy, etiku. Pracovníci připraví a vyzdobí taneční parket, kde se mohou klienti

pohoupávat do rytmu reprodukováné hudby. Vícekrát do roka se pořádají různé bály, záleží na fantazii pracovníků. Klienti takové akce vítají s otevřenou náručí.

2.1.2 Nepravidelné akce

Jičínský dům pro seniory samozřejmě pořádá i akce nepravidelné. Jako příklad můžeme uvést návštěvu Mateřské školy s připraveným Vánočním představením. Klienti na tyto akce reagují velice pozitivně. Zaměstnanci domova s vybranými klienty pořádají výlety, může se ovšem zúčastnit jen takoví senioři, kteří jsou schopni ze zdravotního hlediska cestovat i několik hodin. Jezdí se za kulturou a poznáváním měst po Čechách. Další významnou složkou je docházení dobrovolníků, díky kterým mají senioři možnost udělat si radost z promítaného filmu pro pamětníky nebo se těší z jejich pouhé přítomnosti.

Zde příkládám na ukázkou průběh některých aktivit pořádané v domově pro seniory.



Ilustrace 2: Klienti domova při volnočasových aktivitách

2.2 Výzkumné šetření

V následující kapitole bude popsán provedený výzkum v konkrétním zařízení, jenž se týkal trávení volného času seniorů a návrhu doporučení na zkvalitnění poskytované nabídky volnočasových aktivit v daném domově. Kapitola obsáhne výzkumné metody, cíl výzkumu, sběr dat, průběh sběru dat, získaná data a jejich rozbor a doporučení pro zkvalitnění poskytovaných volnočasových činností.

2.2.1 Cíle výzkumu

Cílem výzkumu bylo zjistit pojetí a způsob trávení volného času seniorů ve vybraném zařízení. Hlavním úkolem bylo odpovědět na předem stanovené výzkumné otázky týkající se především trávení volného času stárnoucí populace v zařízení pro seniory.

Pro dosažení cíle bylo zformulováno těchto šest základních výzkumných otázek:

- 1. Jaké volnočasové aktivity domov nabízí?**
- 2. Jaké finanční, materiální zajištění a prostory má zařízení pro realizaci aktivit k dispozici?**
- 3. Jak si trávení volného času představují sami klienti zařízení? Jaké jsou jejich přání a požadavky?**
- 4. Jak se programy pro seniory inovují a rozvíjejí?**
- 5. Jaký efekt mají volnočasové činnosti na psychické zdraví jedince?**
- 6. Jak klienti hodnotí nabízené volnočasové aktivity v zařízení?**

2.2.2 Metoda výzkumu a sběr dat

Vzhledem k charakteru tématu práce a výzkumných otázek, byla pro zjištění cílů zvolena strategie postavená na kvalitativním výzkumu.

Kvalitativní výzkum se snaží porozumět zkoumané sociální realitě a problému, zaměřuje se na vnější problémy a jeho celistvost. Na rozdíl od kvantitativního nemůže spoléhat na měřitelné indikátory a generalizované výstupy. Do popředí tedy vystupuje podrobná analýza nasbíraných dat oproti kvantitativnímu výzkumu. (Disman, 1993)

Nejvhodnější metodou pro sběr dat byl zvolen polostrukturovaný rozhovor, kdy respondenti odpovídají na předem připravené otázky. Jelikož se jedná o polostrukturovaný rozhovor je dobré pokládat doplňující a vyplývající otázky z hovoru, které výzkumníkovi spontánně přijdou na jazyk.

Jak již bylo uvedeno, pro sběr dat byl v případě této bakalářské práce zvolen rozhovor (interview). Jde o proces, kterým zjišťujeme taková data, jako jsou názory, postoje, záměry a během vedení dochází k hlubokému vzájemnému působení mezi tazatelem a dotazovaným. (Skutil, 2011, s. 89)

Pro rozhovor s respondentem je třeba mít předem připravenou strukturu otázek s předpokladem o doplnění otázek v průběhu. Otázky použité v rozhovorech byly rozděleny do tří skupin – vztahovaly se na klienty, ředitele, pečovatele. Struktura rozhovoru je uvedena v Příloze č. 2.

Rozhovory probíhaly, po upozornění na nahrávání diktafonem, individuálně bez přítomnosti dalších osob. Klienti zařízení byli dotazováni přímo na pokoji, takže atmosféra průběhu rozhovoru byla vždy klidná. Ve známém prostředí se senioři cítí bezpečně a uvolněně, což může být klíčové pro podání odpovědi bez formálního nádechu. Navíc personál zařízení informoval klienty o rozhovoru předem a tak ani jeden z dotazovaných neměl s podáním výpovědi na otázky problém. Stejně jako senioři, tak i personál a ředitel domova byli dotazováni v prostorách domova pro seniory. Průměrná délka rozhovorů se pohybovala okolo 20 minut (rozmezí je těžko definovatelné, někteří informanti byli ochotni debatovat i přes hodinu, oproti tomu byli i respondenti struční, s těmi celý rozhovor trval nanejvýš 5 minut).

Snahou bylo, aby interview byla respondentům příjemná a neměli pocit, že se jedná pouze o smršť otázek a odpovědí. Všem respondentům byl dobře znám účel rozhovoru, takže všechny konverzace proběhly v přátelské atmosféře. Po dokončení všech rozhovorů byly výstupy analyzovány a použity pro získání odpovědí na výzkumné otázky. Vedle rozboru získaných dat, byl výzkum doplněn o analýzu odborné literatury a dokumentů, aby došlo naplnění cíle.

2.2.3 Výzkumný vzorek

Sběr dat probíhal během mé pravidelné praxe v Domově pro seniory v Jičíně, kam jsem docházela jednou týdně po dobu jednoho semestru. Instituce mi tak poskytla prostor pro provádění výzkumu s vybranou skupinou informantů. U kvalitativního výzkumu je zapotřebí mít kvalitní vzorek osob s autentickým smyslem k vytvoření nových teorií, závěrů, návrhů. Není podstatné kolik, osob se výzkumu účastní, nýbrž jde o nejvhodnější výběr vzorku, aby poskytl informace, o které usilujeme a mohli jsme tak dojít k nové teorii. Osoby, jenž se podrobí zkoumání, nazýváme „participantí“, „informanti“ nebo „případy“. (Skutil, 2011)

Rozhovory probíhaly celkem se 7 respondenty. Z toho 5 dotazovaných reprezentovalo klienty domova. Na otázky určené seniorům odpovídaly 4 ženy a 1 muž. Věkové rozpětí dotazovaných klientů zařízení se pohybovalo mezi 73 – 85 lety. Dalšími respondenty byli ředitel a pečovatelka zařízení. Všechny tři skupiny respondentů a jejich výpovědi, poskytly rozdílné úhly pohledu na zkoumané otázky.

U rozhovorů, respektive před rozhovory samotnými, byly kladeny otázky i na pohlaví, věk, vzdělání a pracovní pozice respondentů. Níže uvedená tabulka obsahuje detailnější informace o respondentech.

Respondent	Pohlaví	Věk	Dosažené vzdělání	Zaměstnání	Trávení volného času
Ředitel	Muž	43	Vysokoškolské	Ředitel zařízení	Rybaření Cyklistika
Pečovatelka	Žena	37	Vyšší odborné	Sociální pracovnice	Rodina Turistika
1.	Žena	75	Středoškolské	Účetní	Práce na zahradě
2.	Žena	73	Základní	Obsluha pásu	Práce na zahradě Práce s dobyt看kem
3.	Žena	85	Základní	Ošetřovatelka	Brigády, koupání Výlety
4.	Muž	76	Základní	Kontrola výrobků	Čtení knih
5.	Žena	80	Základní	V domácnosti	Práce na zahradě

Tabulka 2: Údaje respondentů

Zdroj: vlastní ze získaných informací od respondentů

2.2.4 Popis a vyhodnocení rozhovorů

V této části práce budou analyzovány rozhovory a na základě získaných odpovědí od respondentů budeme schopni odpovědět i na jednotlivé výzkumné otázky. Rozhovory budou přímo interpretovány, pro zachování soukromí respondentů a pro přehlednost budou dále v textu označovány pod číslem. Dílčí základní údaje se tedy dají dohledat v Tabulce č. 2 výše. Pro označení pracovníků zařízení bude použito označení **Ř¹** a **P²**.

První výzkumná otázka: Jaké volnočasové aktivity domov nabízí?

Touto výzkumnou otázkou zjistíme, jaká je realita v nabízení volnočasových aktivit seniorům v zařízení. Díky rozhovorům s klienty mohu porovnat realitu s uvedenými činnostmi ve výroční zprávě či na webových stránkách domova. Zjistíme, jak zařízení pečuje o klienty ve smyslu plnohodnotného vyplnění volného času a jaké aktivity nabízí a jaké jsou realizovány.

Ř: „Tak máme určitě některé pravidelné aktivity a důležitá je ta svoboda. Takže já vždycky na úvod říkám, že nejsme žádnéj pionýrskéj tábor, je třeba si uvědomit, že jsme domov pro seniory, kam jdou svéprávní dospělí obyvatelé, a když jsou neorientovaní nebo jsou v různém stádiu demence, nejsou to prostě děti, abychom jim řekli, tady půjdeš zpívat, tady vařit tak, to určitě ne. Je to individuální a dobrovolné. Nicméně nabízíme aktivity určitě. My se chodíme pravidelně lidí ptát, nabízíme, ptáme se, a chodíme pořád, i když třeba víme, že nechtějí chodit, i když po celý rok tvrdí, že pán nechce, tak i to je důležité, pak se i stane, že řekne ano. Už jen ta nabídka zeptat se a nabídnout je důležitá, protože je to kontakt. Proč je to důležité protože těm lidem u nás chyběj pozitivní i negativní zážitky, my si třeba můžeme večer zalízt do pokoje, pustíme si hudbu, můžeme mít klid. Ale oni ho tady mají strašně moc i to, že si můžou zanádat, že sem jde zas ten pes na canisterapii, že ta kočka se motá a ta nepříjemná sestřička, tak je to pro ně hrozně důležité, protože to čeho my máme plné zuby, tak jim to zoufale chybí. Je třeba pozitivně motivovat, protože ty lidi hodně něco trápí, bolí, tak ti naši obyvatelé mají bolesti, který přirozeně stáří přináší. Tak tím, že je nenutíme ale pozitivně motivujeme, jo nešla byste... někdo to má rád, někdo pak jde, takže máme pravidelné aktivity, jako jsou zpívání, pečení, vaření, bohoslužby, zábavy, koncerty, vystoupení, čtení z knížek a je toho víc. Pak je spousta i individuální práce u lůžka, s takovými klienty, s kterými je potřeba pracovat zvlášť. Děláme to, co

1 Ředitel

2 Pečovatelka

můžeme, snažíme se zapojit i tu rodinu, aby chodili a snažíme se nějak ten čas lidí vyplnit, pak také chodí dobrovolníci, brigádníci, praktikanti. Některý lidi si tu pozornost dokáží získat, ale když máme některý lidi tichý, poklidný, jsou hodný, co nezloběj, nekladou zvláštní nároky a na druhou stranu jsou bití tím, že se jim věnuje méně času, pozornosti, takže i to je úkolem pracovníků, aby si tohle hlídali.”

Ředitel zařízení dbá na chod a vedení volnočasových aktivit pro seniory. Evidentně má skvělý přehled, z toho můžeme usoudit, že mu není lhostejné, jak klienti domova tráví volný čas. Zdálo se být na místě uvést celou jeho rozsáhlou odpověď, protože vystihuje jeho altruismus, empatii pro sortu obyvatel. Pan ředitel zařízení velmi mile překvapil svým postojem a názory. Přesto, že by většina lidí od člověka na jeho místě mohla čekat někoho, kdo se bude ztrácet za stohy papírů s minimálním pochopením a snahou zajímat se o skutečné pohodlí seniorů v domově, má současný pan ředitel dar lidskosti. Často si vyhrazuje čas od papírování a přemístí se do samotného dění. Nejdůležitější část výpovědi ředitele zařízení je zvýrazněná tučně, tato pasáž totiž odpovídá na první výzkumnou otázku.

Respondent 5: *„jako třeba písničky zpíváme, cvičíme a takový to, nebo čtení, tak takových jako se zúčastním”*

Respondent 4: *„chodím na cvičení, na to vaření chodím a na zpěv se chodí a já nevím, co by tady mohlo být ještě jinýho”*

Od respondentů, tedy klientů, se převážně posbíraly spíše útržkovité odpovědi, nicméně se shodovaly. V každém patře má zařízení nástěnku s harmonogramem aktivit, takže senioři mají možnost se při výpadku paměti zorientovat díky tomuto rozpisu aktivit. Navíc před každou aktivitou obcházejí pracovníce s časovým předstihem seniory s nabídkou účastnit se na blížící se aktivitě.

Odpověď na první výzkumnou otázku je jednoznačná. Nabídka s realitou se shodují. Domov tedy realizuje tyto činnosti: aktivizační činnosti, cvičení s rehabilitační pracovnící, pečení, zpívání a poslech dechové hudby, posezení v kavárně, literární chvilka, římskokatolická bohoslužba, bohoslužba církve československé, nepravidelné akce, pravidelné tematické akce.

Druhá výzkumná otázka: Jaké finanční, materiální zajištění a prostory má zařízení pro realizaci aktivit k dispozici?

Aby bylo možné zodpovědět tuto výzkumnou otázku, bylo zapotřebí vznášet dotazy především k řediteli. Otázky byly formulovány tak, aby odhalily finanční situaci domova či zda získané dotace jsou dostačující. K pečovatelce zařízení pak mířily otázky na to, jaká je situace ohledně materiálního zajištění pro realizaci aktivit a jak je na tom domov s prostory, kde se aktivity odehrávají, zda jsou vyhovující.

Ř: „*V současné době, se nám dostávají. On samozřejmě, každé na tuhle otázku musí odpovědět, že nedostávají, pak by bylo potřeba začít brečet, že jich máme strašně málo, ale není to tak. Já si myslím, že v tuhle chvíli jde relativně dost dotací, máme dobrou spolupráci s městem, krajem starají se o nás. Vždycky bysme mohli mít víc peněz, ale máme dost, nebo dost, stačí nám to na ten provoz.*”

Finanční prostředky jsou tedy dostačující pro celý chod domova, určitý obnos z rozpočtu putuje i na realizaci volnočasových aktivit v domově. Domov si ale samozřejmě nemůže dovolit žádné nadstandardy.

P: „*Určitě.*” Byla odpověď pečovatelky na otázku, zda je pro realizaci aktivit dostatek materiálu. A zda-li, když je zapotřebí, žádat o materiál, tak vedení vyjde vstříc. Na to pečovatelka odpověděla ve smyslu, že zatím nemusela o nic žádat, všeho má dostatek pro provoz zaběhnutých aktivit v zařízení.

Zde je rozhodujícím faktorem skromnost vedení zařízení, tedy samotného pana ředitele. Dokáže vyjít s dotacemi, které se zařízení dostávají, tak aby zajistil kvalitní péči seniorům a chod celého domova.

Třetí výzkumná otázka: Jak si trávení volného času představují sami klienti? Jaké jsou jejich přání a potřeby?

V této výzkumné otázce zazní především odpovědi přímo od obyvatel domova. Jejich výpovědi přinesou informaci o tom, jaké jsou jejich přání a požadavky na trávení volného času. Tato otázka je rovněž obohacena o výpovědi vedení, které objasňují, co je z jejich úhlu pohledu potřebné seniorům zajistit s přihlédnutím k fyzickým i mentálním handicapům a jak na jejich přání reagují.

Ř: „Je třeba pozitivně motivovat, protože ty lidi hodně něco trápí, bolí, tak ti naši obyvatelé mají bolesti, který přirozeně stáří přináší. Tak tím, že je nenutíme ale pozitivně motivujeme, jo nešla byste... někdo to má rád, někdo pak jde.”

Ředitel klade důraz na motivaci, jaké má představy o uspokojení psychické stránky jedince. Klient tak bude vědět, že zaměstnancům není lhostejný, vycítí snahu ze strany pečovatelského týmu o jeho zapojení do aktivity, takové jednání přináší klientům pocit sounáležitosti.

Pečovatelská se při sestavování programu řídí především potřebami ve smyslu psychického zdraví, ale neméně důležitá je i tělesná stránka. Pečovatelská musí u klientů rozvíjet jejich dovednosti a zároveň respektovat jejich handicap.

P: „Tak to je směrodatný, potřeby klientů jsou na prvním místě. Takže od toho se to odvíjí, hlavní je, aby se při tom cítili příjemně. Někdo potřebuje procvičovat jemnou motoriku, takže co trénujem, tak to jsou podpisy, protože to je to poslední, důležitý, aby se ještě dokázali podepsat. Vlastně takhle to je se vším, třeba i nácvik lžící, aby do posledka byl, takže v misce máme korálky a přenášíme.” Pečovatelská také uvedla jeden konkrétní případ, kdy v zájmu udržení bezpečnosti při práci aktivitu nezařadila. „Akorát oni nejsou schopni posoudit tu realitu, že třeba to tady nelze provést. Měla jsem třeba paní, která chtěla rozmočit noviny a ty noviny lepít na skleněný vázy, a že abysme si to tady vyzkoušeli. Ale vzhledem k tomu, že ta klientela tady není tak schopná rozváření těch novin a je to spousta času, takže to jsem jí řekla, že ona schopná je, že rodina si ji může vzít a doma to může aplikovat, a když to doma zvládne, tak to pak přivézt, že budeme rádi, ale že v takhle velkém počtu, jo to už prostě... a i v zájmu bezpečnosti, že jo, ty noviny se vaří v nějakém velkém hrnci... takže člověk musí brát ohled i na tu jejich bezpečnost.”

Na otázky směřující k potřebám a přáním odpovídali klienti s radostí. Popisovali jak si představují svůj volný čas, co je baví a naplňuje a z jaké činnosti mají radost.

Respondent 1.: „Já hodně čtu a luštím křížovky, osmisměrky a tak dále, takže to mě zabere hodně času.”

Při rozhovorech zazněli i odpovědi, kdy klient tráví volný čas „neřízeně” dle vlastní volby.

Respondent 2.: „To víte, co pro takovéhle lidi už. Víte, já jsem vždycky, jako mladá, ráda malovala nebo kreslila, takže toho, kdyby bylo víc, no.”

Respondent 5.: „*Já nemůžu chodit, já nemám jednu nohu, takže jsem ráda, když mě vysaděj, tak se účastním, když mě nevysaděj, tak se neúčastním. Ale ráda bych víc chodila do přírody. No tak já jsem žádný přání neměla, kromě toho, že chodím na to cvičení a na zpěv a na bohoslužbu československou husitskou, takže jinak žádný nemám. A to mě splněj.*”

Většina odpovědí klientů byla velice skromná. Klienti jsou v domově skutečně spokojeni s nabídkou a víc si nedovedou představit, jsou velice vděční za služby a péči.

Respondent 3.: „*Ruční práce a to já nemůžu, na to nejsou už ruce schopný.*”

Takto respondentka odpověděla na otázku, co by ráda ve volném čase provozovala, ale vzhledem k handicapu, jej bohužel realizovat nemůže. Což je nepříznivá realita, která neodvratně k této věkové sortě patří. Vzhledem k přibývajícimu věku ztrátě manuálních zručností je realizace dřívějších naplňujících činností nemožná.

Respondent 4.: „*Kdyby bylo víc výtvarky, bylo by to fajn.*”

Tady jde o vyřčené přání, se kterým jde pracovat a přání klienta tak převést do skutečnosti. Zařízení pravidelně rozdává anketní dotazníky, díky kterým může uspokojit přání klientů. Starší generace je ale známá tím, že si nestěžuje a přizpůsobuje se. Takže těžko zjistíme i z osobního rozhovoru, co klienti skutečně chtějí. Navíc je v domově schránka stížností, kde se mohou objevit anonymní připomínky i žádosti. Ta je také minimálně využívána. Každopádně domov dbá na kvalitní plnění aktivizačních činností, které by měly zahrnovat rukodělné práce, tvořivé činnosti, společenské programy, diskuse, hry, hudba a tanec, cvičení, vzdělávací činnosti, náboženské programy, činnosti venku v přírodě. Takže by se nemělo stát, že jedna ze složek bude opomíjena. Případnému, individuálnímu přání klienta se snaží vyhovět. Z výpovědí získaných od klientů lze usoudit, že jsou s řízením volného času v domově spokojeni.

Čtvrtá výzkumná otázka: Jak se programy pro seniory inovují a rozvíjejí?

Tato výzkumná otázka vychází z předešlé a navazuje na ní. Staví tedy na přáních a potřebách seniorů. Z toho se odvíjí inovace programů v domově, kterou řeší pracovnice zabývající se náplní volného času v zařízení. Inovace jsou spojené externími dobrovolníky, kteří docházejí do zařízení. Externisté mají vždy připravený rozdílný program a přichází tak s nabídkami nevšedního vyplnění času v domově. Různorodý program klientům

zaručuje vyhnutí se stereotypu, díky tomu se mohou několikrát do měsíce těšit na nové zážitky a radovat se tak z dalšího příjemného prožitku.

P.: „*Jako tadydle v tom, já nemůžu říct, že je výhoda, není výhoda, ale vzhledem k tomu, jak se tady klienti střídají, takže my vždycky na něco najedem a já než se do toho rutinně dostanem, tak mám třičtvrtě procent lidí jinejch a můžeme začít od začátku. Takže tady je to spíš takový opakující se, ještě, což je pro ně velice důležitý je mít pevný body, vědět, že v pondělí je pečení mít ten zajetý systém, zajetý koleje k těm jejich demencím a té zmatenosti. Takže jako ráda bych, třeba teď jsme dostali možnost tady od kina promítání, takže jsme vybrali lidi, kteří jsou schopní vydržet dvě hodiny sedět a uvědomovat si na co koukají a dokážou si to tam v tom kině užít a prožít, tak s nima jsme šli do kina. Pak jsme měli další novinku, přišla slečna, je to fajn když přijde někdo zvenčí, ty nové podněty, tak nám přišla vyzážistka, takže jsme zase vybraly paní, který jsme věděli, že se celý život rády o sebe starali, tu kosmetiku a tak... taky sem chodí pán tajčista, to je jen práce s energií a rukama, jo, takže máme skupinku utvořenou, kdo teda pravidelně chodí. To jsem teda ráda, když sem chodí ty lidi zvenčí, protože na to tady slyší, a ještě vůbec super je, když je to chlap. Takže to je jako dobrý.*”

Z výpovědi od pečovatelky plyne, že je, s nadsázkou řečeno, poměrně zbytečné inovovat a rozvíjet program v domově, protože jeho klientela se skutečně v krátkém čase obměňuje. Zařízení přichází o obyvatelé na sklonku života, a ti jsou nahrazeni novými uživateli. Takže pro tento vývoj skupiny nemusí být kladen přílišný důraz na inovaci, spíše je dobré dopřát klientům zábavu, kterou donesou externě lidé zvenčí. Klienti zařízení reagují na nové podněty velice kladně. Velký význam mají jednorázové akce oproti vylepšování zajetého a již propracovaného programu.

Ř.: „*snažíme se ptát i hodně praktikantů, dobrovolníků, návštěv, protože ti vidí víc. Je to docela takovej dobrý zdroj*”

Ředitel zařízení má skutečně velké úsilí o to, aby mohl zkvalitňovat poskytované služby v domově. Proto sbírá data od různých respondentů, včetně externích pracovníků, ať přímým rozhovorem či dotazníkem. A na základě toho analyzuje a vyhodnocuje, co by se pro zkvalitnění ještě dalo udělat.

Závěrem k této výzkumné otázce se sluší dodat, že zařízení úměrně k chodu domova, myšleno s ohledem na přirozený odchod klientů, nabízí adekvátní možnosti trávení volného času. Navíc bylo i zmíněno, že jakási rutina v denním programu je pro klienty

velice důležitá. Je třeba „nastolit” řád, aby se klienti orientovali a nenacházeli se tak v nesnázích.

Pátá výzkumná otázka: Jaký efekt mají volnočasové činnosti na psychické zdraví jedince?

Pro tuto otázku získáme odpověď z rozhovoru s klienty, pečovatelkou i ředitelem. Zjistíme tak, jaký vliv mají všechny aktivity realizované v domově na psychické zdraví jedince. Zda činnostmi aktivizují paměť, zda se radost z prožitku odráží na náladě klientů a podobně.

P.: „No určitě mají náplň toho dne, ten den jim úplně jinak utíká. Oni se na ty aktivity těšej, já když mám třeba tejden dovolenou, tak oni se pak na mě těšej, že se zase bude konečně něco dít, jo. Tady to je jako fakt na každým, jak si ten den vyplní a oni si mohou vybrat, to je pro ně hodně důležitý. „

Z výpovědi pečovatelky vyplývá, že senioři s radostí vítají činnosti, díky kterým si zpříjemňují volný čas v domově.

Ř.: „Už jen ta nabídka zeptat se nabídnout je důležité, protože je to kontakt. Proč je to důležité protože těm lidem u nás chyběj pozitivní i negativní zážitky, my si třeba můžeme večer zalít do pokoje, pustíme si hudbu, můžeme mít klid, ale oni ho tady mají strašně moc i to, že si můžou zanádat, že sem jde zas ten pes na canisterapii, že ta kočka se motá a ta nepříjemná sestřička, tak je to pro ně hrozně důležité, protože to čeho my máme plné zuby, tak jim to zoufale chybí.”

V této výpovědi ředitel upozorňuje na důležitost osobního kontaktu a na možnost prožívání negativních emocí, které jsou určitým pročištěním jedince po psychické stránce. A že i to se jim v malé míře dostává.

Respondent 1.: „jsem tady strašně spokojená, já mám ráda všechny aktivity”

Respondent 3.: „Že by se mi tady nelíbilo, to se nedá říct, já jsem tady spokojená. Já jsem ráda, co tady nabízí a to zvládám.”

Respondent 4.: „Nevím, co by tady mohlo bejt ještě jinýho. Takhle mi to vyhovuje, no.”

Spokojenost klientů dokládají výpovědi, z kterých se dá vyčíst, že uživatelé jsou skutečně v zařízení rádi, baví je být a žít v této komunitě, pod vedením kvalifikovaných pracovníků, což se odráží na jejich psychickém zdraví.

Šestá výzkumná otázka: Jak klienti hodnotí nabízené volnočasové aktivity v zařízení?

Poslední výzkumnou otázkou byly zjišťovány ohlasy seniorů na nabízené aktivity. Jde tedy čistě o jejich subjektivní hodnocení, jejich spokojenost, či nespokojenost. Případně které aktivity si oblíbili a na které nedochází vůbec.

Respondent 4.: „*No mě vyhovují všechny, jen to cvičení moc ne, protože já už nemůžu no, ale chodím teda na to taky, akorát jsem nebyl na tom tai-chi, to mě teda rozčilovalo, na to už víckrát nepůjdu. Mě to vyhovuje, já chodím na to vaření, zpívání, na tyhle všechny jdu, takže tak jako se zabavím. Když to není v sobotu a v neděli, to jeotrava.*”

Respondent 5.: „*No tak ten zpěv.*” Oblíbená aktivita uživatele.

Respondent 3.: „*Víte já mám nohy oteklý, takže... já jsem ráda, co tady nabízí a to zvládám. Že by se mi tady nelíbilo, to se nedá říct, já jsem tady spokojená.*”

Respondent 2.: „*No tak zatím ne. Víte, já jsem vždycky, jako mladá, ráda malovala nebo kreslila, takže toho, kdyby bylo víc, no.*”

Respondent 1.: „*No tak já mám ráda všechny, cvičení i pečení je zajímavý, poněvadž si vždycky vymýšlíme, co budeme zase pít... ale tak nejmilejší... já ráda dělám všechno.*”

Odpovědi na hodnocení a spokojenost je převážně kladná, respondenti odpovídali s úctou a radostí, že vůbec nějaké aktivity mohou navštěvovat. Samozřejmě byli i klienti, kterým struktura programu a pořádané aktivity nevyhovují, nebo si zatím neoblíbili žádnou z nich. V takovém případě je na snaze zaměstnanců, aby více zjišťovali stav spokojenosti a zvážili možnost inovace a rozvíjení programu.

Shrnutí

Nabízené aktivity v domově se shodují s realitou, tedy všechny, o kterých se zařízení zmiňuje, jsou uskutečňovány a klienti tak mají možnost vybírat z pestrého výběru a rozhodnout se jak budou trávit svůj volný čas. Ředitel zařízení považuje finanční zajištění za dostačující, s dotacemi, které se mu dostávají je schopen zajistit chod domova, včetně investic do realizace programů v domově. Vzhledem k finančním obnosům, je schopen zajistit dostatečný materiál potřebný pro dané činnosti. Některé představy klientů o trávení volného času jsou, vzhledem k jejich postižení, které stáří přináší, nerealizovatelné. Klienti často vzpomínají, jak aktivně trávili volné chvíle v produktivním věku, to už je ale nezvratnou minulostí. Ovšem s nabízenými aktivitami jsou nadmíru spokojeni, jsou vděční

za vyplnění volného času, kterého je v domově velké množství. Z řad klientů ale zaznělo i několik přání, které se dají jistě splnit. Mezi vyslovené požadavky patří třeba trávení více času v přírodě nebo více výtvarného vyžití. Inovace programů je minimální s ohledem na chod domova, kdy jedinci během krátkého času přicházejí a odcházejí. Sorta obyvatel domova se stále mění, čímž nedochází u seniorů k pocitu stereotypu u činností. A ba naopak u této věkové skupiny je stereotyp, zajištěný program, žádoucí. Psychika jedinců je díky aktivitám jednoznačně na skvělé úrovni. Díky personálu zažívají spoustu radostí a krásných zážitků. Hodnocení klientů k aktivitám je převážně kladné, uživatelé jsou rádi za jakýkoliv rozptýlení při dobře sestaveném programu a naplňující činnosti.

Doporučení

Při vyhodnocování rozhovorů vyplynulo, že umělecká složka aktivizačních činností, konkrétněji výtvarné vyjadřování by zasloužilo více propracovat a častěji zařadit do programu volnočasových činností uskutečňovaných v domově. Také zaznělo, že by klienti uvítali více kontaktu s přírodou. Možná by bylo vhodné do programu zařadit plenérovou výtvarnou činnost pro seniory, kteří samozřejmě nemají handicap znemožňující tuto akci prožít. Pro seniory upoutané na lůžko by mohla přijít v úvahu alternativa. Alternativou by mohl být dobře propracovaný program, při kterém bychom evokovali skutečnou přírodu skrze kulisy z reálného prostředí.

Při vedeném rozhovoru s ředitelem i pečovatelkou bylo zjištěno, jak moc si oba váží svých dobrovolníků. Ti mají totiž velký pozitivní vliv na atmosféru domova. Jde především o to, že klienti se mohou těšit z nových zážitků. Tak proč jich nemít na seznamu mnohem více. Po Jičíně chodí jistě spousta dobrých duší, které by se zadarmo ale s radostí zapojili do zkvalitňování života seniorů v izolovaném zařízení. A tak by nebylo na škodu oslovit, například přes benefiční akci, ovšem ne za účelem získání finančního zisku, nýbrž k získání altruisticky smýšlejících lidí, obyvatele města. A celou akci by mohlo díky dobrým vztahům s ředitelem dotovat město.

ZÁVĚR

Z nejrůznějších provedených průzkumů plyne, že stále více starých lidí využívá sociálních pobytových služeb, tedy domovy pro seniory. Tudiž by mělo být ve snaze všech poskytovatelů těchto služeb stále udržovat, inovovat a tak zkvalitňovat čas seniorů právě vhodně sestavenými programy s odpovídajícími aktivitami, které zohledňují jejich potřeby.

Cílem práce bylo zjistit, jak senioři tráví volný čas, jak si jeho průběh představují ve vybraném zařízení a jak ho skutečně realizují, také jak se programy vzhledem k přání a potřebám klientů obměňují. V první řadě šlo o seznámení se se závěrečnou etapou života, jaké radosti i strasti stáří přináší. Proto teoretická část práce obsahuje analýzu odborné literatury a článků. V teoretické části jsou kapitoly, které jsou věnovány stárnutí, stáří a způsobům jak lze aktivizovat seniory, jak zábavně a účelně vyplnit jejich volný čas.

Pro naplnění zmíněného cíle bylo v praktické části práce vytyčeno šest hlavních výzkumných otázek. Tyto otázky byly zodpovězeny na základě provedeného polostukturovaného rozhovoru v daném zařízení a následně byla provedena analýza dat, doplněná o analýzu odborné literatury. Po výzkumném šetření dostalo odpovědi na všechny výzkumné otázky. Bylo zjištěno, že domov pro seniory v Jičíně dbá na plnohodnotné, aktivizační a naplňující trávení volného času seniorů. Klienti domova mají na výběr z pestrého programu, který domov nabízí. Mají možnost zvolit si oblíbenou činnost a tak prožívat aktivně příjemné chvíle ve společnosti dobrých lidí. Aktivní přístup seniora je velmi důležitý pro proces stárnutí, pasivita by vedla ke zhoršování zdravotního i psychického zdraví a ohrožovala by tedy délku i kvalitu života. Ohlasy klientů na nabízené volnočasové aktivity v zařízení jsou převážně kladné, ale našlo se i pár jedinců, jenž odhodili stud a vyslovili přání. Takových připomínek je určitě zapotřebí právě proto, aby mohlo dojít ke zkvalitnění služeb na základě vyřčených požadavků a potřeb.

Tato práce může sloužit i jako pomůcka v mapování potřeb seniorů, obsahuje cenná data, která zazněla přímo z úst uživatelů domova. Čtenář má tedy možnost projít informace, které by mu mohly ulehčit práci s inovacemi a rozvojem volnočasového programu v zařízení pro seniory.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- 1) KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I., 2008. Motivační prvky při práci se seniory. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2169-9.
- 2) MALÍKOVÁ, E., 2011. Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3148-3.
- 3) PACOVSKÝ, V., 1990. O stárnutí a stáří. 1. vyd. Praha: Avicenum. ISBN 80-201-0076-8.
- 4) STUART-HAMILTON, I., 1999. Psychologie stárnutí. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7178-274-2.
- 5) VÁGNEROVÁ, M., 2007. Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří. Vyd. 1. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1318-5.
- 6) WALSH, D., 2005. Skupinové hry a činnosti pro seniory. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7178-970-4.
- 7) SKUTIL, M., 2011. Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-778-7.
- 8) VENGLÁŘOVÁ, M., 2007. Problematické situace v péči o seniory. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-2170-5.
- 9) DISMAN, M., 1993. Jak se vyrábí sociologická znalost. Vyd. 1. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-141-2
- 10) BERLIN, K., KLENOSKY, D., 2014. Let me play, not exercise!: A laddering study of older women's motivations for continued engagement in sport-based versus exercise-based leisure time psychical activities. In: ProQuest: Journal of leisure research [online]. [cit. 2014-06-11]. Dostupné z: <http://www.proquest.com/>
- 11) Sociální služby města Jičína: Domov pro seniory [online]. [vid. 2014-06-20]. Dostupné z: <http://www.ssmj.cz/>
- 12) FRIEDLOVÁ, K., 2007. Bazální stimulace v základní ošetrovatelské péči. 1. vydání. Praha : Grada. ISBN 978-80-247-1314-4.

- 13) SOCIÁLNÍ SLUŽBY MĚSTA JIČÍNA, 2012. *Výroční zpráva*. 1. vyd. Jičín:
Sociální služby města Jičína.
- 14) *SESTRA*, 2013. roč. 23, č. 3. ISSN 1210-0404
- 15) *SESTRA*, 2013. roč. 23, č. 11 ISSN 1210-0404
- 16) *DIAGNÓZA*, 2014. roč. 10, č. 2 ISSN 1801-1349

SEZNAM PŘÍLOH

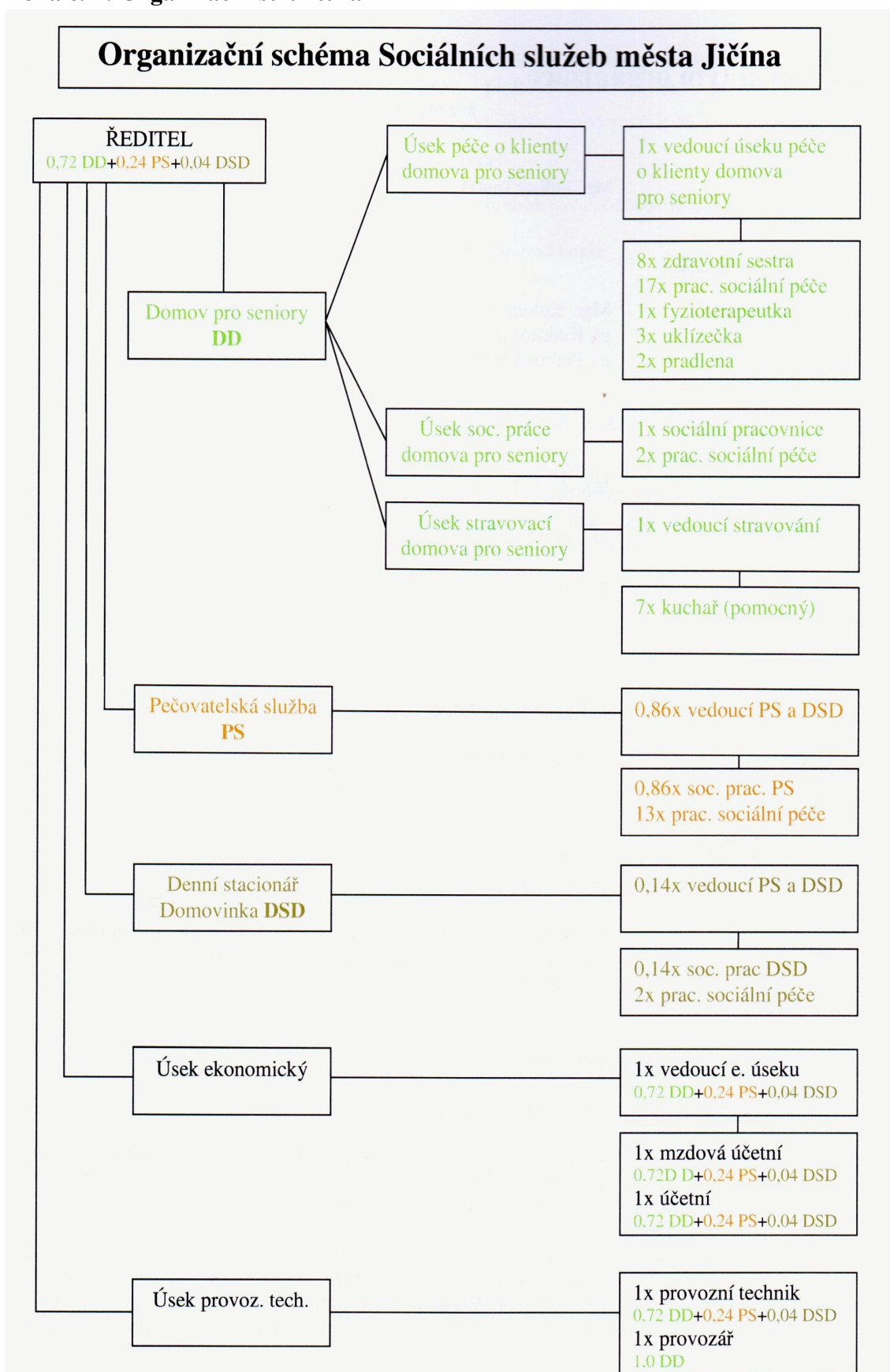
Příloha č. 1: Organizační struktura

Příloha č. 2: Struktura rozhovorů

Příloha č. 3: Přepis rozhovorů

Přílohy

Příloha č. 1: Organizační struktura



Příloha č. 2: Struktura rozhovoru

STRUKTURA ROZHOVORU – ŘEDITEL

věk, dosažené vzdělání, trávení volného času

- 1) Jaké aktivity zařízení nabízí?
- 2) Dostávají se Vám dostatečné finance na realizaci? Dotace?
- 3) Jak se staráte o spokojenost klientů s nabízenými aktivitami?
- 4) Máte nějakou knihu či schránku určenou pro připomínky k aktivitám?
- 5) Jak vycházíte vstříc přáním a potřebám klientů?

STRUKTURA ROZHOVORU – PEČOVATELKA

věk, dosažené vzdělání, trávení volného času

- 1) Jaké aktivity zařízení nabízí?
- 2) Máte k dispozici materiální zajištění a prostory?
- 3) Jak vedení reaguje na žádost o materiál?
- 4) Jakým způsobem mohou klienti ovlivnit skladbu aktivit?
- 5) Jsou respektovány jejich přání a potřeby?
- 6) Už se Vám stalo, že klient přišel s námětem? Uveďte příklad
- 7) Zajímá mě, zda inovujete aktivity a seznamujete tak klienty s novými formami zálib?
- 8) Jak přispívají aktivity ke zlepšení psychického zdraví klientů? Zda viditelně zlepšují náladu, paměť...

STRUKTURA ROZHOVORU – KLIENTI

věk, dosažené vzdělání, dřívější zaměstnání, trávení volného času

- 1) Docházíte na aktivity, které domov nabízí?
- 2) Co Vám zde chybí?
- 3) Co by jste chtěli dělat?
- 4) Jak reaguje domov na Vaše přání?
- 5) Oblíbili jste si nějakou z aktivit? Jakou?
- 6) Jak jste trávili volný čas dříve, když jste pracovali?
- 7) Máte možnost, to zde nadále provozovat?

Příloha č. 3: Přepis rozhovorů

ŘEDITEL

1) Jaké aktivity zařízení nabízí?

„Tak máme určitě některé pravidelné aktivity a důležitá je ta svoboda. Takže já vždycky na úvod říkám, že nejsme žádnéj pionýrskéj tábor, je třeba si uvědomit, že jsme domov pro seniory, kam jdou svéprávní dospělí obyvatelé a když když jsou neorientovaní nebo jsou v různém stádiu demence, nejsou to prostě děti, abychom jim řekli tady půjdeš zpívat tady vařit tak, to určitě ne. Je to individuální a dobrovolné. Nicméně nabízíme aktivity, určitě a my chodíme pravidelně lidí se ptát, nabízíme, ptáme se, a chodíme pořád i když třeba víme, že nechtějí chodit i když po celý rok tvrdí, že pán nechce, tak i to je důležité, pak se i stane, že řekne ano. Už jen ta nabídka zeptat se nabídnout je důležité, protože je to kontakt. Proč je to důležité protože těm lidem u nás chyběj pozitivní i negativní zážitky, my si třeba můžeme večer zalízt do pokoje, pustíme si hudbu, můžeme mít klid, ale oni ho tady mají strašně moc i to, že si můžou zanádat, že sem jde zas ten pes na canisterapii, že ta kočka se motá a ta nepříjemná sestřička, tak je to pro ně hrozně důležité, protože to čeho my máme plné zuby, tak jim to zoufale chybí. Je třeba pozitivně motivovat, protože ty lidi hodně něco trápí, bolí, tak ti naši obyvatelé mají bolesti, který přirozeně stárí přináší. Tak tím, že je nenutíme ale pozitivně motivujeme, jo nešla byste... někdo to má rád, někdo pak jde. Takže máme pravidelné aktivity, jako jsou zpívání, pečení, vaření, bohoslužby, zábavy, koncerty, vystoupení, čtení z knížek a je toho víc. Pak je spousta i individuální práce u lůžka, s takovými klienty, s kterými je potřeba pracovat zvlášť. Děláme to co můžeme, snažíme se zapojit i tu rodinu, abych chodili a snažíme nějak ten čas lidí vyplnit, pak také chodí dobrovolníci, brigádníci, praktikanti. Některý lidi si tu pozornost dokáží získat, ale když máme některý lidi tichý, poklidní, jsou hodní, nezloběj, nekladou zvláštní nároky a na druhou stranu jsou bití tím, že se jim věnuje málo času, pozornosti, takže i to je úkolem pracovníků, aby si tohle hlídali.”

2) Dostávají se Vám dostatečné finance na realizaci? Dotace?

„V současné době, se nám dostávají. On samozřejmě, každej na tuhle otázku musí odpovědět, že nedostávají, pak by bylo potřeba začít brečet, že jich máme strašně málo, ale není to tak. Já si myslím, že v tuhle chvíli jde relativně dost dotací, máme dobrou spolupráci s městem, krajem starají se o nás. Vždycky bysme mohli mít víc peněz, ale máme dost, nebo dost, stačí nám to na ten provoz. Když to vezmu jako

ekonom, ne jako sociální pracovník, já teda jsem povoláním sociální pracovník, tak když to spočítám, ten náklad na lůžko je 27 tisíc korun na jednoho uživatele. Tenhle druh péče jen nejdražší v ČR, ústavní péče, my se snažíme, aby se ti peníze využili efektivně, abychom tu měli lidi, kteří sem patří, kteří tu péči skutečně potřebují. Z toho důvodu jsou náklady vysoké, ale jsou efektivní, jinak se to pohybuje v průměru mezi 20, 30 tis. Ve všech domovech důchodců, jo.”

3) Staráte se o spokojenost klientů s nabízenými aktivitami?

„Jo děláme třeba dotazníky i když já to nemám moc rád, to mi přijde jako hodně neosobní, neefektivní, nicméně to částečně po nás standarty vyžadují, takže jsme uděali, jak pro uživatele, tak pro příbuzný uživatele, jsou tady ty stížnosti, ty se pak nějak vyhodnocují a zkoumá se z toho, jestli jsme něco porušili neporušili a tak, snažíme se najít, jestli v tom není nějaká souvislost, snažíme se ptát i hodně praktikantů, dobrovolníků, návštěv, protože ti vidí víc. Je to docela takovej dobrý zdroj. Ale je fakt, že je tu velký nával administrativní práce, takže je tu dost věcí, které nestíháme, za těch 15 roků ten nárůst administrativy byl velký, neříkám, že je to špatný, to ne. Ted' když zejtra zůstanem doma, tak to zařízení v nějakém duchu bude pokračovat, protože to má nějak nastavený, tak z toho důvodu je to docela důležitý, ale v některých oblastech je toho moc a už se hovoří o tom, že se standarty budou redukovat.”

4) Máte nějakou knihu či schránku pro připomínky k aktivitám?

„Ano máme. Vy jste ji neviděla... je tady hned vedle mé kanceláře. A seznamujeme s tím uživatele, je tam kniha, nebo kniha ne, schránka a dokonce jsme ji převrtávali, aby byla dobře vidět.” **A schránka tedy obsahuje nějaké připomínky?** *„Jo máme tam stížnosti. Já si myslím, že skrz schránku už dlouho nic nepřišlo, že lidi si přímo stěžují, to pak zaznamenáme. Ty připomínky přijímáme všechny, jakýmkoliv způsobem, v tomto případě anonymně. Jinak všechno schraňujeme a řešíme.”*

5) Jak vycházíte vstříc potřebám klientů?

„Když se přijme extrovertní člověk ze sídliště, který je ve svém bytě zavržený, je hezké vidět, jak pak u nás pookřejou, můžou chodit na aktivity, po domově, setkávat se s lidmi. Takže ty lidi si to tady pak ještě taky užijou, pak na tom šetření je třeba selským rozumem rozlišit, zda je o introverta, či extroverta”

PEČOVATEL

1) Máte k dispozici materiální zajištění a prostory?

„Určitě.”

2) Když si řeknete?

„Zatím ne.”

3) Jakým způsobem mohou klienti ovlivnit skladbu aktivit?

„Tak samozřejmě se domluvíme třeba při pečení, předem dopředu, peče se jen podle nich na co mají chuť, třeba slaný, nebo sladký. A u těch pracovních činnostech, prostě vždycky jim něco nabídnu, oni to vyzkoušej a to už prostě člověk pozná jestli se jim to zalíbí a chtěj v tom pokračovat nebo ne takže tímhle způsobem.”

4) Jak jsou respektovány jejich přání a potřeby?

„Tak to je směrodatný, potřeby klientů jsou na prvním místě. Takže od toho se to odvíjí, hlavní je, aby se při tom cítili příjemně. Někdo potřebuje procvičovat jemnou motoriku, takže pastelky, fixy, dělaný, aby ten jejich úchop byl stabilní, co trénujem, tak to jsou podpisy, protože to je to poslední, důležitý aby se ještě dokázali podepsat, vlastně takhle to je se vším, třeba i nácvik lžící, aby do posledka byl, takže v misce máme korálky a přenášíme.”

5) Už se Vám stalo, že klient přišel s námětem? Příklad

„Ano, stalo. Akorát oni nejsou schopni posoudit tu realitu, že třeba to tady nelze provést. Měla jsem třeba paní, která chtěla, že někde byla, nebo se někam dostala, že chtěla na vázičky rozmočit noviny a ty noviny se potom oblepovaly na skleněný vázy a chtěla to tady, že bysme si to mohli vyzkoušet. Ale vzhledem k tomu, že ta klientela tady není tak schopná a rozváření těch novin a je to spousta času, takže to jsem ji řekla, že ona schopná je, že rodina si ji může vzít a doma to může aplikovat, a když to doma zvládne, tak to pak přivézt, že budeme rádi, ale že v takhle velkém počtu, jo to už prostě... a i v zájmu bezpečnosti, že jo, ty noviny se vaří v nějakém velkém hrnci... takže člověk musí brát ohled i na tu jejich bezpečnost.”

6) Zajímá mě, zda inovujete aktivity a seznamujete tak klienty s novými formami zálib?

„Jako tadydle v tom, já nemůžu říct, že je výhoda, není výhoda, ale vzhledem k tomu, jak se tady klienty střídaj, takže my vždycky na něco najedem a já než se do toho rutinně dostanem, tak mám třičtvrtě procent lidí jinejch a můžeme začít od začátku. Takže tady je to spíš takový opakující se, ještě, což je pro ně velice důležitý je mít pevný body, vědět, že v pondělí je pečení mít ten zajetý systém, zajetý koleje k těm jejich demencím a tý zmatenosti, takže jako ráda bych, třeba teď jsme dostali

možnost tady od kina promítání, takže jsme vybrali lidi, kteří jsou schopní vydržet dvě hodiny sedět a uvědomovat si na co koukají a dokážou si to tam v tom kině užít a prožít, tak s nima jsme šli do kina. Pak jsme měli další novinku, přišla slečna, je to fajn když přijde někdo zvenčí, ty nový podněty, tak nám přišla vyzážístka, takže jsme zase vybraly paní, který jsme věděli, že se celý život rády o sebe starali, tu kosmetiku a tak... taky sem chodí pán tajčista, to je jen práce s energií a rukama, jo, takže máme skupinku utvořenou, kdo teda pravidelně chodí. To jsem teda ráda, když sem chodí ty lidi zvenčí, protože na to tady slyší, a ještě vůbec super je, když je to chlap. Takže to je jako dobrý.”

7) Jak přispívají aktivity ke zlepšení psychického zdraví klientů? Viditelně zlepšují náladu, paměť...

„No určitě mají náplň toho dne, ten den jim úplně jinak utíká. Oni se na ty aktivity těšej, já když mám třeba tejden dovolenou, tak oni se pak na mě těšej, že se zase bude konečně něco dít, jo. Tady to je jako fakt na každým, jak si ten den vyplní a oni si mohou vybrat, to je pro ně hodně důležitý.”

KLIENTI

1. respondent

Docházíte na aktivity, které domov nabízí?

„Docházím na všechny, kromě zpívání poněvadž ten den máme zrovna koupání.”

Co by jste chtěli dělat?

„Já hodně čtu a luštím křížovky, osmisměrky a tak dále, takže to mě zabere hodně času.”

Jak reaguje domov na Vaše přání?

„Jo, vyjdou vstříc ve všem, tady jsou strašně hodný, jsem tady strašně spokojená, kdybych tady nemusela být bylo by to lepší, ale že tady musím být, poněvadž se o mě nemá kdo starat, celou rodinu mám v Praze.”

Oblíbili jste si nějakou z aktivit? Jakou?

„No tak já mám ráda všechny, cvičení i pečení je zajímavý, poněvadž si vždycky vymýšlíme co budeme zase pít... ale tak nejmilejší... já ráda dělám všechno.”

Jak jste trávili volný čas dříve, když jste pracovali?

„No tak my jsme měli zahrádku a pak chalupu, tak jsme veškerej volnej čas po práci jezdili na chalupu a tam jsme jim pomáhali. My jsme strašně rádi dělali na zahradě, horší bylo když mi pak před 15lety umřel muž, tak jsem jezdila sama na tu chalupu, ale pak už jsem nemohla jezdit poněvadž se mi horšila Parkinsonova nemoc. „

„No ono by se mohlo tady pomáhat okolo, ale já jsem o berlích, takže se nemůžu ani vohnout, jsem úplně jako mimo.“

2. respondent

Docházíte na aktivity, které domov nabízí?

„No tak, co se tady jako děje tak chodím, akorát nechodím na náboženství, ale jinak jako co se tady děje, jako třeba písničky zpíváme, cvičíme a takový to, nebo čtení, tak takový jako se zúčastním, co můžu jako.“

Co by jste chtěli dělat?

„Já moc ne, já jsem na vozejku, víte, tak moc toho nemůžu.“

„Nic nevím, to já nevím. To víte, co pro takovéhle lidi už. (smích) Víte, já jsem vždycky, jako mladá, ráda malovala nebo kreslila, takže toho, kdyby bylo víc, no.“

Jak reaguje domov na Vaše přání?

„Ne, nemám přání, obsluha tady je, jídlo je taky dobrý, nemůžeme si nijak stěžovat.“

Oblíbili jste si nějakou z aktivit? Jakou?

„No tak zatím ne.“

Jak jste trávili volný čas dříve, když jste pracovali?

„No tak já jsem toho volnýho času moc neměla, chodila jsem do práce a ještě mimo toho, jsem měla úklid v autoškole, takže já jsem toho volnýho času moc neměla a pak jsem měla u sebe maminku, takže jsem se o ní starala. A když jsem se vdala tak jsem dělala zase na malým hospodářství.“

3. respondent

Docházíte na aktivity, které domov nabízí?

„Chodím na všechny, úplně na všechny. Že by se mi tady nelíbilo, to se nedá říct, já jsem tady spokojená.“

Máte nějaké přání?

„Víte já mám nohy otekly, takže... já jsem ráda, co tady nabízí a to zvládám.“

Co by jste chtěli dělat?

„Ruční práce a to já nemůžu, na to nejsou už ruce schopný.“

Jak jste trávili volný čas dříve, když jste pracovali?

„Chodila jsem na brigády, s dětma na vycházky, koupat a tak že jo. Furt se pracovalo. Byla jsem totálně nasazená, maminka nebyla, takže jsem byla jen s tatínkem.“

4. respondent

Docházíte na aktivity, které domov nabízí?

„Ano.”

Co Vám zde chybí?

„No tak já myslím, že ani ne, protože chodím na cvičení, na to vaření chodím a na zpěv se chodí a já nevím, co by tady mohlo být ještě jinýho. (smích) Takhle mi to vyhovuje, no.”

Co by jste chtěli dělat?

„Já že nemůžu chodit, tak mě to jako moc nejde, abych něco prováděl někam chodil. Mě to vyhovuje, já chodím na to vaření, zpívání, na tyhle všechny jdu, takže tak jako zabavím. Když to není v sobotu a v neděli, to je otrava. (smích) Kdyby bylo víc výtvarky, bylo by to fajn.”

Jak reaguje domov na Vaše přání?

„Nemám, nemám přání. Ale to jo, to by určitě vyšel, kdybych si něco přál, tak by určitě vyšel, na to jsou tady hodný.”

Oblíbili jste si nějakou z aktivit? Jakou?

„No mě vyhovují všechny, jen to cvičení moc ne, protože já už nemůžu to, ale chodím teda na to taky, akorát jsem nebyl na tom tai-chi, to mě teda rozčilovalo, na to už víckrát nepůjdu.” (smích)

Jak jste trávili volný čas dříve, když jste pracovali?

„Já víte, já rád čtu knížky, takže to byl můj koníček, to jsem měl nejradši, nebo ještě mám do teď. Já vždycky říkám, dokud to člověku myslí, tak musí procvičovat. Dřív jsem se taky dost věnoval malování obrazů.”

5. respondent

Docházíte na aktivity, které domov nabízí?

„Ano.”

Co Vám zde chybí?

„Ne. Já nemůžu chodit, já nemám jednu nohu, takže jsem ráda, když mě vysaděj, tak se účastním, když mě nevysaděj, tak se neúčastním. Ale ráda bych víc chodila do přírody.”

Co by jste chtěli dělat?

„Spát (smích), no protože já v noci špatně spím, třeba jsem ještě v jednu hodinu vzhůru, nebo se v jednu hodinu vzbudím a pak jsem vzhůru až do rána.”

Jak reaguje domov na Vaše přání?

„No tak já jsem žádný přání neměla, kromě toho, že chodím na to cvičení a na zpěv a na bohoslužbu československou husitskou, takže jinak žádný nemám. A to mě splněj.”

Oblíbili jste si nějakou z aktivit? Jakou?

„No tak ten zpěv.”

Jak jste trávili volný čas dříve, když jste pracovali?

„Tak jsme měli zahrádku a jezdili jsme na chaloupku, takže jsme toho využívali jak se toho dalo. Měli jsme psa, chodili jsme venčit psa. No dneska už ty aktivity nepřípadaj v úvahu.“