

Zkušenosti seniorů s aktivizačními programy v domově pro seniory

Lenka Hradilová

Bakalářská práce
2022



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2021/2022

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Lenka Hradilová**
Osobní číslo: **H19490**
Studijní program: **B0111A190011 Sociální pedagogika**
Forma studia: **Kombinovaná**
Téma práce: **Zkušenosti seniorů s aktivizačními programy v domově pro seniory**

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti seniorského věku, sociálních služeb a aktivizace seniorů.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kombinací kvalitativního výzkumu formou rozhovoru a kvantitativního výzkumu formou dotazníku.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**


Seznam doporučené literatury:

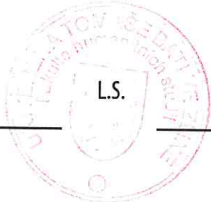
- HENDL, Jan, 2016. Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0982-9.
HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ, 2013. Volnočasové aktivity pro seniory. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4697-5.
KLEVETOVÁ, Dana, 2017. Motivační prvky při práci se seniory. Praha: Grada Publishing. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-0102-3.
KOPŘIVA, Karel, 2016. Lidský vztah jako součást profese. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1147-1.
ORT, Jiří, 2004. Kapitoly ze sociologie stáří: (společenské a sociální aspekty stárnutí). Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, Pedagogická fakulta. ISBN 80-7044-636-6.

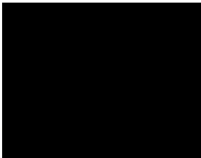
Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Zuzana Hrnčířiková, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **26. ledna 2022**

Termín odevzdání bakalářské práce: **29. dubna 2022**


Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan




doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 26. ledna 2022

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a). V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně

.....

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, o pisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije -li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užit či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlíží k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Tématem bakalářské práce jsou zkušenosti seniorů s aktivizačními programy, které probíhají v domově pro seniory, kde v současné době žijí. Cílem práce je analyzovat zkušenosti seniorů s aktivizačními programy v domově pro seniory. Práce obsahuje teoretickou část, která je zaměřena na klíčové související pojmy, jako je stáří a stárnutí, aktivizační programy, sociální služby. Praktická část práce je analytickým šetřením v podobě kvantitativního dotazníkového výzkumu, jehož úkolem je vyhodnotit konkrétní zkušenosti oslovených seniorů s aktivizačními programy, jichž se v domově pro seniory účastní. Výsledkem tohoto šetření jsou návrhy a doporučení na zlepšení stávající situace a zkvalitnění života seniorů, kteří v domově žijí. Práce je tak průnikem do velmi důležité problematiky sociální péče o seniory.

Klíčová slova: aktivizační program, domov pro seniory, senior, sociální péče, stáří.

ABSTRACT

The topic of the bachelor's thesis is the experience of seniors with activation programs which are organized in a retirement home, where they currently live. The aim of this work is to analyze the experience of seniors with activation programs in a retirement home. The thesis contains a theoretical part, which is focused on key related concepts such as old age and aging, activation programs, social services. The practical part is an analytical survey in the form of quantitative research. Using a questionnaire, we evaluate the specific experience of seniors with activation programs in which they participate in a retirement home. The result of this research are proposals and recommendations for improving the current situation and improving the quality of life of seniors living in a retirement home. The work offers a look at a very important issues of social care for the elderly.

Keywords: activation program, a retirement home, senior, social care, old age

Touto cestou bych chtěla poděkovat zejména PhDr. Zuzaně Hrnčířikové, Ph.D. za vedení mé bakalářské práce, za její rady, připomínky i doporučení.

Také děkuji všem respondentům z řad seniorů vybraného domova pro seniory ve Zlínském kraji, kteří odpovídali na můj dotazník, ale i pracovníkům tohoto domova, za jejich pomoc seniorům při jeho vyplňování.

Poděkování patří také mé rodině a přátelům, kteří mě po celou dobu studia s láskou, podporou a trpělivostí doprovázeli.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ	13
1.1 STÁŘÍ A JEHO DŮSLEDKY	13
1.1.1 Konstruktivní strategie	15
1.1.2 Strategie závislosti	15
1.1.3 Obranná strategie	16
1.1.4 Strategie hostility	16
1.1.5 Strategie sebenenávisti	16
1.2 PROCES STÁRNUTÍ	16
1.3 PŘÍPRAVA A ADAPTACE NA STÁŘÍ A ZDRAVÉ STÁŘÍ	18
2 SOCIÁLNÍ SLUŽBY PRO SENIORY	21
2.1 SLUŽBY SOCIÁLNÍ PÉČE	21
2.2 DOMOVY PRO SENIORY	22
3 AKTIVIZACE A MOTIVACE SENIORŮ	26
3.1 AKTIVIZACE SENIORŮ	26
3.2 DRUHY AKTIVIZAČNÍCH ČINNOSTÍ	28
3.3 CÍLE AKTIVIZACE SENIORŮ	31
3.4 MOTIVACE SENIORŮ K AKTIVIZAČNÍM ČINNOSTEM	33
3.5 KOMUNIKACE SE SENIORY V RÁMCI AKTIVIZAČNÍCH ČINNOSTÍ	34
II PRAKTICKÁ ČÁST	37
4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ	38
4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	38
4.2 VÝZKUMNÉ CÍLE	38
4.3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	39
4.4 TECHNIKA SBĚRU DAT A VÝZKUMNÝ NÁSTROJ	39
4.5 VÝZKUMNÝ SOUBOR	40
5 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ	41
6 INTERPRETACE DAT A DISKUZE	52
6.1 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ ŠETŘENÍ	52
6.2 DISKUZE	54
7 NÁVRHY A DOPORUČENÍ PRO PRAXI	57
ZÁVĚR	59
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	62
SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ	65

SEZNAM TABULEK	66
SEZNAM PŘÍLOH.....	67

ÚVOD

Tématem bakalářské práce je analýza zkušeností seniorů s aktivizačními programy, které probíhají v domově pro seniory, kde v současné době žijí. Téma je velmi zajímavé, protože je aktuální a s ohledem na demografický vývoj bude seniorů přibývat a bude zvyšován tlak na dostupnost pobytových služeb sociální péče a jejich kvalitu. Senioři, kteří jsou v domovech umístěni, jsou zde z toho důvodu, že se již nedokážou sami o sebe plně postarat a potřebují pomoc jiné osoby. To však neznamená, že tito senioři nechtějí žít smysluplný život, že nechtějí prožívat čas se svou rodinou a svými přáteli, že nechtějí hledat nové přátele a volné chvíle trávit aktivní činnosti. Různorodé činnosti nejenže naplňují čas seniora, který má velké množství volného času, na což nebyl zvyklý, navíc mu také pomáhají udržovat se v kondici příslušné jeho věku a zdravotnímu stavu. Právě aktivizační programy, které jsou optimálně sestavené a kvalitně připravené mohou seniorům žijícím v domovech velmi napomoci zlepšit kvalitu jejich života. Pro seniory každodenní program znamená setkání se s dalšími lidmi, kteří v domově žijí, pobavení se, procvičení motorických nebo duševních schopností, ale někdy dokonce i překonání vlastních hranic a zlepšení sebevědomí. Proto jsou aktivizační programy nedílnou a klíčově důležitou součástí života seniorů v domovech. Je třeba, aby byly tyto programy koncipovány takovým způsobem, aby se jich mohly účastnit i senioři, kteří trpí určitým onemocněním nebo postižením. Tyto programy by měly seniory bavit, měli by se na ně těšit, měli by se jich chtít účastnit. Pak splní svůj účel a skutečně napomohou aktivizaci seniorů na všech úrovních.

Cílem práce je analyzovat zkušenosti seniorů s aktivizačními programy v domově pro seniory. Cílem v rámci teoretické části práce je zpracovat a vymezit pojmy z oblasti aktivizačních programů pro seniory. Cílem praktické části práce je vyhodnotit spokojenost nebo případnou nespokojenost seniorů, ze kterých vyplynou návrhy na optimalizaci současné situace.

K tomu, aby byl tento cíl naplněn, budou využity různorodé odborné metody. V teoretické části bude využita nejdříve metoda analýzy. Ta bude použita k rešerši odborných monografických zdrojů. Za pomoci analýzy budou složité a náročné informace rozloženy na dílčí a snadno pochopitelné tak, aby mohly být posléze za pomoci metody syntézy složeny zpět do ucelených odstavců a podkapitol. Dále zde bude využita metoda komparace, tedy názory jednotlivých autorů budou porovnávány. V teoretické části budou využity aktuální odborné zdroje zabývající se problematikou stáří a stárnutí, aktivizačních činností seniorů, možnostmi motivace seniorů k účasti na aktivizačních programech. K tomu je nezbytné

využívat vhodnou komunikaci, ta musí být seniorům adekvátně přizpůsobena s ohledem na jejich zdravotní a duševní stav.

Využita bude také stávající legislativa, tedy zákon zabývající se sociálními službami v České republice. Teoretická část práce se zaměřuje na identifikaci klíčových pojmů. Nejdříve je definováno stáří, které je charakteristickým znakem seniorů. Posléze jsou popsána pobytová zařízení pro seniory. Klíčová kapitola je věnování aktivizaci seniorů a jejich motivaci k účasti na aktivizačních programech. Poslední podkapitola teoretické práce pojednává o komunikaci se seniory, která je v rámci aktivizace zásadní.

V praktické části budou využity analytické metody sběru dat, bude se jednat o kvantitativní výzkum v podobě dotazníků, jež budou distribuovány seniorům. Takto získaná data budou posléze zpracována za pomoci deskriptivní statistiky, výstupem budou tabulky, které shrnou zjištěná data. Následující návrhová část bude zpracována metodou dedukce, bude vycházet ze zjištěných informací a z reálné situace na trhu. Práce se tak stane ucelenou studií zabývající se daným domovem pro seniory a jejím výstupem budou návrhy na optimalizaci aktivizačních programů. Tyto návrhy budou zpracovány tak, aby bylo možno je implementovat v aktuální době a ku prospěchu seniorům.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

První kapitola pojednává o stáří a stárnutí, které je neodmyslitelným prvkem života každého člověka. Pro mnohé je však proces stárnutí velmi náročný a nepříjemný, proto je vhodné se na něj postupně připravovat a smířit se s ním.

1.1 Stáří a jeho důsledky

Stáří je závěrečným procesem vývoje jedince. Jedná se o přirozenou součást života, o fázi zralosti. Stáří nelze považovat za nemoc, jde o proces změn, které probíhají v průběhu celého života, avšak v pozdějším věku se stávají zřetelnějšími. Se stářím jsou spojeny často různé choroby a onemocnění, změna způsobu života, sociální změny. Tento plynulý a nevyhnutelný fyziologický proces působí také na psychiku člověka. Každý vnímá stárnutí a stáří jinak, zatímco pro někoho jde o logické vyústění života, jiní jedinci tuto změnu nesou velmi špatně (Vostrý, Veteška, 2021, s. 16).

Obecně si široká populace myslí, že pojem stáří je vztažen k homogenní skupině obyvatelstva, která je typická určitým chováním a vlastnostmi. Avšak stáří zahrnuje heterogenní populaci, která je odlišná nejen s ohledem na svůj přístup ke společnosti a chování, ale taktéž vzhledem ke svému věku:

- věk 60 – 74 let – rané stáří,
- věk 75 – 89 let – vlastní stáří, tedy stařecký věk,
- věk starší než 90 let – dlouhověkost (Ptáčková, Ptáček, 2021, s. 14).

Dispozice k věku bývá často geneticky podmíněná. Existují dlouhověké rody, kdy lidé geneticky stárnou pomaleji, jejich biologický věk nedosahuje kalendářního věku a tito lidé jsou schopni si velmi dlouho udržet svou funkční zdatnost a výkonnost. Délku dožití ovlivňuje taktéž styl života, nemoci, kterými člověk trpí a taktéž životní podmínky, kterými je člověk obklopen. Zatímco někteří senioři stárnou velmi pomalu, existuje taktéž opačný problém a tím je předčasné stárnutí. Biologický věk je vyšší než věk kalendářní, tento úkaz může být spojen s fyzickými nemocemi, ale taktéž s psychickým stavem člověka (Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016, s. 16).

Z výše uvedených tří kategorií je možno vydedukovat, že jednotlivé skupiny stáří mají odlišnou fyzickou i psychickou charakteristiku. Je přirozené, že celkový stav je individuální s ohledem na jednotlivé seniory, avšak zdraví a kognitivní schopnosti budou s vysokou

pravděpodobností lepší u osoby, které je 60 let než u osoby, které je 90 let. Je třeba vždy přistupovat k seniorům individuálně a zohledňovat jejich aktuální stav (Ptáčková, Ptáček, 2021, s. 14).

Stáří má pro seniora celou řadu důsledků. Prvním je ekonomický důsledek, kdy senior odchází ze zaměstnání a mění se tak jeho finanční situace. Přichází o výdělek z vlastní aktivní práce a stává se závislým na dávkách starobního důchodu. Tato změna bývá velmi často zásadní, snížení finančních příjmů znamená nutnost eliminovat výdaje, tedy např. omezit cestování nebo volnočasové aktivity. Někdy je nezbytná také změna bydliště, kterou většina seniorů nese velmi těžce. Zdravotně sociální důsledky stárnutí souvisí s vyšší nemocností, s výskytem onemocnění, se kterými se senior v minulosti nesetkal a které mu mohou narušit jeho běžný život a snížit jeho kvalitu. Potřeba využívat systém zdravotní a sociální péče tedy roste. Sociologické důsledky spočívají ve vymezení role seniorů ve společnosti (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 34). Se sociologickými důsledky často souvisí ageismus, tedy diskriminace seniorů, kdy jsou senioři s ohledem na svůj věk automaticky považováni za nevýkonné, neschopné, nemoderní osoby, ke kterým se někteří jedinci staví přezíravě (Doron, Georgantzi, 2018, s. 4). Ageismus je však, stejně jako jakékoliv další typy diskriminace, legislativou zakázán, a to nejen v České republice, ale také ve všech vyspělých státech světa.

Je třeba se taktéž zamyslet nad tím, jak seniory vnímá společnost a okolí. Zde je možno se setkat s určitým specifickým postavením ve společnosti, které je však často rozporuplné. Období stáří je obdobím, kdy dochází ke změnám v biologické a sociální složce. To, jakým způsobem je však tato složka vnímána, je určeno společností, jejím vývojem a proměnami. Zatímco v dřívějších dobách byl seniorem třicetiletý mladík, před desítkami let se lidé ke stáří stavěli se silnou úctou a respektem, v posledních letech je senior považován za člověka, který je ekonomicky neaktivní, nepřispívá společnosti, má spoustu zdravotních problémů a věnuje se typickým seniorským aktivitám (turistika, péče o zahrádku, pletení). Pohled na stáří se tedy velmi dynamicky a rychle vyvíjí a s ohledem na stárnutí populace je velmi pravděpodobné, že stáří bude důležitým tématem i do budoucna (Sak, Kolesárová, 2012, s. 25 - 27).

Člověk potřebuje v průběhu celého svého života získávat dostatek vnitřní životní energie, která ho motivuje ke každodenním činnostem, které mu nemusí být vždy příjemné. Tuto životní energii je možno čerpat z různorodých zdrojů – vztah k prostředí, v němž člověk žije, vztah ke svým blízkým a přátelům, ale také vztah k sobě samému. Ve stáří je klíčově

důležité, aby člověk věděl, jak získat dostatek této vnitřní životní energie. Je třeba udržovat či získat pozitivní vztah k sobě samému, vnímat pozitivní pocity, dělat si drobnou radost. K tomu je však nezbytné, aby člověk přijal svá omezení, která plynou z jeho věku. Energie, kterou člověk v průběhu života směřoval k určitým hodnotám, musí ve stáří přesměřovat jinam (tedy např. ze zaměstnání do zájmových činností). Nadále by měl člověk udržovat stávající sociální vazby, ale taktéž navazovat nové, získávat nové přátele a známé. Přátelské vztahy, v nichž jeden druhého vyslechne, navzájem si projeví emoce, lásku, mohou být důležitým zdrojem vnitřní energie. Sociální izolace ve stáří je výrazně negativním aspektem. Je sice přirozené, že senior svůj věk může vnímat negativně a potřebuje své vlastní soukromí a uzavření se do svého světa, aby se smířil se svým novým sociálním statutem, avšak dlouhodobá apatie vede k negativním fyzickým i psychickým důsledkům. Existují strategie zvládání vlastního stáří, které charakterizují psychické rozpoložení seniora, který si nově zvyká na svůj status seniora (Dvořáková, 2012, s. 16).

1.1.1 Konstruktivní strategie

Člověk se dokáže bez větších problémů vyrovnat s tím, že dosáhl seniorského věku a že je tento věk spojen s určitými omezeními. Snaží se nadále být aktivní, buduje sociální vztahy se svými vrstevníky, stanovuje si své vlastní cíle, které jsou přiměřené jeho fyzickému i psychickému stavu. Vůči jiným lidem je tolerantní, snášenlivý, projevuje smysl pro humor, bez větších problémů navazuje kontakty a komunikuje s ostatními. Díky svému optimistickému myšlení nemá problém se přizpůsobit změnám, které jsou s jeho věkem spojeny. Aby byl člověk schopen dosáhnout konstruktivní strategie, předpokladem je spokojenost v období dětství a tvořivá dospělost, tato pozitiva se posléze přenesou do období stáří (Dvořáková, 2012, s. 17).

1.1.2 Strategie závislosti

Senior je spíše pasivní, neprojevuje přílišnou aktivitu, raději se spoléhá na svého partnera nebo na své blízké. Využívá pomoc svého okolí, nechce se sám rozhodovat a přenechává odpovědnost na jiných. Preferuje odpočinek, pocit bezpečí a pohodlí, soukromí ve svém domově. Je velmi snadno ovlivnitelný a manipulovatelný, jeho postoj k životu je totiž pasivní a unavuje ho řešit jakékoliv problémy a záležitosti. Pokud děti takového seniora mají názory, které jsou v rozporu s potřebami daného seniora, pak může dojít k zásadním problémům. Děti se např. mohou rozhodnout, že se o svého rodiče již nechtějí nadále starat

a pomáhat mu a chtějí ho umístit do domova pro seniory. Samotný senior s tím však nesouhlasí, ale nedokáže se bránit (Dvořáková, 2012, s. 17).

1.1.3 Obranná strategie

Člověk není schopen přijmout změny, které se stářím přichází a striktně je odmítá. Stejně tak nechce přijmout pomoc jiných osob, přehnaně dokazuje svou soběstačnost, je až zbytečně moc aktivní, chce dokázat, že je plně samostatný a nikoho nepotřebuje. Obvykle se jedná o osoby, které byly v minulosti velmi společensky úspěšné a aktivní, vykonávaly významné zaměstnání a pasivita a přijetí pomoci od druhých je pro ně naprosto nepředstavitelné. Dochází až k přílišné emoční kontrole, kdy senior nedává najevo, co cítí, odmítá projevit vlastní slabost a nedostatky. Lpí na svých zvyklostech, přestože jsou nad jeho síly, odmítá je jakýmkoliv způsobem změnit nebo zmírnit. Protože chce mít moc nad ostatními lidmi a chce kontrolovat vlastní prostředí, bývá velmi konfliktní, a to nejen se svými příbuznými, ale také s širokým okolím (Dvořáková, 2012, s. 17).

1.1.4 Strategie hostility

V tomto případě je senior silně nepřátelský vůči všem lidem a v podstatě vůči všemu. Není možno se mu zavděčit, vždy je vše špatně, vnímá každou změnu a cokoliv negativně, nic není schopen pochválit nebo se pozitivně vyjádřit. Touží potom, aby ho ostatní litovali, předstírá oběť a za viníky svého stavu označuje všechny lidi kolem sebe. Je velmi podezřívavý, agresivní a sině konfliktní. Odmítá přijmout názor mladých lidí, vyjadřuje se vůči nim velmi negativně (Dvořáková, 2012, s. 17).

1.1.5 Strategie sebenávisti

Strategie nenávisti spočívá v tom, že senior je agresivní sám vůči sobě, kritizuje veškeré své vlastní postupy a úspěchy. Celý svůj život považuje za selhání a neustále opakuje a řeší své neúspěchy. Smrt senior považuje za vysvobození, protože má pocit, že jeho život nemá žádný smysl, význam, že není přínosem pro společnost ani pro své blízké (Mlýnková, 2011, s. 17).

1.2 Proces stárnutí

Stárnutí je neodvratným procesem, avšak mezi jedinci jsou výrazné individuální rozdíly, kdy každý člověk stárne jiným způsobem a stárnutí se na něm podepisuje na fyzické i psychické úrovni odlišně. Fyzická dimenze stárnutí, která spočívá v biologickém stárnutí organismu,

kdy se snižuje elasticita kůže, snižuje se funkčnost orgánů, dochází ke změnám v metabolismu, může být do určité míry ovlivnitelná zdravou životosprávnou (kvalitní a pestrá strava, fyzický pohyb, neuzívání návykových látek). Psychická dimenze stárnutí souvisí s kognitivními funkcemi, osobnostními rysy. Mění se mentální funkce a emoční složka, člověk je více pasivní, někdy mrzutý, izoluje se a žije v ústraní. Dochází k růstu nedůvěřivosti a emoční lability, naopak k poklesu sebedůvěry a paměti. Změny ve vnímání a zhoršování úsudku dokážou snížit spokojenost seniora s jeho životem. Pak může docházet k sebenepřátelskému postoji a v extrémních případech také k sebevraždám. Sociální dimenze spočívá ve změně vztahu ke společnosti. Mění se vztahy v rodině, také vztahy mezi vrstevníky a přáteli. Odchod ze zaměstnání do penze je spojen s kritickou změnou životního stylu, pokud je umocněna stěhováním, pak je senior vystaven pocitům osamělosti, smutku. Často dochází ke ztrátě přátel a blízkých osob, člověk si tak více uvědomuje vlastní smrtelnost (Ondrušková, Krahulcová, 2020, s. 16).

Z výzkumů vyplývá, že stárnutí není záležitostí jen seniorů a osob, které dosáhly věku, který lze zařadit do věku stáří. Naopak se jedná o dlouhodobý proces, s nadsázkou lze říci, že jde o celostní, tedy celoživotní pojetí a psychologii života. Integrace osobnosti, její růst a zrání nekončí okamžikem, kdy se člověk stane seniorem. Naopak pokračuje a integrace osobnosti se často rozvíjí až ve třetí fázi života, kdy se člověk dostává do fáze stáří. Moudrost je něčím, co člověk získává v průběhu života, životní moudrost je nejvyšší právě v období stáří a v tomto věku je možno ji nadále zvyšovat a prohlubovat. Přestože jde o proces růstu a zrání, pro mnohé je nutno se na stárnutí připravovat, protože tato přirozená součást života zasahuje mnohé nepřipravené (Křivohlavý, 2011, s. 13).

Při procesu stárnutí dochází také k poklesu funkčních schopností. Ty zahrnují veškeré činnosti a aktivity, které člověk vykonává a které pro něj mají určitou osobní hodnotu. Osobní hodnoty se odvíjí od kapacity člověka, jeho osobních zájmů a motivů. Za základní funkční schopnosti, které jsou totožné pro všechny jedince bez ohledu na jejich individualitu, je možno považovat schopnost pohybovat se, udržovat a budovat vztahy, uspokojovat své potřeby, rozhodovat se, být prospěšný pro celou společnost. Některé z těchto funkčních schopností jsou ve stáří silně omezeny. Vnitřní kapacita je tvořena fyzickou a psychickou kapacitou jedince, jeho zdravotním stavem, ale také osobními vlastnostmi. Nemoci, případné následky nemocí a zranění vnitřní kapacitu výrazně snižují. Prostředí, ve kterém senior žije, je tvořeno vnějším prostředím – tedy bydlením, ale také společností, dostupnými sociálními a zdravotními službami. Nutnost přestěhovat se z domova, ve kterém senior celý život žil,

do zařízení pobytových služeb sociální péče, je silným a často negativním okamžikem a klíčovou změnou v životě seniora (Ptáčková, Ptáček, 2021, s. 15).

Senior, přestože stárne a jeho kognitivní a motorické schopnosti se zhoršují, je člověk, který získal velké životní zkušenosti, má nadhled nad společenským děním, a tak může být dále velmi prospěšným členem společnosti, který bude přispívat k obecnému blahu (Sak, Kolesárová, 2012, s. 21).

1.3 Příprava a adaptace na stáří a zdravé stáří

Příprava na stáří není záležitostí několika měsíců nebo let, které předchází dosažení věku raného stáří. Naopak se jedná o celoživotní záležitost, která začíná již v období dětství. Zde jde o dlouhodobý typ přípravy, kdy rodiče své děti učí úctě ke stáří a vhodnému chování k seniorům (Mlýnková, 2011, s. 17). Dlouhodobá příprava by měla být taktéž součástí výchovných i vzdělávacích programů již od dětství, protože celoživotní tvorba postoje ke stáří může samotné období stáří výrazně pozitivně ovlivnit. Střednědobá příprava na stáří začíná ve středním věku a její součástí je zdravý způsob života (aby byla zachována soběstačnost co nejdéle a preventivně se působilo proti výskytu nemocí či jiných jevů), psychická adaptace na stáří (přijetí stáří jako běžné součásti života) a udržování mezilidských vztahů a jejich rozvíjení v rámci rodiny i celé společnosti. Krátkodobá, respektive předdůchodová příprava na stáří začíná tři až pět let před nástupem do starobního důchodu, kdy si člověk plánuje velmi pragmaticky změny ve vybavení domácnosti, v bydlení apod., jež mu napomohou v období stáří, kdy již nebude fyzicky zdatný (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 41). Příprava na stáří by měla probíhat na fyzické, duševní, sociální i osobní úrovni. Je třeba se také připravit organizačně, materiálně a finančně (Křivohlavý, 2011, s. 132 - 135).

Jakmile člověk projde přípravným procesem, přichází samotná adaptace na stáří. Jak již bylo v této práci uvedeno, stáří je spojeno s velkou řadou psychických, sociálních i tělesných změn, se kterými se člověk musí smířit. Senioři při psychické a sociální adaptaci na své stáří využívají své individuální zkušenosti a znalosti. Snaží se do nové situace začlenit dosavadní dovednosti a schopnosti, které mají a nové podněty považovat za další obohacení svých zkušeností. Tak jsou schopni přijmout změny, ke kterým u nich došlo. Pokud toto asimilační schéma naplní, pak senior může přejít ke zdravému a aktivnímu stárnutí. Pokud však není senior schopen se smířit s novou realitou, pak dojde k narušení rovnováhy, kognitivnímu

konfliktu a stresu, který začne senior pociťovat. Adaptace na stáří může být následujícího charakteru:

- teorie aktivního stáří – člověk nadále žije aktivním životem, jako žil ve středním věku, pouze optimalizuje podmínky pro svou aktivitu tak, aby odpovídali jeho fyzickým, psychickým či finančním omezením,
- teorie substituční – doposud vykonávané aktivity jsou nahrazeny jinými aktivitami, které seniora nezatěžují a jsou pro něj vhodné vzhledem k jeho fyzickému a duševnímu stavu,
- teorie postupného uvolňování – pokorné smíření se se stářím, vědomé odsunutí aktivit a zanechání snah o určité činnosti.

Žádná z daných adaptačních strategií by neměla být považována za lepší nebo naopak horší. Každá osobnost je odlišná, a zatímco někomu vyhovuje jedna strategie, jinému seniorovi vyhovuje jiný typ strategie. V případě adaptační teorie postupného uvolňování je však třeba dát pozor na to, aby pasivita nebyla spojena s depresemi nebo jinými negativními stavy (Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016, s. 108 - 109).

Zdravé stárnutí je pojem, který zahrnuje co nejvyšší udržení soběstačnosti seniora a vysokou funkční perspektivu. Mnozí senioři zůstávají i přes své zdravotní problémy soběstační, a to díky moderním kompenzačním pomůckám, lékům apod. Mohou tak prožívat stáří bez větších obtíží. Zdravé stárnutí je spojeno právě se soběstačností a aktivním životem seniora. Tento pojem zahrnuje tři dílčí faktory: funkční schopnosti, vnitřní kapacitu a prostředí. Funkční schopnosti spočívají ve všech aktivitách, které mají pro seniora hodnotu a které je schopen vykonávat. Např. cestování může být pro mnohé seniory zdrojem vnitřní životní energie, kterou jako klíčově důležitou zdůrazňuje Dvořáková, (2012, s. 16), avšak zdravotní stav nebo finanční možnosti jim neumožňují cestovat a trávit tak volný čas dle svých představ. Funkční schopnosti spočívají v možnosti pohybovat se dostatečnou měrou, rozhodovat se, učit se a vzdělávat se, uspokojovat své vlastní potřeby, budovat sociální vztahy apod. Vnitřní kapacita je dána fyzickou i psychickou složkou jedince, její hranice jsou určeny zdravotním stavem a osobními vlastnostmi. Prostedí je místo, v kterém jedinec žije a pohybuje se v něm – bydlení, vztahy, společnost, využívání sociálních a zdravotních služeb, podpora ostatních osob (Ptáčková, Ptáček, 2021, s. 14).

Funkční schopnosti, vnitřní kapacita a prostředí ovlivňují kvalitu života ve stáří. Stanovují hranice, mezi kterými se senior pohybuje ve svém každodenním životě. Aby byl tento život

kvalitní, je třeba, aby si senior vytvářel program pro volný čas. Aktivní program je prevencí nesoběstačnosti, napomáhá udržovat se v psychické i fyzické pohodě. Vede k sociálnímu životu spojenému s navazováním nových kontaktů a udržováním stávajících. Společná setkávání vrstevníků, tedy seniorů, vede k prohlubování mezigeneračních vazeb, kdy si senior uvědomuje, že stále může mít přátele, že i lidé jeho věku jsou aktivní a svěží, a tak získá motiv k prožití kvalitního stáří. Senior by se měl udržovat v aktivitě jen do té míry, jak mu to umožní fyzický a psychický stav. Je třeba dát čas do rovnováhy, aby byl senior schopen splnit si své povinnosti (úklid domácnosti, nákupy, vaření, péče o zahrádku), aby pasivně odpočíval, ale aby byl taktéž aktivní. Tuto aktivitu je možno rozdělit na fyzickou a duševní činnost. Vždy by měla být spojena s určitým osobním cílem, který posiluje sebeúctu člověka a napomáhá zažít pocit úspěchu, radosti a splnění vlastních úkolů (Dvořáčková, 2012, s. 27).

Jednou z možností, jak být aktivní ve stáří, je vzdělávání. Existují různé univerzity třetího věku, vzdělávací kurzy, školení či zájmové činnosti, které jsou zacíleny na seniory. Vzdělávání v seniorském věku má velké množství pozitiv a je jedním z efektivních nástrojů stárnutí. Velmi kvalitně preventivně podporuje funkční zdraví, vede k eliminaci závažných fyzických i psychických onemocnění, podporuje sociální dovednosti seniora, snižuje pravděpodobnost, že se senior stane obětí podvodníků. Rehabilitační funkce vzdělávání spočívá v udržování dovedností a schopností, získávání nových znalostí. Volnočasová funkce je zaměřena na aktivní trávení volného času, navazování nových sociálních kontaktů. Funkce anticipační funguje tak, že seniorovi poskytuje informace o společenském vývoji, o nových moderních technologiích, objevech a jevech. Vzdělávání je tedy optimální možností aktivního stárnutí, je spojeno s aktivitou a získáváním nových znalostí, což seniorovi pomáhá zůstat soběstačný a sebevědomý (Čevela, Kalvach, Čeledová, 2012, s. 38). Vzdělávání je však nutno doplnit taktéž fyzickou aktivitou, protože se jedná čistě o duševní aktivitu. Fyzické aktivity je nutno volit s ohledem na zdravotní stav seniora a jeho osobní záliby – může jít o procházky, plavání, jízdu na kole atd.

Důležitý není počet dožitých roků, ale kvalita prožití těchto roků, spokojenost s životem a radost z něj (Machková, Kubátová, 2016, s. 296).

2 SOCIÁLNÍ SLUŽBY PRO SENIORY

Problematika sociálních služeb je velmi široká, s ohledem na zaměření bakalářské práce se tato kapitola bude podrobněji věnovat pobytovým zařízením sociální péče, konkrétně pobytovým zařízením pro seniory. Zmíněny zde budou také stručně služby sociální péče na obecné úrovni. Sociální služby jsou v České republice poskytovány na základě zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, v platném znění (dále jen zákon o sociálních službách).

2.1 Služby sociální péče

Nastavení sociální politiky v České republice spočívá v sociálních právech. Každá demokratická země má stanovený systém sociální péče o občany. Sociální práva pak občanům země zaručují důstojnou existenci, náhradu finančních příjmů v období pracovní neschopnosti a sociální zabezpečení v okamžiku, kdy člověk není již soběstačný (Duková, Duka, Kohoutová, 2013, s. 11). Sociální politika je systematicky sledovanou oblastí, která chce zajistit zlepšení nebo žádoucí změnu společenských poměrů. Je zaměřena na životní úroveň jedince a projevuje se v úsilí nebo činnosti zlepšení kvality života potřebných občanů. V České republice je systém sociální politiky založen na solidaritě, kdy se občané dělí o náklady určitou mírou, které jsou schopni. Solidarita by měla být nastavena tak, aby byla spravedlivá, přirozená a produktivní. Není možno poškozovat určitou skupinu obyvatel a jinou skupinu preferovat. Systém musí být nastaven optimálně, aby pomáhal těm, kteří to skutečně potřebují. Cílem této solidarity je společenský rozvoj, snaha zachovat důstojnost člověka, právo člověka žít svobodně, sociální začlenění všech občanů, boj proti sociálnímu vyloučení a zlepšení podmínek důstojného bytí občanů země (Tomeš, 2010, s. 29 - 31).

Zákon o sociálních službách uvádí v § 2 v odst. 1 a 2 následující:

„Každá osoba má nárok na bezplatné poskytnutí základního sociálního poradenství (§ 37 odst. 2) o možnostech řešení nepříznivé sociální situace nebo jejího předcházení.

Rozsah a forma pomoci a podpory poskytnuté prostřednictvím sociálních služeb musí zachovávat lidskou důstojnost osob. Pomoc musí vycházet z individuálně určených potřeb osob, musí působit na osoby aktivně, podporovat rozvoj jejich samostatnosti, motivovat je k takovým činnostem, které nevedou k dlouhodobému setrvání nebo prohlubování nepříznivé sociální situace, a posilovat jejich sociální začleňování. Sociální služby musí být

poskytovány v zájmu osob a v náležitě kvalitě takovými způsoby, aby bylo vždy důsledně zajištěno dodržování lidských práv a základních svobod osob.“ (Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, § 2, dostupné na: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108>).

Zákon definuje a podrobně charakterizuje konkrétní druhy služeb sociální péče, které jsou v České republice poskytovány těm občanům, kteří to potřebují. Tyto druhy a jejich možné formy jsou vyobrazeny v následující tabulce: (Tabulka 1)

Tabulka 1 Druhy služeb sociální péče

Druh služby sociální péče	Forma
Odlehčovací služby	ambulantní, terénní, pobytová
Azylové domy	pobytová
Domovy pro osoby se zdravotním postižením	pobytová
Domovy pro seniory	pobytová
Domovy se zvláštním režimem	pobytová
Domy na půl cesty	pobytová
Chráněné bydlení	pobytová
Intervenční centra	ambulantní, terénní, pobytová
Krizová pomoc	ambulantní, terénní, pobytová
Služby následné péče	ambulantní, pobytové
Sociální rehabilitace	ambulantní, terénní, pobytová
Sociální služby poskytované ve zdravotnických zařízeních	pobytová
Terapeutické komunity	pobytová
Týdenní stacionáře	pobytová

Zdroj: vlastní tvorba 1

Sociální politika by tedy vždy měla být nastavena takovým způsobem, aby byla prospěšná občanům, byla provázána s ekonomickými i mimoekonomickými cíli a vhodným způsobem využívala nástroje, jež umožňují efektivní přerozdělování zdrojů, jež má státní rozpočet k dispozici (Duková, Duka, Kohoutová, 2013, s. 13).

2.2 Domovy pro seniory

S ohledem na fyzický a duševní stav seniorů je nabízeno široké spektrum služeb sociální péče. Ty mohou být poskytovány jen na úrovni terénní nebo ambulantní, v případě nutnosti nepřetržité péče jde o pobytové služby. Ty mají podobu domovů pro seniory, kde senioři žijí a je jim poskytována komplexní péče a veškeré služby.

Domovy pro seniory popisuje také zákon o sociálních službách, který uvádí následující informace.

„(1) V domovech pro seniory se poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.

(2) Služba podle odstavce 1 obsahuje tyto základní činnosti:

a) poskytnutí ubytování,

b) poskytnutí stravy,

c) pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu,

d) pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,

e) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,

f) sociálně terapeutické činnosti,

g) aktivizační činnosti,

h) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.“

(Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, § 49, dostupné na: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108>).

Domovy pro seniory poskytují své služby těm osobám, které z důvodu věku již nemají dostatečnou úroveň soběstačnosti a vyžadují pravidelnou pomoc od jiné osoby. Tyto domovy poskytují proto široký komplex služeb. Domovy pro seniory nahradily domovy důchodců, které poskytovaly sociální pobytové služby v minulosti, tehdy však neměly přesně specifikovanou cílovou skupinu, proto mohlo docházet i k umístění jiných osob (Kalvach, 2012, s. 215). Výhodou těchto zařízení je již zmíněný fakt, že v takovém domově jsou soustředěny všechny typy služeb, které senioři potřebují. Velký důraz se v domovech pro seniory klade především na individuální potřeby každého klienta a zachování lidských práv a důstojnosti za každé situace. Sociální pracovník je pro seniora partnerem, průvodcem, přítelem, není hlavním aktérem, který by za klienta automaticky přebíral plnou zodpovědnost. Naopak klient je motivován, aby přebíral odpovědnost sám za sebe a byl soběstačný natolik, jak mu to dovolí jeho fyzické a duševní možnosti (Hrozenská, Dvořáčková, 2013, s. 64 - 66).

Hlavním cílem domovů pro seniory je vytvoření příjemného a důstojného prostředí pro aktivní stárnutí seniorů. Snahou je nahrazovat co nejvíce domácí prostředí a důraz se klade na to, aby klient byl v kontaktu se svou rodinou a přáteli i po přestěhování

do domova a aby mu byl zprostředkován kontakt se společenským prostředím. To je realizováno za pomoci celé řady činnosti – patří sem aktivizační programy, návštěvy kulturních a sportovních akcí, pořádání jarmarků či jiných aktivit samotnými klienty a podobně. K těmto činnostem je vhodné klienty motivovat, avšak nikdy se nesmí nutit. Je jen na rozhodnutí a míře schopností každého klienta, zda se rozhodne účastnit nebo ne (Suchá, 2019, s. 143).

Za hlavní službu, kterou domovy pro seniory poskytují, je možno považovat ubytování. Pro klienty se jedná o trvalý domov, proto je důležité, aby prostředí domova bylo nejen bezpečné, ale také příjemné a útulné. Interiéry pokojů by měly být dostatečně vybaveny polohovatelným pojízdným lůžkem, nočním stolem, křeslem, jídelním stolem a židlemi, šatní skříní, signalizačním zařízením atd. Součástí je také vlastní sociální zařízení, tedy koupelna a WC, jen ve výjimečných případech pokoje sociální zařízení nemají. Zařízení mohou poskytovat také nadstandardně vybavené pokoje, např. s televizí, chladničkou a podobně. Na každém patře zařízení musí být také společná koupelna a WC, oddělené pro muže a ženy. Ty musí být natolik prostorné, aby pracovníci domova mohli pomáhat s hygienou klientům, kteří jsou imobilní. V pobytovém zařízení musí být vždy na pokoji klienta respektováno jeho právo na soukromí. Domovy pro seniory dále obsahují společné prostory, ve kterých probíhá společenský život, aktivizační programy apod. Dále je zde jídelna, recepce, často také atrium či zahrada, kde mohou klienti trávit čas, mohou zde brát své návštěvy k posezení, pořádají se zde různé akce (Malíková, 2020, s. 112 - 113).

Klientům je zde také poskytována pravidelná celodenní strava a pitný režim. Strava musí být kvalitní a přiměřená věku a zdravotním problémům jednotlivých seniorů. Pokud klient již není schopen se sám najíst, je mu poskytována pomoc od personálu zřízení. Strava se podává 5x denně (diabetikům 6x denně), klienti se stravují v jídelně nebo na pokoji (pokud klient není schopen se přemístit do jídelny s ohledem na svůj zdravotní stav). Je třeba vždy respektovat stravovací návyky klienta a zohledňovat jeho individuální požadavky. Jídelníček sestavuje nutriční specialista, konkrétní dietu jednotlivým klientům doporučuje jejich lékař (Malíková, 2020, s. 113 - 114).

Pomoc při osobní hygieně je poskytována klientům tehdy, kdy nejsou dostatečně soběstační ji vykonat sami. Jedná se o péči o tělo, péči o vyprazdňování apod. Tyto činnosti musí být vždy dostatečně kvalitní, zaměřené na preventivní opatření a musí respektovat důstojnost klienta. Někteří klienti mohou pociťovat stud, protože doposud byli zvyklí na své soukromí. Proto je třeba akceptovat hygienické návyky klienta a přistupovat k němu s respektem

a úctou. Pomoc při osobní hygieně se poskytuje 2x denně a kdykoliv dle potřeby (Malíková, 2020, s. 114).

Aktivizační činnosti, které jsou také nedílnou součástí poskytovaných služeb, jsou podrobně popsány v následující kapitole 3. S ohledem na téma této práce je ostatním službám domovů pro seniory věnován jen okrajový prostor, hlavním tématem jsou právě aktivizační programy.

3 AKTIVIZACE A MOTIVACE SENIORŮ

V této kapitole budou charakterizovány klíčové pojmy, které jsou základem pro tuto práci. Jedná se o aktivizaci seniorů, druhy aktivizace, její cíle a nástroje. Bez dostatečné motivace nemají aktivizační programy žádný smysl, proto je zde zmíněna také oblast motivace seniorů a komunikace se seniory v rámci aktivizačních činností.

3.1 Aktivizace seniorů

Aktivizace seniorů vychází z teorie aktivity. To je opakem teorie odcizování, podle které je přirozenou součástí seniorského věku příprava na smrt, izolace od přátel, nevyhledávání volnočasových aktivit, odstraňování veškerých sociálních interakcí. Teorie aktivity naopak předpokládá, že za nejlepší strategii pro seniorský věk je možno považovat co největší aktivitu. Ta by měla být zaměřena na celé spektrum činností, od společenského života až po fyzické aktivity. Přirozeně tyto teorie nelze silně zobecňovat, vliv na seniorský život má především to, jak člověk žil předtím, než dospěl k seniorskému věku. Ten, kdo žil celý život samotářsky a neúčastnil se společenských nebo sportovních aktivit, jen těžko změní svůj přístup ve stáří (Janiš, Skopalová, 2016, s. 72).

Aktivizace seniorů je založena na snaze podněcovat potenciál seniorů tak, aby aktivizační činnosti přispívaly k psychickému i fyzickému zdraví a prohlubovaly kvalitu života seniorů. Pokud jsou tyto aktivity nastaveny správně, dokážou seniora vrátit do aktivního života i poté, co propadl do nečinnosti v důsledku psychického šoku nastoupení důchodového věku či přemístění do pobytových služeb sociální péče. Aktivizační programy se sestavují tak, aby udržovaly na co nejlepší úrovni vědomosti, dovednosti, schopnosti člověka, aby preventivně působily na poruchy paměti, stimulovaly koncentraci a myšlení seniorů. Klíčovou součástí je také sociální hledisko, které eliminuje sociální izolaci a přispívá ke společenskému životu seniorů (Průcha, Veteška, 2014, s. 27). Personál pobytového zařízení pro seniory by měl chápat důležitost aktivizačních programů a měl by je považovat za součást procesu péče o seniora. Správně nastavené aktivizační programy v důsledku uleví personálu od přemíry pracovních povinností, které mají, protože dokážou podporovat soběstačnost seniorů a posilují jejich odpovědnost (Schuler, Oster, 2010, s. 19). Na soběstačnost upozorňuje taktéž Dvořáčková (2012, s. 27), která považuje soběstačnost za klíčový cíl aktivity seniorů. Vytvoření smysluplného programu pro volný čas, který spočívá v setkávání se s vrstevníky, v navazování nových kontaktů a v aktivních činnostech je klíčem pro úspěšné stárnutí. Aktivizační programy by však měly být v rovnováze

s odpočinkem. Fyzická a duševní činnost, ač jsou velmi důležité, jsou vyčerpávající a namáhavé, proto je třeba je dát do souladu s pasivním trávením času. Aktivizace sice vede k posilování sebeúcty, umožnění nových zážitků, navození pocitu úspěchu, avšak přehnané množství aktivizačních programů nemá pozitivní vliv na seniory.

Aktivizační programy, které jsou pro seniory realizovány v pobytových zařízeních, by měly být součástí celého procesu poskytování sociálních služeb. Měly by procházet plány do budoucna a měly by být koncipovány tak, aby byly součástí celku a byly přizpůsobeny aktuálnímu ročnímu období, situaci ve společnosti. Také by měly být nastaveny tak, aby každému seniorovi umožnily žít takovým způsobem, který mu plně vyhovuje. Proto musí být aktivizační program sestaven uvážlivě a rozumně, aktivizační pracovník, který je realizuje, si musí uvědomovat význam a hodnotu těchto programů. V ideálním případě by měly být programy přizpůsobovány potřebám a přáním klientů, současně by měly být rozmanité a dostatečně účinné. Jejich úkolem je mobilizovat fyzickou i psychickou stránku seniora tak, aby nedošlo k jeho naprosté nečinnosti. Ta může totiž tvořit jeden z prvních kroků k úpadku, depresím, urychlení procesu stárnutí. Fyzická i psychická, efektivně nastavená, aktivita dokáže výrazně zpomalit procesy stárnutí. Přesto musí být tyto programy nastaveny tak, aby akceptovaly schopnosti a možnosti jednotlivců a současně akceptovaly právo člověka na odpočinek a pasivitu (Holčerová, Dvořáčková, 2013, s. 34).

Aktivizace seniorů vede k aktivnímu stárnutí, které je možno považovat za „proces co nejlepšího využití příležitostí pro zdraví, participaci a bezpečnost ke zlepšení kvality života lidí v průběhu stárnutí“. Důraz je kladen na slovo aktivní, přičemž tato aktivita by měla provázet veškeré oblasti lidského života, tedy společenskou, kulturní, ekonomickou, duchovní i občanskou. Zakomponována by měla být také fyzická stránka, aby byla zachována co nejlepší možná fyzická kondice seniora. Aktivní stárnutí je sice rozšířeným, avšak poměrně novým konceptem, který byl vytvořen v devadesátých letech minulého století. Tento koncept se zaměřuje právě na zmiňovanou aktivitu, ta vede k prodloužení zdraví, zlepšení kvality života. Životní spokojenost je totiž klíčová pro každého člověka, u seniorů tvoří však základ, aby nedocházelo k předčasnému pasivnímu způsobu života a sociální izolaci (Štěpánková, Höschl, Vidovicová, 2015, s. 65).

„Jelikož každý člověk je unikátní osobnost, musí být program aktivit plánovaný individuálně. Vzhledem k tomu, že potřeby člověka jsou uspokojeny tehdy, když je vyhověno celé paletě věcí, které tvoří jeho život, musí program aktivit čerpat ze spektra každodenních aktivit stejně jako z mimořádných událostí. Aby byla činnost smysluplná, musí splňovat určitá kritéria.

Každá prováděná činnost musí být příjemná, dělána dobrovolně a má mít jasný účel. Dále by měla být společensky přijatelná a neměla by vést k neúspěchu.“ (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 35).

Všechny výše uvedené definice a pojednání pro aktivizaci seniorů se shodují na tom, že se jedná o velmi důležitou součást sociální péče o seniory. I přesto, že každý z autorů přistupuje k aktivizaci seniorů z jiného úhlu pohledu, některý autor zdůrazňuje nutnost udržování stávajících schopností a dovedností, jiný autor zase polemizuje nad spokojeností života seniorů, všichni považují aktivizaci za neopomenutelný prvek, který je nezbytné kontinuálně vsunout do každého dne seniora takovým způsobem, aby daná aktivita seniora obohatila.

3.2 Druhy aktivizačních činností

Aktivizační služby lze rozdělit do tří základních skupin, přičemž každá obsahuje konkrétní činnosti a úkony:

- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím – do této kategorie se řadí různorodé zájmové, volnočasové a vzdělávací aktivity, ty mohou být nastaveny různými směry, lze v rámci nich realizovat stovky činností, které povedou k aktivizaci seniorů,
- sociálně terapeutické činnosti – ty napomáhají k udržování, v lepším případě k rozvoji osobních schopností a dovedností na úrovni sociálního začleňování seniorů do společenského života v pobytovém zařízení,
- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí – jedná se o nezbytnou součást aktivizace seniorů, kdy je seniorům poskytována pomoc při komunikaci a zařizování běžných záležitostí, které nelze opomíjet – např. vyřízení úředních záležitostí, návštěva preventivní prohlídky u zubaře (Gulová, 2011, s. 69).

Sociálně aktivizační služby v rámci výše zmíněných tří oblastí uvádí také zákon o sociálních službách, který v § 66 uvádí, že tyto služby se poskytují osobám v důchodovém věku, popřípadě osobám se zdravotním postižením, které jsou ohroženy sociálním vyloučením. K tomu je v § 33 uvedeno, že sociální služby se poskytují v rámci pobytových, ambulantních nebo terénních služeb, přičemž pobytové služby jsou spojeny s ubytováním v zařízení

a komplexní péči o klienty (Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, dostupné na: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108>).

Aktivizace seniorů by měla probíhat na třech základních úrovních: sociální, psychická a fyzická (Dvořáčková, 2012, s. 27).

Programy aktivizace lidí seniorského věku, jež probíhají v rámci zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, je možno členit do následujících skupin:

- morální charakter – filozofické a náboženské zaměření aktivit,
- kulturně-umělecký charakter – estetické tvoření spojené s procvičením jemné motoriky,
- přírodovědný charakter – možno zaměřit na problematiku procvičování paměti,
- pracovně-technologický charakter – senioři mohou např. vyrábět svíčky z včelího vosku, které posléze mohou darovat rodinným příslušníkům, dají se k prodeji v rámci finanční podpory daného pobytového zařízení,
- zdravotní charakter – prevence onemocnění, zmírnění průběhu nemoci,
- turistický charakter,
- vědomostní charakter (Průcha, Veteška, 2014, s. 27).

Veškeré aktivity by měly být správně strukturovány a rovnoměrně rozděleny, v úvahu je nutno brát také individuální přání a potřeby klientů. Aktivizační činnosti by měly být také nastaveny tak, aby se jednalo o společné aktivity všech seniorů, nikoliv individuální činnost jednotlivců. Vědomostní program může mít různý charakter a může se jednat o různé typy edukace. Celkově by měly být využívány různorodé formy, metody a techniky aktivizace seniorů tak, aby seniory zaujaly, bavily je, přinášely jim radost a dobrý pocit z vykonané činnosti (Průcha, Veteška, 2014, s. 27).

Kromě výše zmíněných typů aktivizace je možno aktivizaci dělit na separační a integrační. Separální aktivizace probíhá v oddělených místnostech, nejde tedy o společenský prostor, každý senior činnost realizuje zvlášť, bez aktivní účasti ostatních. Naopak integrační aktivizace je součástí harmonogramu dne a probíhá ve společenské místnosti za účasti ostatních seniorů (Procházková, 2019, s. 134). Jak uvádí Průcha a Veteška (2014, s. 27), aktivizační programy by měly být spíše nastaveny tak, aby se jednalo o společné aktivity seniorů, nedoporučují separační aktivizace, ale spíše integrační.

Aktivizační pracovník, který má aktivizační programy na starost, musí dbát na celou řadu faktorů tak, aby aktivizační programy byly nastaveny optimálním způsobem. Klíčové je, aby senioři byli k aktivizaci dostatečně motivováni. Ani nejlépe nastavené aktivizační programy nemají pozitivní přístup, pokud senior není motivován se jich účastnit. Účast z povinnosti nebo donucení nemá výsledný požadovaný efekt. Senior by sám měl chtít být aktivní a měl by se snažit udržovat ve fyzické i psychické kondici. Součástí každého aktivizačního programu jsou informace, které jsou seniorům sdělovány. Je třeba, aby tyto informace byly prezentovány vhodnou formou a aby aktivizační pracovník neopomíjel volit vhodný slovník tak, aby senioři byli schopni správným způsobem informace dekodovat a pochopit. Do programů by měly být zapojené rozmanité procesy, pouze takovým způsobem jsou aktivity pro seniory zajímavé a motivační. Nutné je kombinovat různorodé metody, jež napomohou konsolidaci informací tak, aby aktivizační činnost skutečně naplnila cíl. Informace by měly být organizovány různými způsoby, což je důležité pro vybavování získaných znalostí a schopností do budoucna. Proto by měly být programy asociovány s něčím, co senior zná, čemu rozumí. Programy by měly být vnímány více smysly, zapojení jednoho nebo dvou smyslů je nedostatečné. Vždy by měly být spojeny s libými pocity (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 116).

Jak zde bylo několikrát zmíněno, aktivizační programy jsou zaměřeny různým směrem a mají za úkol konkrétní cíle a zaměřují se na určité schopnosti a dovednosti seniorů. Velmi důležitou oblastí je kognitivní složka, kterou je třeba aktivně trénovat a posilovat. Kognitivní schopnosti je třeba pravidelně trénovat, aby nedocházelo k jejich úpadku. Jedná se o aktivizaci rozumových schopností, myšlenkových procesů, zapamatování, koncentrace, pozornosti. Cíleně je třeba seniory aktivizovat v oblasti kognitivních schopností v rámci dvou základních přístupů. Posilující přístup posiluje kognitivní deficit za pomoci určitých cvičení. Kompenzační přístup řeší dlouhotrvající deficit a je založen na adaptivních strategiích tak, aby senior byl schopen adekvátně fungovat i přes tento deficit. Kognitivní cvičení by měla být vždy přiměřená, srozumitelná, pravidelná, měla by využívat skupinovou práci seniorů. Kognitivní trénink může být individuální nebo skupinový (Zrubáková, Bartošovič, 2019, s. 63 - 70). Obvykle se však autoři (Procházková, 2019, s. 134; Průcha a Veteška 2014, s. 27) shodují na tom, že vhodnější jsou skupinové formy aktivizačních programů.

Konkrétně je možno kognitivní schopnosti seniorů udržovat za pomoci následujících aktivizačních činností:

- hry se slovy – slovní fotbal, doplňování synonym nebo adjektiv, spojování párů slov,
- jednoduché matematické úkoly a cvičení – opakování násobilky,
- vědomostní kvízy a soutěže – ty mohou být zaměřeny na jakékoliv téma, například na dějiny, současné dění ve společnosti, literaturu, přírodu, filmy, politiku, hospodářství, domácnost,
- přísloví a lidové rčení či pragnostiky – jejich doplňování, hádání,
- psaní deníku,
- čtení literatury různých žánrů – oddechová, náboženská, encyklopedická a následná interpretace informací a diskuse o nich,
- práce s abecedou, skládání slov z písmen,
- individuální ruční aktivity – pletení, vyšívání, drátkování,
- účast na přednáškách,
- luštění křížovek jakéhokoliv typu, např. sudoku, osmisměrky,
- hraní společenských her (Zrubáková, Bartošovič, 2019, s. 74).

Ať už je zapojena jakákoliv aktivita, musí být vždy adekvátně vysvětlena a podána tak, aby pro seniory neznamenal nepříjemný zážitek spojený s neúspěchem nebo neznalostí.

Druhou klíčovou oblastí jsou pohybové aktivity seniorů. Do určité míry se dá hovořit o sportovních aktivitách, které jsou přizpůsobeny schopnostem a dovednostem seniorů. Tyto pohybové aktivity výrazně zvyšují kvalitu života, protože zlepšují tělesný stav a kvalitu pohybových funkcí. Také vedou k odbourání stresu, udržení tělesného i mentálního zdraví, napomáhají zachovat dostatečnou úroveň pohybové soběstačnosti (Slepička, Mudrák, Slepičková, 2016, s. 45). Fyzický pohyb napomáhá zpomalovat přirozené fyzické procesy, které vedou ke zhoršování jemné i hrubé motoriky, chůze, fyzických dovedností seniorů (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 65).

3.3 Cíle aktivizace seniorů

S ohledem na výše uvedené charakteristiky a různorodé typy aktivizačních programů pro seniory je nyní možno stanovit cíle, na které jsou aktivizační programy zaměřeny. Těchto cílů je přirozeně velké množství a jednotlivé aktivity jsou zaměřeny na konkrétní

cíle. Proto musí být aktivity různorodě plánovány a obměňovány, aby obsáhly větší množství stanovených cílů. Jedná se o následující cíle aktivizace seniorů:

- udržování určité hladiny samostatnosti a schopnosti postarat se sám o sebe, přirozeně v rámci aktuálního zdravotního a duševního stavu seniora,
- podpora sebevědomí a sebedůvěry seniora,
- schopnost pochopit, přijmout a splnit určité úkoly, to je spojeno také s odpovědností a pocitem vlastní důležitosti,
- vyvinutí vlastní aktivity, která zvýší pocit hodnoty vlastní osobnosti,
- vnitřní pocit vyrovnanosti, spokojenosti, dobrý pocit z vykonané práce, odvedeného úkolu,
- výkon činnosti, na které byl člověk zvyklý,
- trénování paměti a dalších smyslů,
- radost ze života,
- navození pozitivního myšlení a přístupu k životu,
- nezávislost na personálu pobytového zařízení,
- procvičování hrubé a jemné motoriky, snaha o zachování stávající úrovně, případně její rozvoj po prodělaném onemocnění,
- snaha vyvolat v seniorech soustředěnost, vytrvalost,
- převzetí odpovědnosti za určité úkony, za svou vlastní osobu,
- pocit soběstačnosti, nezávislosti,
- schopnost navazovat a udržovat sociální kontakty (Wehner, Schwinghammer, 2013, s. 31 - 32).

S cíli souvisí tři oblasti, které vedou ke zvyšování spokojenosti seniora se svým životem. Aby senior vedl plnohodnotný a šťastný život, pak je třeba, aby byly naplněny hodnoty. Ty je třeba rozdělit do zmíněných tří oblastí. Jedná se o tvůrčí hodnoty, do kterých patří možnost seberealizace, ta je základní potřebou každého člověka. Senior bývá často frustrovaný, protože již nemůže pracovat, neodvádí žádný výkon, nemá pocit z dobře vykonané práce, neslyší slova chvály za odvedenou práci. Senior by měl tuto situaci přijmout a současně se zaměřit na jinou tvůrčí hodnotu, která mu přinese potěšení. Druhou oblastí

jsou zážitkové hodnoty. Každý člověk chce přijímat zážitky z života, ze světa, chce vnímat pocity a zažívat zajímavé věci. Jde o hodnoty trvalého charakteru, kdy zážitky vytváří motivaci pro další život, současně jsou vzpomínkami. Spojené mohou být s překonáním vlastních hranic a dobrým pocitem. Třetí oblastí jsou postoje hodnoty, každý člověk přijímá určité hodnoty, vytváří si hodnotový žebříček, který se prolíná jeho životem. Pokud je narušen, vede to k nepříjemným pocitům (Zrubáková, Bartošovič, 2019, s. 66).

3.4 Motivace seniorů k aktivizačním činnostem

Motivace seniorů je zásadní oblastí, protože senior je do jakékoliv činnosti zapojuje jen tehdy, pokud je k ní dostatečně motivovaný. Motivaci je možno považovat za hnací sílu, která žene každého člověka k dosažení určitého cíle (Malíková, 2020, s. 244).

Existuje celá řada teorií motivace a pojednání o tom, jakým způsobem a proč je člověk motivován k určité činnosti. Motivace člověka provází po celý jeho život a bez motivace by člověk nebyl aktivní naprosto žádným způsobem. Vždy člověka k určité činnosti motivuje jasný cíl a smysl vykonání dané aktivity. U seniorů je možno hovořit o třech zásadních oblastech motivace, která vede k účasti na aktivizačních programech různých typů. První faktory motivace tvoří ryze praktické stimuly. Zde motivaci vytváří snaha získat nové a užitečné dovednosti a znalosti, schopnost dokázat se něco nového naučit i v seniorském věku, využít nové informace ke zlepšení svého života. Druhou oblast tvoří rozvojové motivy, kdy senior chce rozvíjet své dovednosti a schopnosti tak, aby se jejich úroveň nesnižovala, ale buďto zůstávala na stávající rovině, nebo dokonce rostla. V každém věku se člověk může naučit něco nového, co se mu nikdy nepodařilo, bez ohledu na to, zda se jedná o schopnost háčkovat nebo vyrábět svíčky. Člověku se pak zvyšuje pocit vlastní hodnoty, posunuje hranice svého potenciálu, pociťuje radost. Třetí skupina motivů tvoří sociální oblast, kdy senior cítí potřebu a touhu společenských aktivit, chce se setkávat se svými vrstevníky, chce s nimi komunikovat (Tomczyk, 2015, s. 178).

Za klíčové hodnoty, které senioři považují za důležité, patří: soběstačnost, zdraví, přátelství, láska, sociální kontakt, rodina, psychická a fyzická pohoda. Tyto hodnoty motivují seniory k aktivitě. Pokud jsou aktivizační programy nastaveny takovým způsobem, aby vedly k naplnění těchto hodnot, pak senioři pocítí dostatečný stimul, který je bude motivovat k účasti na aktivizačních programech. Tato motivace bude posílena tehdy, pokud senioři budou pociťovat ohrožení v těchto oblastech (Dvořáčková, 2012, s. 27).

Motivaci k aktivnímu trávení svého času je u seniorů možno postavit také na tom, že aktivizační programy budou simulovat stávající aktivity, kterých se senior účastnil v minulosti. Přirozeně nelze zařídit specifické oblasti zájmových činností, avšak pobytová zařízení jsou schopna zajistit celou řadu aktivit, které připomenou seniorům jejich aktivní činnost z minulosti (zahrádka, péče o domácí mazlíčky, sledování zpráv v televizi). Tyto aktivity by měly být rozšiřovány tak, aby plnily cíle aktivizačních činností a aby seniory zaujaly a bavily. Právě to, že seniory daná aktivita baví a přináší jim radost je klíčovým motivem k jejich účasti (Janiš, Skopalová, 2016, s. 73 - 74).

3.5 Komunikace se seniory v rámci aktivizačních činností

Komunikace se seniory je v podstatě stejná, jako komunikace s ostatními lidmi a je při ní nutno akceptovat změny, které s sebou nese stárání. To je spojeno se zhoršováním jednotlivých smyslů, nejčastěji jde o sluch a zrak, v případě různých onemocnění nebo postižení mohou být také ovlivněny jiné smysly. Proto je nezbytné, aby personál domova pro seniory, který s klientem komunikuje, pamatoval na to, že klienti mohou mít horší časovou a místní orientaci, zhoršuje se jejich paměť, někdy si nemohou vybavit slovo, které chtějí říci, zhoršuje se jejich racionální úsudek, mají problémy s abstraktním myšlením, mohou se u nich vyskytovat rychlé změny nálad spojené s depresivními stavy, agresivitou nebo pasivitou. Proto personál musí při komunikaci se seniorem přizpůsobit tempo řeči individuálnímu stavu seniora, musí hovořit přiměřeně hlasitě (avšak nekřičet), měl by dobře artikulovat a měl by brát ohled na postižení a fyzický stav člověka. Komunikaci musí vždy doplnit trpělivým a aktivním nasloucháním. Senior při komunikaci potřebuje cítit příjemnou atmosféru plnou bezpečí a důvěry (Hauke, 2014, s. 88 - 90).

Při komunikaci se seniory je třeba překonávat celou řadu bariér. Ty brání tomu, aby komunikace byla účelná a splnila svůj smysl. Bariéry mohou souviset s fyzickými, psychickými i sociálními atributy a mohou celý komunikační proces výrazně narušit. Bariéry při komunikaci se seniory jsou rozdělovány do dvou skupin. První skupinou jsou interní bariéry. Ty se odrážejí od osobnosti seniora, jeho schopností a dovedností, jeho zdravotního stavu, ochoty zvládat komunikační situaci apod. Za těmito bariérami se může skrývat také strach z neúspěchu nebo negativních emocí, které se mohou s komunikací někdy spojovat. V některých případech může jít o dočasné interní bariéry, kdy se klient v danou chvíli necítí dobře, z nějakého důvodu nechce komunikovat. Někdy senior pocítuje stud, kdy se bojí sdělit své pocity nebo určité informace, které jsou mu nepříjemné, a považuje je za intimní.

Může se jednat o problém s financemi, sexualitu apod. Osobní bariéry ve formě nedůvěry k personálu nebo osobní neochoty se odstraňují velmi často. Externí bariéry jsou druhou skupinou a zahrnují faktory vnějšího prostředí. Zde se může jednat o negativní a rušivé vlivy jako je hluk, přítomnost jiné osoby, která narušuje soukromí, ale také vizuální rozptýlení či komunikační zahlcení, kdy je seniorovi sdělováno přílišné množství informací současně. Při komunikaci je třeba bariéry překonávat tak, aby mohl rozhovor proběhnout. Je třeba bariéry sledovat, protože v průběhu rozhovoru se mohou některé bariéry vytrácet a jiné bariéry vznikat. Někdy stačí jen přizpůsobit tempo komunikace klientovi, poskytnout mu více času na odpověď nebo ho nechat odpočinout (Čeledová, Holčík, 2018, s. 153 - 154).

Pokud personál domova jde za klientem s tím, že s ním povede určitý rozhovor, pak by si měl vždy uvědomit, jaký typ rozhovoru chce vést. Může se jednat o podporující, motivující, edukační či naslouchající rozhovor. Tomu by měla být vždy přizpůsobena celá komunikace. Je třeba také akceptovat fakt, že senior nemusí vždy chtít vést rozhovor a komunikovat. Délka rozhovoru by měla být adekvátní schopnostem a stavu seniora, příliš dlouhé rozhovory ho mohou vyčerpávat, po určité době již senior může ztrácet pozornost a informace si nezapamatuje (Klevetová, 2017, s. 111).

Komunikace se seniory je sice součástí běžné péče o seniory a s klienty lze hovořit zcela normálně, jako s jakýmkoliv jiným dospělým člověkem, někdy se však personál může dopouštět chyb a omylů, které vedou ke ztrátě důvěry a neschopnosti navázat komunikaci do budoucna. Někteří senioři mohou být v tíživé osobní situaci, která je spojena se špatnou prognózou a pak je třeba komunikovat velmi obezřetně a opatrně. Klientům by měl být vždy poskytován dostatek podpory, ta by neměla být pouze verbální, ale také neverbální (spojena s objetím, stiskem ruky, očním kontaktem). Přístup ke komunikaci by měl být vždy na úrovni partnerské, autoritativní přístup je naprosto nevhodnou variantou komunikace se seniorem. Seniorům je nutno vždy vše pečlivě vysvětlit a ujistit se, zda všemu porozuměli správně a nezkresleně. Sice je vhodné seniorům klást otázky, ty by však neměly být kladeny příliš rychle a senior by měl vždy mít dostatek času na promyšlení odpovědi. Jeho odpovědi není vhodné, jakkoliv kritizovat nebo moralizovat, každý člověk má nárok na svůj názor a postoj. Při komunikaci není vhodné impulsivně doplňovat, co se senior chystá říci, je třeba ho nechat domluvit do konce, aby mohl vyjádřit vše, co chce sdělit. Také by nemělo docházet k přerušování řeči, vnučování vlastního názoru nebo neodpovídání na dotazy seniorů (Čeledová, Holčík, 2018, s. 154).

S ohledem na výše uvedená specifika komunikace se seniory vzniklo desatero komunikace se seniory, které je třeba vždy dodržovat. Jedná se o následující body:

- respekt k identitě seniora za každé situace – oslovování jménem nebo titulem, zahájení rozhovoru za pomoci podání ruky, pozdravu,
- rozhovor je třeba vést vždy primárně se seniorem, nikoliv s jeho doprovodem nebo rodinným příslušníkem, protože rozhovor probíhá o daném člověku, musí on tvořit jádro daného rozhovoru,
- je třeba vždy ověřit komunikační bariéry a přizpůsobit jim další chování,
- udržování očního kontaktu, srozumitelné vyslovování, zdržování se v zorném poli seniora,
- volba vhodné úrovně hlasu, není vhodné hovořit příliš potichu a také ani nahlas,
- pomoc by seniorovi měla být aktivně nabízena, ale nikoliv vnucována, někteří senioři chtějí být co nejdéle a co nejvíce samostatní, proto je někdy vhodnější nabídnout kompenzační pomůcku než vnucovat svou aktivní pomoc,
- naprosto nevhodná je infantilizace seniorů, není nikdy vhodné s nimi hovořit jako s dětmi, i když trpí demencí či jinou chorobou,
- zachování důstojnosti seniora za každé situace, nepodceňování schopností seniora, nepřisuzování negativních vlastností jen na základě věku či postižení,
- respekt principu zpomalení, kdy senior pomaleji hovoří, déle mu trvá odpovědět na otázky, promyslet si rozhovor – je třeba chránit seniora před časovým stresem,
- složité a důležité informace je vhodné několikrát zopakovat a také napsat na papír, který se seniorovi nechá k dispozici (Čeledová, Holčík, 2018, s. 155).

Komunikace by měla vždy spočívat v tom, že mezi seniorem a pracovníkem domova pro seniory je navázán vztah laskavosti a důvěry, který je plný pochopení, vstřícnosti a vzájemného respektu a úcty (Klevetová, 2017, s. 113).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

V této kapitole bude podrobně popsán základní metodologický rámec výzkumného šetření, které vede k naplnění cíle této práce.

4.1 Výzkumný problém

Problematika aktivizace seniorů je velmi důležitá, protože aktivizační programy v domovech pro seniory jim mohou výrazně napomoci udržovat se ve fyzické i duševní kondici. Pokud seniorům současně přinášejí radost, pocit uspokojení a na aktivizační programy se těší, pak lze hovořit o tom, že v daném domově jsou aktivizační programy nastaveny optimálně. Výzkumný problém, na který se zaměřuje tato práce, spočívá ve zjištění zkušeností seniorů s aktivizačními programy v konkrétním domově pro seniory.

4.2 Výzkumné cíle

Hlavním cílem výzkumu je: **HVC: Zjistit, jaké jsou zkušenosti seniorů s aktivizačními programy ve vybraném domově pro seniory.**

Dílčí cíle výzkumu byly formulovány následovně:

- DVC1:** Zjistit, jak často jsou využívány, seniory v domově, nabízené aktivizační programy.
- DVC2:** Zjistit, jak jsou senioři spokojeni s aktivizačními programy.
- DVC3:** Zjistit, jak je pro seniory důležitá společná účast na aktivizačních programech s ostatními seniory.
- DVC4:** Zjistit, jaký je v domově pro seniory poměr mužů a žen, kteří se účastní aktivizačních programů.
- DVC5:** Zjistit, jaká je souvislost mezi výběrem aktivizačních programů a zálibami seniora v jeho minulosti.
- DVC6:** Zjistit, kterému typu aktivizačního programu dávají senioři přednost.
- DVC7:** Zjistit, jaká je motivace seniorů k účasti na aktivizačních programech.

Výzkumné otázky byly formulovány následovně.

4.3 Výzkumné otázky

Hlavní výzkumnou otázkou (dále jen HVO) je: **HVO: Jaké jsou zkušenosti seniorů s aktivizačními programy ve vybraném Domově pro seniory?**

Díličí výzkumné otázky (dále jen DVO) byly formulovány následovně:

- DVO1:** Jak často jsou využívány, seniory v domově, nabízené aktivizační programy?
- DVO2:** Jak jsou senioři spokojeni s aktivizačními programy?
- DVO3:** Jak je pro seniory důležitá společná účast na aktivizačních programech s ostatními seniory?
- DVO4:** Jaký je v domově pro seniory poměr mužů a žen, kteří se účastní aktivizačních programů?
- DVO5:** Jaká je souvislost mezi výběrem aktivizačních programů a zálibami seniora v jeho minulosti?
- DVO6:** Jakému typu aktivizačního programu dávají senioři přednost?
- DVO7:** Jaká je motivace seniorů k účasti na aktivizačních programech?

4.4 Technika sběru dat a výzkumný nástroj

Dotazníkové šetření je velmi častou metodou získávání dat. Dotazník je způsobem písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí. Tyto otázky se mohou vztahovat k určitému konkrétnímu tématu, které je stanoveno autorem dotazníkového šetření, může být zaměřeno jak na vnitřní, tak i na vnější jevy. Dotazník je souborem pečlivě předem připravených otázek, které jsou logicky seřazeny a zpracovány tak, aby nedocházelo k navádění respondentů nebo k nedostatečnému množství možných odpovědí. Dotazník může obsahovat různé typy otázek – otevřené otázky (respondentovi nejsou nabídnuty žádné hotové odpovědi), uzavřené otázky (respondentovi jsou nabídnuty konkrétní možné odpovědi, nemá možnost se volně vyjádřit), polouzavřené otázky (respondent má nabídnuty konkrétní hotové odpovědi, přičemž u některé z odpovědí se respondent může volně vyjádřit (Chráška, 2007, s. 163 - 166).

S ohledem na stanovené výzkumné cíle a otázky a cílovou skupinu respondentů byla jako technika sběru dat zvolena kvantitativní metoda šetření, konkrétně se jedná

o dotazníkové šetření. Dotazník byl sestaven na základě vlastních zkušeností a odborných informací nabytých na základě zpracování teoretické části této práce. Dotazník má celkem 15 položek, z čehož první položka je identifikační a zaměřuje se na pohlaví respondentů. Zbýlá část dotazníkového šetření je zaměřena přímo na problematiku aktivizačních programů ve vybraném domově pro seniory. Tato část má celkem 14 položek. Pokládáné otázky jsou uzavřené (pouze jedna otázka je polouzavřená, dává možnost zvolit odpověď „jiná“ s konkrétním vyjádřením), ty byly zvoleny z důvodu nejsnazší pochopitelnosti, která je pro seniory klíčová, aby dotazníkům správně porozuměli a označili pravdivé odpovědi. Distribuce dotazníků probíhala v termínu od 1.2. do 21.3.2022. Vzor dotazníku je uveden v příloze č. P I.

4.5 Výzkumný soubor

Za pomoci dotazníkového šetření budou osloveni senioři žijící ve vybraném domově pro seniory. Osloveni byli muži i ženy, věk seniorů se odvíjí od hranice věku, ve kterém mohou senioři požádat o umístění do domova – jde tedy o seniory starší 65 let.

Osloveni budou pouze ti senioři, kteří se aktivizačních programů účastní, informace od těch, kteří se jich neúčastní, by byly irelevantní. Taktéž budou osloveni pouze ti senioři, kteří jsou duševně způsobilí vyplnit dotazník. Bude vyvinuta snaha oslovit co největší podíl seniorů účastnících se těchto aktivizačních programů, aby byl získán vzorek dat, který je platný pro tento domov pro seniory.

V domově, kde je prováděno výzkumné šetření, žije v době sběru dat celkem 185 klientů, z nich navštěvuje aktivizační činnosti celkem 51 seniorů. Dotazníky byly distribuovány 51 seniorům, s ohledem na počet vyplněných dotazníků se jedná o 100 % návratnost. Z celkového počtu 51 osob, které navštěvují aktivizační programy se účastnilo výzkumného šetření 15 mužů a 36 žen.

5 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

V této kapitole práce bude provedeno vyhodnocení dotazníkového šetření. Jednotlivé položky dotazníkového šetření budou vyhodnoceny s ohledem na absolutní počty odpovědí a také s ohledem na relativní četnost. U všech bude provedena diferenciací dle identifikační položky – pohlaví respondentů.

První položka byla identifikační, zjišťovala, jaké je pohlaví oslovených respondentů. S ohledem na pohlaví budou vyhodnoceny všechny následující otázky. Z následující tabulky (Tabulka 2) vyplývá, že celkem bylo osloveno 51 respondentů, z toho je 15 mužů, tedy 29,4 % oslovených a 36 žen, tedy 70,6 % oslovených osob.

Tabulka 2 Pohlaví respondentů

Uveďte, prosím, Vaše pohlaví	Absolutní četnost	Relativní četnost
a) muž	15	29,4
b) žena	36	70,6

Zdroj: vlastní tvorba 2

Druhá položka se již zaměřovala na zjištění četnosti účasti respondentů na aktivizačních programech. Tyto programy probíhají jedenkrát denně, pouze v pracovních dnech, o víkendu neprobíhají. Z následující tabulky (Tabulka 3) je možno vyčíst, že 5x týdně, tedy každý den, se těchto aktivizačních programů účastní 14 respondentů, tedy 27,5 % oslovených osob, z toho jsou 4 muži a 10 žen. Celkem 4x týdně se aktivizačních programů účastní 19 respondentů, tedy 37,3 % oslovených, jedná se o 7 mužů a 12 žen. Těchto programů se 3x týdně účastní 13 respondentů, tedy 25,5 % oslovených osob, z toho jsou 3 muži a 10 žen. Pouze 2x týdně se účastní aktivizačních programů 3 respondenti, tedy 5,9 % oslovených osob, z toho se jednalo o 1 muže a 2 ženy. Jen 1x do týdne se aktivizačních programů účastní 2 respondenti, tedy 3,9 % oslovených, oba dva respondenti byly ženy. Odpověď 4x týdně byla označována nejčastěji, následovala odpověď 5x týdně, z toho lze vyčíst, že aktivizační programy jsou ve vybraném domově pro seniory velmi oblíbené.

Tabulka 3 Účast na aktivizačních programech

Jak často se v průměru týdně účastníte v domově aktivizačních činnostech?	Absolutní četnost	Relativní četnost	Muži	Ženy
a) 5x týdně – každý den	14	27,5	4	10
b) 4x týdně	19	37,3	7	12
c) 3x týdně	13	25,5	3	10
d) 2x týdně	3	5,9	1	2
e) 1x týdně	2	3,9	0	2

Zdroj: vlastní tvorba 3

Třetí položka navazovala na předchozí a zjišťovala, zda by respondenti uvítali, kdyby se aktivizační činnosti konaly častěji, tedy např. 2x denně (jednou dopoledne a jednou odpoledne) nebo o víkendu. S ohledem na vysokou úroveň oblíbenosti a častou návštěvnost programů, jež byly zjištěny v předchozí položce, je velmi pravděpodobné, že by seniory mohla oslovit i častější aktivita. Z následující tabulky (Tabulka 4) vyplývá, že odpověď *rozhodně ano* neoznačil žádný respondent. Odpověď *spíše ano* uvedlo 30 respondentů, tedy 58,8 % oslovených osob by spíše uvítalo častější konání aktivizačních činností, z toho se jednalo o 12 mužů a 18 žen, což představuje z celkového množství 80 % mužů a 50 % žen. Odpověď *spíše ne* označilo 16 respondentů, tedy 31,4 % oslovených osob, z toho se jednalo o 2 muže a 14 žen, což představuje z celkového množství 13,3 % mužů a 38,9 % žen. Odpověď *rozhodně ne* uvedlo 5 respondentů, tedy 9,8 % oslovených, z toho se jednalo o 1 muže a 4 ženy, což představuje z celkového množství 6,7 % mužů a 11,1 % žen. Z výsledků této položky taktéž plyne, že muži se spíše uchylují k častějšímu konání aktivizačních činností, zatímco ženy spíše nechtějí, aby se tyto programy konaly častěji. Počet těch, kteří se vyjádřili spíše pozitivně, přesahuje počet těch, kteří se vyjádřili negativně. Avšak rozhodně pozitivní vyjádření neuvedl žádný z respondentů.

Tabulka 4 Častější konání aktivizačních programů

Uvítal/a byste častější konání aktivizačních činností?	Absolutní četnost	Relativní četnost	Muži	Ženy
a) rozhodně ano	0	0,0	0	0
b) spíše ano	30	58,8	12	18
c) spíše ne	16	31,4	2	14
d) rozhodně ne	5	9,8	1	4

Zdroj: vlastní tvorba 4

Čtvrtá položka zjišťovala, jaké aktivizační činnosti jsou mezi oslovenými seniory nejoblíbenější. Senioři zde měli možnost uvést více možných odpovědí, celkem bylo získáno 140 odpovědí. Z následující tabulky (Tabulka 5) je možno vyčíst, že kognitivní aktivizaci v podobě *tréninku paměti* označilo 24 respondentů, tedy 17,1 % oslovených osob, z toho se jednalo o 7 mužů a 17 žen. *Smyslová aktivizace* je oblíbená u 20 respondentů, tedy u 14,3 % oslovených osob, z toho se jednalo o 5 mužů a 15 žen. Reminiscenční terapii v podobě aktivity *povídání u kávy* označilo 42 respondentů jako nejoblíbenější činnost, jednalo se o 30 % všech oslovených, z toho bylo 13 mužů a 29 žen. Fyzickou aktivitu v podobě *cvičení* uvedlo 30 respondentů, tedy 21,4 % oslovených, jednalo se o 11 mužů a 19 žen. *Kreativní tvoření*, jež pozitivně působí na motoriku respondentů, uvedlo jako nejoblíbenější činnost 24 respondentů, tedy 17,1 % všech oslovených, šlo o 7 mužů a 17 žen. Nejoblíbenější činností je tedy *povídání u kávy*, to neoznačilo pouze 9 respondentů. Naopak nejméně oblíbenou činností je *smyslová aktivizace*.

Tabulka 5 Oblíbenost jednotlivých aktivizačních činností

Které aktivizační činnosti máte nejraději?	Absolutní četnost	Relativní četnost	Muži	Ženy
a) trénink paměti	24	17,1	7	17
b) smyslová aktivizace	20	14,3	5	15
c) povídání u kávy	42	30,0	13	29
d) cvičení	30	21,4	11	19
e) kreativní tvoření	24	17,1	7	17

Zdroj: vlastní tvorba 5

Pátá položka byla zacílena na zjištění důvodu, jaká je motivace seniorů k účasti na aktivizačních programech, které jsou pro seniory dobrovolnou záležitostí. Mohou se jich účastnit, ale nemusí. Na tuto položku mohli respondenti uvést více možných odpovědí, bylo získáno 133 odpovědí. Z následující tabulky (Tabulka 6) je možno vyčíst, že největší množství seniorů, tedy 38 seniorů, což činí 28,6 %, uvedlo odpověď, že *je to baví a že se jedná o příjemnou náplň času*. Jednalo se o 11 mužů a 27 žen. Stejný počet seniorů označil odpověď, že *za pomoci aktivizačních programů tráví čas s jinými seniory a navazuje tak nová přátelství*, zde se jednalo o 8 mužů a 30 žen, což představuje z celkového množství 53,3 % mužů a 83,3 % žen. Pro ženy je tedy hledání nových přátelství důležitější než pro muže. Odpověď *snažím se naučit něco nového*, označilo 21 respondentů, tedy 15,8 % všech oslovených osob, šlo o 7 mužů a 14 žen. Fakt, že aktivizační činnosti *přináší zlepšení dovedností a schopností* uvedlo 14 respondentů, tedy 10,5 % oslovených osob, konkrétně šlo o 3 muže a 11 žen. Odpověď *nemám nic jiného na práci*, označilo 11 respondentů, tedy 8,3 % oslovených, konkrétně se jednalo o 2 muže a 9 žen. *Dané činnosti jsou zajímavé* pro 11 respondentů, tedy 8,3 % oslovených, šlo o 3 muže a 8 žen. Motivy seniorů jsou tedy různorodé, s ohledem na vysoký počet označených odpovědí je patrné, že důvodů pro účast mají senioři více. Účast na aktivizačních programech je pro seniory nejen příjemnou, ale především důležitou záležitostí, která jim napomáhá uchovat kognitivní a motorické schopnosti na co nejvyšší úrovni.

Tabulka 6 Důvod účasti na aktivizačních programech

Z jakého důvodu se účastníte aktivizačních činností?	Absolutní četnost	Relativní četnost	Muži	Ženy
a) baví mne to, je to příjemná náplň času	38	28,6	11	27
b) nemám nic jiného na práci	11	8,3	2	9
c) snažím se naučit se něco nového	21	15,8	7	14
d) dané činnosti mne zajímají	11	8,3	3	8
e) pociťuji zlepšení svých dovedností a schopností	14	10,5	3	11
f) trávím čas s jinými seniory, nalézám tak nová přátelství	38	28,6	8	30
g) jiný důvod	0	0,0	0	0

Zdroj: vlastní tvorba 6

Šestá položka vyhodnocovala, zda si senioři vybírají aktivizační program podle toho, jestli se jich účastní jejich přátelé z vybraného domova. Z vyhodnocení předešlé položky vyplynulo, že přátelství není klíčovým důvodem účasti na aktivizačních činnostech. Z následující tabulky (Tabulka 7) je možno vyhodnotit, že *rozhodně si volí* druh aktivizační činnosti s ohledem na účast přátel z domova 1 respondent, muž, ten tvoří 2 % z celkového počtu oslovených osob. Odpověď *spíše ano* uvedlo 5 respondentů, tedy 9,8 % oslovených, konkrétně šlo o 2 muže a 3 ženy. *Spíše nevolí* aktivizační činnosti podle přátel 20 respondentů, tedy 39,2 % oslovených osob, konkrétně šlo o 3 muže a 17 žen. *Rozhodně se dle přátel nerozhoduje* 25 respondentů, tedy 49 % oslovených osob, šlo o 9 mužů a 16 žen. Z toho jasně vyplývá, že vliv přátel z domova je v tomto případě minimální, byl nalezen pouze u 11,8 % oslovených osob.

Tabulka 7 Výběr aktivizačních činností v závislosti na přátelích

Vybíráte si aktivizační činnost, které se účastníte, podle toho, zda se jí účastní taktéž Vaši přátelé z domova?	Absolutní četnost	Relativní četnost	Muži	Ženy
a) rozhodně ano	1	2,0	1	0
b) spíše ano	5	9,8	2	3
c) spíše ne	20	39,2	3	17
d) rozhodně ne	25	49,0	9	16

Zdroj: vlastní tvorba 7

Sedmá položka se zabývala zjištěním, zda respondenti považují aktivizační činnosti za klíčovou a důležitou součást společenského života v domově, kdy jim tyto aktivity pomáhají navazovat nové a přátelské vztahy s dalšími klienty z domova. Z následující tabulky (Tabulka 8) je možno vyčíst, že *rozhodně* tyto činnosti *považuje* za důležitou součást společenského dění 40 respondentů, tedy 78,4 % oslovených, šlo o 11 mužů a 29 žen. Odpověď *spíše ano* uvedlo 1 respondentů, tedy 21,6 % oslovených osob, konkrétně 4 muži a 7 žen. *Negativně* se zde nevyjádřil žádný z respondentů, lze tedy konstatovat, že aktivizační činnosti jsou nedílnou a důležitou součástí společenského dění a navazování přátelských vztahů ve vybraném domově pro seniory.

Tabulka 8 Důležitost aktivizačních činností

Považujete aktivizační činnosti za důležitou součást společenského dění v domově, kdy navazujete přátelské vztahy s dalšími klienti domova?	Absolutní četnost	Relativní četnost	Muži	Ženy
a) rozhodně ano	40	78,4	11	29
b) spíše ano	11	21,6	4	7
c) spíše ne	0	0,0	0	0
d) rozhodně ne	0	0,0	0	0

Zdroj: vlastní tvorba 8

Osmá položka měla za úkol zjistit, zda si senioři v současné době volí aktivizační činnosti, kterých se budou účastnit podle toho, jaké záliby měli v minulosti. Z následující tabulky (Tabulka 9) vyplývá, že činnosti jsou v souladu se zájmy z minulosti u 27 respondentů, tedy 52,9 % oslovených osob, konkrétně šlo o 10 mužů a 17 žen. Aktivizační činnosti nejsou v souladu se zájmy z minulosti u 24 respondentů, tedy 47,1 % oslovených osob, jednalo se o 5 mužů a 19 žen. Volba v souladu se zájmy z minulosti může seniorům napomáhat trénovat paměť (vzpomínají si, jak danou aktivitu realizovali v mládí), budí v nich příjemné vzpomínky a činnost je pak velmi baví. Je však přirozené, že velkou část volnočasových aktivit nelze v podmínkách domova pro seniory realizovat. Přesto by však aktivizační pracovník měl mít snahu zjišťovat, jaké byly zájmy jednotlivých seniorů v minulosti a pokud je to možné, měl by jim vycházet vstříc při tvorbě programu aktivizačních činností tak, aby byly uspokojeny potřeby všech klientů.

Tabulka 9 Soulad zvolených aktivizačních činností a zálib z minulosti

Vybíráte si aktivizační činnost, které se účastníte, podle toho, jaké byly Vaše záliby v minulosti?	Absolutní četnost	Relativní četnost	Muži	Ženy
a) ano	27	52,9	10	17
b) ne	24	47,1	5	19

Zdroj: vlastní tvorba 9

Devátá položka byla zacílena na zjištění toho, zda respondentům vyhovuje nabídka aktivizačních činností, tedy konkrétní programy a aktivity, které se ve vybraném domově pořádají v rámci aktivizačního programu. Z následující tabulky (Tabulka 10) je možno vyčíst, že 50 respondentů je spokojeno s nabídkou aktivizačních činností, jedná se

o 98 % oslovených osob, konkrétně o 14 mužů a 36 žen. Nabídka aktivizačních činností nevyhovuje pouze 1 respondentovi – muži, ten činí 2 % celkově oslovených osob. Lze tedy vyhodnotit, že nabídka a struktura aktivizačních programů je optimální, protože 98 % klientů domova je s ní spokojeno.

Tabulka 10 Spokojenost s nabídkou aktivizačních činností

Vyhovuje Vám nabídka aktivizačních činností?	Absolutní četnost	Relativní četnost	Muži	Ženy
a) ano	50	98,0	14	36
b) ne	1	2,0	1	0

Zdroj: vlastní tvorba 10

Desátá položka se zaměřovala na zjištění toho, jaké pozitivní změny respondenti zaznamenali v důsledku účasti na aktivizačních programech v domově. Na tuto položku mohli respondenti uvést více možných odpovědí, celkem bylo získáno 89 odpovědí. Z následující tabulky (Tabulka 11) je možno vyčíst, že *motorika* se zlepšila 17 respondentům, tedy 19,1 % všech osob, konkrétně šlo o 5 mužů a 12 žen. *Kognitivní funkce* se zlepšily 11 respondentům, tedy 12,4 % všech oslovených osob, konkrétně se jednalo o 5 mužů a 6 žen. *Sociální situace* je lepší podle 17 respondentů, tedy 19,1 % všech oslovených, šlo o 3 muže a 14 žen. *Emoční funkce* jsou lepší podle 42 respondentů, tedy 47,2 % oslovených osob, jednalo se o 11 mužů a 31 žen. *Žádné zlepšení* nezaznamenali 2 respondenti – ženy, šlo o 2,2 % oslovených. *Lepší náladu a lepší pocity* uvedlo 42 oslovených respondentů, tedy pouze na 9 oslovených respondentů nepřisuzuje aktivizačním programům *žádné změny*, tedy nepocítují zlepšení svého emočního prožívání, kognitivních funkcí, motoriky, své sociální situace, ani nálady.

Tabulka 11 Změny v důsledku účasti na aktivizačních programech

Pocítujete na sobě nějaké změny, které přisuzujete účasti na aktivizačních programech?	Absolutní četnost	Relativní četnost	Muži	Ženy
a) ano, zlepšila se mi motorika	17	19,1	5	12
b) ano, zlepšily se moje kognitivní funkce	11	12,4	5	6
c) ano, zlepšila se má sociální situace	17	19,1	3	14
d) ano, moje emoční funkce se zlepšily	42	47,2	11	31
e) ne, žádné	2	2,2	0	2

Zdroj: vlastní tvorba 11

Jedenáctá položka byla zacílena na zjištění toho, jaký typ činnosti respondenti v současné době upřednostňují, přičemž klienti si mohli vybrat mezi pasivními (odpočinkovými, relaxačními) činnostmi a aktivními činnostmi. Z následující tabulky (Tabulka 12) je možno vydedukovat, že *pasivní činnosti* volí raději 17 respondentů, tedy 33,3 % oslovených osob, konkrétně šlo o 8 mužů a 9 žen. *Aktivní činnosti* vyhovují více 5 respondentům, tedy 9,8 % všech osob, jednalo se o 3 muže a 2 ženy. *Oba dva typy* má rádo 29 respondentů, tedy 56,9 % všech oslovených respondentů, konkrétně se jednalo o 4 muže a 25 žen.

Tabulka 12 Upřednostňovaný typ činnosti v současné době

Jakému typu činností dáváte v současné době přednost?	Absolutní četnost	Relativní četnost	Muži	Ženy
a) odpočinkovým a relaxačním	17	33,3	8	9
b) aktivním	5	9,8	3	2
c) mám rád/a oba dva typy činností	29	56,9	4	25

Zdroj: vlastní tvorba 12

Dvanáctá položka byla obdobná, jako předchozí jedenáctá, nyní se však zaměřovala na to, jaké aktivity oslovení respondenti upřednostňovali předtím, než dosáhli seniorského věku a začali žít v domově pro seniory. Z následující tabulky (Tabulka 13) plyne, že *pasivní činnosti* upřednostňovali 2 respondenti, tedy 3,9 % oslovených osob, šlo o 1 muže a 1 ženu. *Aktivní činnosti* preferovalo 12 respondentů, tedy 23,5 % oslovených, šlo o 7 mužů a 5 žen. *Oba dva typy* činností byly oblíbené u 37 respondentů, tedy 72,5 % oslovených osob, šlo o 7 mužů a 30 žen. Z komparace tabulky 12 (Tabulka 12) a tabulky 13 (Tabulka 13) je možno vyhodnotit, že v současné době upřednostňuje větší množství respondentů odpočinkové a relaxační činnosti, než tomu bylo v minulosti. Je to o 15 respondentů více, tedy 29,4 % více oslovených osob. Taktéž byl nalezen úbytek respondentů v oblasti aktivního trávení času a to o 7 respondentů, tedy 13,7 % méně respondentů. Senior se rychleji unaví a má větší potřebu odpočinku. Odpočinkové činnosti jsou tak oblíbenější než činnosti aktivní.

Tabulka 13 Upřednostňovaný typ činnosti v minulosti

Jakému typu činností jste se věnoval/a před příchodem do domova pro seniory?	Absolutní četnost	Relativní četnost	Muži	Ženy
a) odpočinkovým a relaxačním	2	3,9	1	1
b) aktivním	12	23,5	7	5
c) oběma typům činností	37	72,5	7	30

Zdroj: vlastní tvorba 13

Třináctá položka byla zaměřena na zjištění celkové spokojenosti respondentů se všemi druhy aktivizačních činností ve vybraném domově pro seniory. Respondenti zde hodnotili úroveň spokojenosti známkou od 1 do 5, hodnocení bylo totožné jako známkování ve škole (tedy 1 = výborné, 5 = nedostatečné). Z následující tabulky (Tabulka 14) je možno vyčíst, že nejlepší známku 1 označilo 28 respondentů, tedy 54,9 % oslovených osob, konkrétně šlo o 11 mužů a 17 žen. Známkou 2 uvedlo 21 respondentů, tedy 41,2 % oslovených, jednalo se o 4 muže a 17 žen. Známkou 3 označili 2 respondenti, tedy 3,9 % oslovených osob, šlo o 2 ženy. Známkou 4 a 5 neuvedl žádný z oslovených respondentů. Průměrná udělená známka je 1,5, z čehož vyplývá výborné až chvalitebné hodnocení aktivizačních činností ve vybraném domově.

Tabulka 14 Celková spokojenost s aktivizačními činnostmi ve vybraném domově

Označte, prosím, Vaši spokojenost s aktivizačními činnostmi v domově známkou.	Absolutní četnost	Relativní četnost	Muži	Ženy
1	28	54,9	11	17
2	21	41,2	4	17
3	2	3,9	0	2
4	0	0,0	0	0
5	0	0,0	0	0

Zdroj: vlastní tvorba 14

Čtrnáctá položka se zabývala tím, zda respondenti v současné době spatřují nějaké nedostatky v aktivizačních programech, zda jim v nich něco schází. Jednalo se o položku polootevřenou, tedy pokud respondenti uvedli, že jim něco v aktivizačních programech chybí, pak mohli uvést konkrétně, co jim chybí. Z následující tabulky (Tabulka 15) je možno vyhodnotit, že *nic nechybí* 32 respondentům, tedy 62,7 % oslovených osob, konkrétně šlo o 7 mužů a 25 žen. Naopak 19 respondentů, tedy 37,3 % oslovených uvedlo, že jim v aktivizačních programech *něco schází*, jednalo se o 8 mužů a 11 žen. Muži byli v tomto případě kritičtější a častěji uváděli, že jim něco schází.

Tabulka 15 Nedostatky v aktivizačních programech

Je něco, co Vám v aktivizačních programech chybí?	Absolutní četnost	Relativní četnost	Muži	Ženy
a) ne	32	62,7	7	25
b) ano	19	37,3	8	11

Zdroj: vlastní tvorba 15

Konkrétní odpovědi respondentů, které uvedli v rámci pozitivního vyjádření na čtrnáctou položku, jsou vyobrazeny v následující tabulce (Tabulka 16). Jednotlivé odpovědi

respondentů byly sumarizovány tak, aby bylo možno je jednoznačně a snadno vyhodnotit. Nejčastěji respondentům chybí *venkovní aktivity*, chtěli by tedy trávit čas mimo vnitřní prostory domova, přáli by si chodit na zahradu a někam ven – to uvedlo 13 oslovených osob, tedy 68,4 % těch, kteří uvedli pozitivní odpověď na předchozí položku, konkrétně šlo o 6 mužů a 7 žen. Častější *divadelní představení, vystoupení* apod. by uvítali 2 respondenti, tedy 10,5 % oslovených osob, šlo o 1 muže a 1 ženu. *Návštěvy přírody* by uvítali 2 respondenti, tedy 10,5 % oslovených, jednalo se o 1 muže a 1 ženu. *Společenské hry* nebo film na přání by si přál jeden respondent – žena, která tvoří 5,3 % oslovených osob. Častější *cvičení na motomeđu* by si přál jeden respondent – žena, která tvoří 5,3 % oslovených osob. Na odpovědi, které respondenti uvedli v dotazníku mohl mít vliv i fakt, že dotazníkové šetření bylo prováděno v zimních měsících a senioři se tak mohli těšit na jaro, protože jim chybí pobyt venku, na zahradě a procházky se svými rodinami, kterých v zimních měsících je velmi málo. Dále také to, že v době sběru dat byl Domov z důvodu karantény na několik týdnů uzavřen a senioři se tak nedostali ven, na zahradu, neměli žádné návštěvy a neprobíhaly ani aktivizační programy.

Tabulka 16 Konkrétní nedostatky v aktivizačních programech

Konkrétní nedostatky uvedené respondenty	Absolutní četnost	Relativní četnost	Muži	Ženy
Venkovní aktivity	13	68,4	6	7
Častější divadelní představení, vystoupení, vyprávění apod.	2	10,5	1	1
Návštěvy přírody	2	10,5	1	1
Společenské hry nebo film na přání	1	5,3	0	1
Cvičení na motomeđu	1	5,3	0	1

Zdroj: vlastní tvorba 16

Patnáctá položka měla za cíl zjistit, jaká je spokojenost se současnou nabídkou aktivizačních programů ve vybraném domově, nabídku těchto programů měli respondenti ohodnotit konkrétní známkou jako ve škole, tedy známkou 1 – 5. Z následující tabulky (Tabulka 17) je možno vyčíst, že nejlepší známku 1 uvedlo 25 respondentů, tedy 49 % oslovených osob, šlo o 8 mužů a 17 žen. Známkou 2 označilo 25 respondentů, tedy 49 % oslovených osob, šlo o 8 mužů a 17 žen. Známkou 3 uvedl pouze 1 respondent, žena, která tvořila 2 % z celkového počtu respondentů. Nabídku aktivizačních programů přísněji hodnotily ženy než muži. Známkou 4 a 5 neuvedl žádný z oslovených respondentů. Průměrná udělená známka byla 1,5, lze tedy vydedukovat výbornou/chvalitebnou spokojenost s nabídkou aktivizačních programů ve vybraném domově pro seniory.

Tabulka 17 Spokojenost s nabídkou aktivizačních programů ve vybraném domově

Označte, prosím, Vaši spokojenost s nabídkou aktivizačních programů v domově známkou	Absolutní četnost	Relativní četnost	Muži	Ženy
1	25	49,0	8	17
2	25	49,0	7	18
3	1	2,0	0	1
4	0	0,0	0	0
5	0	0,0	0	0

Zdroj: vlastní tvorba 17

Z výsledků dotazníkového šetření vyplynou návrhy a doporučení, které jsou zpracovány v následující kapitole 6.

6 INTERPRETACE DAT A DISKUZE

Pro zodpovězení výzkumného problému byly stanoveny dílčí výzkumné otázky, na které je možno nyní odpovědět. Z výsledků těchto otázek bude známa dosavadní zkušenost seniorů s aktivizačními programy ve vybraném domově pro seniory a bude možno formulovat návrhy a doporučení na zlepšení aktivizačních programů do budoucna.

6.1 Interpretace výsledků šetření

V souvislosti se zněním dotazníku byly formulovány výzkumné cíle a otázky, na které jednotlivé položky hledaly odpovědi. Tyto položky byly formulovány tak, aby vedly k naplnění cíle této práce a současně také jasně a přehledně charakterizovaly zkušenost seniorů s aktivizačními programy ve vybraném domově pro seniory.

DVO1: *Jak často jsou využívány, seniory v domově, nabízené aktivizační programy?* Z druhé položky dotazníkového šetření vyplynulo, že největší podíl respondentů se účastní aktivizačních činností 4x týdně, druhý největší podíl respondentů 5x týdně. Průměrně se 1 respondent účastní aktivizačního programu 3,9x týdně, z čehož plyne časté využívání nabízených aktivizačních programů seniory, kteří žijí ve vybraném domově. Z třetí položky dotazníkového šetření vyplynulo, že 58,8 % všech oslovených respondentů by uvítalo častější konání aktivizačních činností. Konkrétně by častější konání aktivizačních činností uvítalo 80 % z celkového počtu mužů a 50 % z celkového počtu žen.

DVO2: *Jak jsou senioři spokojeni s aktivizačními programy?* Třináctá položka dotazníkového šetření se zacílila na zjištění spokojenosti respondentů s aktivizačními programy, které jsou v současné době v domově realizovány. Největší podíl respondentů označil známku 1, tedy optimální úroveň spokojenosti, druhý nejvyšší počet respondentů označil známku 2. Průměrná hodnota byla 1,5, z čehož plyne, že spokojenost klientů je velmi vysoká a aktivizační činnosti jsou ve vybraném domově oblíbené. Z položky 14 vyplynulo, že 37,3 % oslovených respondentů uvedlo, že jim v aktivizačních programech něco schází, jednalo se o 8 mužů a 11 žen. Nabídku současných aktivizačních činností ohodnotili respondenti průměrnou známkou 1,5, lze tedy vydedukovat výbornou/chvalitebnou spokojenost s těmito programy ve vybraném domově pro seniory. Toto hodnocení potvrzuje i vyhodnocení deváté položky dotazníku, kde 98 % klientů domova uvádí, že je s ní spokojeno.

DVO3: *Jak je pro seniory důležitá společná účast na aktivizačních programech s ostatními seniory?* Přestože šestá položka dotazníkového šetření zjistila, že senioři si nevolí aktivizační činnost, které se zúčastní podle toho, zda se jí budou účastnit také jejich blízcí přátelé z domova, sedmá položka došla k závěru, že všichni oslovení respondenti považují aktivizační činnosti za důležitou součást společenského dění v domově. Všichni oslovení za pomoci těchto programů navazují přátelské vztahy s dalšími klienti. Všichni respondenti považují aktivizační činnosti za klíčovou součást společenského života v domově.

DVO4: *Jaký je v domově pro seniory poměr mužů a žen, kteří se účastní aktivizačních programů?* Druhá položka dotazníkového šetření zjistila, že muži se průměrně účastní aktivizačních činností 3,9x týdně, zatímco ženy se průměrně účastní aktivizačních činností 3,7x týdně. V následující tabulce (Tabulka 18) je vyobrazena přesná analýza účasti mužů a žen na aktivizačních činnostech v domově. Muži se aktivizačních programů účastní častěji než ženy.

Tabulka 18 Analýza účasti na aktivizačních programech mužů a žen

Jak často se v průměru týdně účastníte v domově aktivizačních činností?	Muži	Ženy	Muži – relativní hodnota	Ženy – relativní hodnota
a) 5x týdně – každý den	4	10	26,7	27,8
b) 4x týdně	7	12	46,7	33,3
c) 3x týdně	3	10	20,0	27,8
d) 2x týdně	1	2	6,7	5,6
e) 1x týdně	0	2	0,0	5,6

Zdroj: vlastní tvorba 18

DVO5: *Jaká je souvislost mezi výběrem aktivizačních programů a zálibami seniora v jeho minulosti?* Osmá položka zjišťovala, zda si respondenti v současné době vybírají aktivizační činnosti podle toho, jaké byli jejich záliby v minulosti. Bylo zjištěno, že 52,9 % seniorů si volí v současné době aktivizační činnosti dle svých minulých zálib, naopak 47,1 % seniorů vybraného domova pro seniory si nevolí v současné době aktivizační činnosti dle svých zálib z minulosti. Z jedenácté a dvanácté položky v dotazníku je možno vyhodnotit, že v současné době upřednostňuje větší množství respondentů odpočinkové a relaxační činnosti, než tomu bylo v jejich minulosti. To potvrzuje i čtvrtá položka dotazníku, z jejíž vyhodnocení vyplývá, že nejoblíbenějším aktivizačním programem je *povídání u kávy*. Nelze tedy jednoznačně uvést odpověď. Senioři se mnohem rychleji unaví a mají tak větší potřebu odpočinku.

DVO6: *Jakému typu aktivizačního programu dávají senioři přednost? Zjistit, kterému typu aktivizačního programu dávají senioři přednost. Z jedenácté položky vyplývá, že 56,9 % oslovených osob má rádo jak pasivní, tak aktivní typy aktivizačních činností. Pasivní typ upřednostňuje 33,3 % respondentů, aktivní typ pouze 9,8 % respondentů. Z toho tedy plyne, že je vhodné kombinovat oba dva typy činností. Ze čtvrté položky vyplývá, že nejoblíbenější aktivizační činností je *povídání u kávy*, které značilo 42 z 51 oslovených respondentů, přičemž zde se jedná o pasivní typ činnosti, což potvrzují výsledky jedenácté položky. Nejméně oblíbená je *smyslová aktivizace*, kterou značilo pouze 20 z 51 oslovených osob.*

Z výsledků těchto položek je možno konstatovat, že spokojenost klientů s aktivizačními programy je vysoká a že bylo nalezeno jen velmi malé množství nedostatků, které však nejsou klíčové a zásadním způsobem nesnižují kvalitu a hodnotu těchto aktivizačních programů, kterých se klienti rádi a často účastní.

DVO7: *Jaká je motivace seniorů k účasti na aktivizačních programech? Na základě vyhodnocení páté položky v dotazníku lze konstatovat, že motivy seniorů jsou různorodé, s ohledem na vysoký počet označených odpovědí. 28,6 % seniorů uvádí, že je aktivizační programy baví a jedná se o příjemnou náplň času. Stejný počet seniorů označil také odpověď, že za pomoci aktivizačních programů tráví čas s jinými seniory a navazuje tak nová přátelství. Z páté položky je pak patrné, že 42 oslovených respondentů přisuzuje aktivizačním programům lepší náladu a lepší pocity, což potvrzuje, že je programy baví a je to pro ně příjemné trávení času.*

6.2 Diskuze

Na danou problematiku se ve své bakalářské práci zaměřovala taktéž Šárka Franková, která v roce 2021 sepsala bakalářskou práci na téma „*Aktivizace seniorů a její využití v zařízeních pro seniory*“, jednalo se o práci pod Slezskou univerzitou v Opavě – Fakultou veřejných politik v Opavě (Franková, Dostupné z: https://is.slu.cz/th/ul51b/FVP_BP_21_Aktivizace_senioru_Frankova_Sarka.pdf). V této práci bylo realizováno dotazníkové šetření zaměřené na seniory žijící v domově pro seniory v Moravskoslezském kraji. Autorka práce si stanovila následující výzkumné otázky.

„Výzkumná otázka 1: Jaké aktivizační aktivity využívají v současnosti senioři v domovech pro seniory v Moravskoslezském kraji?“

Výzkumná otázka 2: Jak senioři hodnotí úroveň poskytovaných aktivizačních aktivit v domovech pro seniory v Moravskoslezském kraji?

Výzkumná otázka 3: Jak senioři hodnotí přínos poskytovaných aktivizačních aktivit v domovech pro seniory v Moravskoslezském kraji?

Výzkumná otázka 4: Jaké jiné (dosud nerealizované) aktivizační aktivity by senioři v domovech pro seniory v Moravskoslezském kraji uvítali?“

První výzkumnou otázku autorka vyhodnotila se zjištěním, že absolutně nejčastěji využívanou aktivizační činností je herní činnost, té se dle jejího výzkumu účastní 100 % respondentů. Herní činnost byla následována následujícími aktivitami: kulturní akce, manuální činnosti, výlety a procházky, přednášky, besedy, diskuse. V rámci zde provedeného výzkumu bylo však zjištěno, že senioři vybraného domova pro seniory upřednostňují spíše pasivní činnosti aktivizačního programu, nejoblíbenější je povídání u kávy. Zde byla tedy nalezena odlišnost ve výsledcích, nesoulad spočívá v nejčastěji využívané a nejoblíbenější aktivizační činnosti, kdy proti sobě stojí pasivní činnosti (povídání u kávy) a aktivní činnosti (herní činnost).

Druhou výzkumnou otázku autorka vyhodnotila s výsledkem, že realizované aktivizační činnosti osloveným seniorům zcela vyhovují, že je v jejich rámci voleno adekvátní tempo činnosti a že se nabídka aktivit stále zlepšuje. V tomto případě lze nalézt naprostý soulad zjištěných údaj, i v této práci bylo zjištěno, že senioři jsou s aktivizačními činnostmi spokojeni.

Třetí otázka porovnávaného výzkumu pojednávala o tom, jaký je podle respondentů – seniorů přínos poskytovaných aktivizačních programů. Autorka ve svém výzkumu zjistila, že téměř 75 % respondentů považuje aktivizační programy za zcela přínosné a 20 % oslovených respondentů je považuje za spíše přínosné. Jen naprosté minimum považuje aktivity za spíše nepřínosné. Ve zde provedeném šetření bylo zjištěno, že 97,8 % oslovených respondentů pocítuje pozitivní přínosy aktivizačních programů, pouze 2,2 % respondentů žádný přínos necítí. I zde tedy byla nalezena shoda, kdy jen velmi malý vzorek respondentů tyto programy za přínosné nepovažuje, naopak valná většina oslovených seniorů si myslí, že aktivizační programy pro ně jsou přínosem.

Čtvrtá výzkumná otázka byla autorkou zacílena na aktivizační aktivity, které seniorům chybí a které by rádi absolvovali. Autorka zjistila, že největšímu podílu seniorů chybí vzdělávací aktivity a zájmové kroužky či kulturní akce a výlety. V této práci bylo zjištěno, že seniorům

nejvíce chybí venkovní aktivity, procházky v přírodě. Zde byl tedy nalezen nesoulad výsledků těchto dvou šetření.

7 NÁVRHY A DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Zkušenosti respondentů (seniorů) s aktivizačními programy jsou pozitivní. Tyto programy jsou ve vybraném domově koncipovány optimálním způsobem. Lze proto formulovat jen drobné návrhy, které by odstranily mírné připomínky a nedostatky, které někteří z respondentů uvedli. Protože se jednalo o výzkum v konkrétním domově pro seniory, tak i následující doporučení a návrhy odpovídají možnostem a situaci v tomto konkrétním zařízení.

Častější pořádání aktivizačních programů

Zkušenost respondentů s aktivizačními programy, respondenti se účastní těchto programů velmi rádi a často. Nadpoloviční většina z nich by spíše uvítala jejich častější pořádání. S ohledem na zjištěný fakt, že mezi nejoblíbenější aktivity patří pasivní forma aktivizace v podobě *povídání u kávy*, které vychází z reminiscenční terapie a napomáhá tak zlepšovat emoční stav seniorů. Díky tomu dochází ke sdílení vzpomínek, k sounáležitosti s vrstevníky a vytváření těsnějšího přátelského vztahu a sociálního kontaktu. Bylo by vhodné pořídat toto posezení u kávy častěji. K současnému počtu 5 aktivit týdně je možno přidat další 1 - 2 aktivizační programy v podobě *povídání u kávy*. Příprava a realizace této aktivity nebude pro aktivizačního pracovníka tak složitá nebo časově náročná, jako např. příprava smyslové či kreativní aktivizace. Senioři tuto aktivitu mají velmi rádi a pozitivně na ně působí. Realizace tohoto doporučení není spojena s dalšími finančními výdaji.

Procházky do přírody, aktivizační programy pořádané ve venkovním prostředí

V dotazníkovém šetření bylo celkem 15 seniorů, kterým v aktivizačních programech něco schází a uvedlo, že by chtěli častěji chodit ven, trávit čas mimo prostory domova, pobývat v přírodě, na zahradě. V případě příznivého počasí by měl aktivizační pracovník pořídat tyto programy vždy venku. Protože vybraný domov pro seniory má k dispozici vlastní zahradu s posezením, není problém tento venkovní prostor uzpůsobit tak, aby zde mohly být tyto programy realizovány. Např. výše uvedené posezení a *povídání u kávy* by bylo pro seniory v případě příjemného počasí velmi žádoucí a přínosné. Aktivizační pracovník by měl také volit častěji procházky do přírody, kterých by se přirozeně účastnili jen ti senioři, kterým to jejich fyzický stav umožňuje. Aktivizační pracovník může využít elektrické skútry, které vybraný domov nově pořídil. Tyto skútry jsou pro dvě osoby, a tak může aktivizační pracovník jet s klientem například podél řeky nebo k parku, který se nachází v blízkosti vybraného domova. Výhodou je, že na skútru může jet i imobilní senior, pro kterého je jinak

nemožné se dostat blíž k přírodě sám. Tyto venkovní aktivity budou na seniory působit pozitivně nejen po fyzické stránce, ale také po duševní. Opět se jedná o doporučení, které není spojeno s dalšími finančními výdaji.

Individuální přizpůsobení programu zájmům a potřebám klientů

Protože polovina klientů uvedla, že si volí účast na aktivizačních programech podle svých zálib z minulosti, bylo by do budoucna vhodné, aby se aktivizační pracovník v rámci možností domova snažil program nastavovat takovým způsobem, aby v něm každý klient našel jednou za čas svou zálibu. Je nezbytné, aby aktivizační pracovník znal životní historii klientů. K tomu je vhodné, aby s nimi měl důvěryhodný a přátelský vztah, kdy se senioři aktivizačnímu pracovníkovi svěří. Pokud to bude možné, měl by aktivizační pracovník program přizpůsobit takovým směrem, aby byl v souladu se zájmem konkrétního seniora. Program je nezbytné nastavovat tak, aby byl rozmanitý a různorodý, aby každý senior jednou za určité období měl do programu zařazenou svou oblíbenou činnost. Aktivizační pracovník může navrhnout klientům účastnit se výběru programů, kdy pak mohou mít klienti větší pocit důležitosti a smysluplnosti. Využití nových inovativních prostředků a programů, jako jsou informační technologie používané pro komunikaci a práci s informacemi nebo virtuální realita, jejímž cílem je prezentovat fiktivní digitální svět v pokročilé simulaci včetně snímání pohybu. Umožní tak nahlédnout do vzdálených míst naší planety, vyzkoušet si extrémní zážitky, které by jinak senior již neprožil.

ZÁVĚR

Období stáří je spojeno s mnoha změnami v lidském životě a každý člověk se s nimi vyrovnává jiným způsobem. Zatímco někým je seniorský věk dlouho očekáván a stárnoucí člověk se velmi těší, až si bude moci užívat volný čas a období odpočinku a klidu, pro jiného se jedná o nepříjemnou životní změnu, která je pro něj silně nežádoucí. Pokud dojde k tomu, že senior z nějakého důvodu není již soběstačný a potřebuje pomoc a péči jiné osoby, pak je jednou z možných voleb umístění seniora do domova pro seniory. Tyto domovy nabízí svým klientům celodenní péči ve všech oblastech života. Příjemné prostředí, hezké ubytování, kvalitní strava a zdravotní péče je považována za automatickou součást služeb domova pro seniory. Důležitou součástí služeb jsou aktivizační programy, které mají různé funkce a cíle. Obecně je možno je považovat za klíčově důležité pro spokojený život seniora, podporu jeho kognitivních funkcí, trénink motoriky a navazování sociálních kontaktů.

V teoretické části této práce bylo definováno stárnutí a stáří, proces stárnutí, důsledky stáří a taktéž velmi důležitá adaptace na stáří, která je klíčová pro prožití spokojeného a plnohodnotného seniorského věku. Taktéž zde byly charakterizovány sociální služby pro seniory, které v současné době fungují v ČR dle aktuálně platné legislativy a jejich cílem je poskytovat adekvátní péči všem osobám, které nejsou schopny se o sebe postarat samy. Klíčová část teoretické části práce byla věnována aktivizaci a motivaci seniorů, byly zde definovány druhy aktivizačních činností, jejich cíle, ale také motivace seniorů k tomu, aby se těchto činností účastnili. Na informace zjištěné za pomoci teoretické části práce navazovala přímo praktická část. Ta spočívala v kvantitativním šetření ve vybraném domově pro seniory, přičemž hlavní výzkumnou otázkou dotazníkového šetření bylo zjistit, jaké jsou zkušenosti seniorů s aktivizačními programy ve vybraném domově pro seniory. Jednotlivé položky dotazníků byly vyhodnoceny za pomoci deskriptivní statistiky a vplynuly z nich závěry, na něž navázaly návrhy a doporučení pro vybraný domov do budoucna.

Cílem práce bylo analyzovat zkušenosti seniorů s aktivizačními programy ve vybraném domově pro seniory. Bylo zjištěno, že průměrně se 1 respondent účastní aktivizačního programu 3,9x týdně, z čehož plyne časté využívání nabízených aktivizačních programů seniory, kteří žijí ve vybraném domově. Průměrná hodnota spokojenosti respondentů s aktivizačními programy ve vybraném domově pro seniory byla 1,5, z čehož plyne, že spokojenost klientů je velmi vysoká. Aktivizační činnosti jsou ve vybraném domově oblíbené, klienti jsou s nimi spokojeni, rádi a často se jich účastní. Všichni oslovení respondenti za pomoci těchto programů navazují přátelské vztahy s dalšími klienty. Všichni

respondenti považují aktivizační činnosti za klíčovou součást společenského života v domově. Muži se aktivizačních programů účastní častěji než ženy, avšak obě dvě pohlaví je považují za důležité, baví je a přinášejí jim radost. Nelze jednoznačně stanovit, zda pro seniory hrají klíčovou roli záliby z minulosti při aktuální volbě aktivizačního programu, kterého se budou účastnit. Zatímco někteří senioři volí aktivizační programy dle svých minulých zálib, jiní senioři na toto neberou zřetel. Nadpoloviční většina respondentů má rádo jak pasivní, tak aktivní typy aktivizačních činností. Z toho plyne, že je vhodné kombinovat oba dva typy činností. Cíl práce byl tak naplněn. Práce byla přínosem nejen pro vybraný domov pro seniory, ale taktéž pro autorku práce. S ohledem na aktuální povolání, *aktivizační pracovník v domově pro seniory*, byly získané zkušenosti velmi cenné a budou využity v budoucí praxi. Tato práce by se mohla taktéž stát inspirací pro jiné aktivizační pracovníky, kteří by zde mohli převzít doporučení a návrhy na zlepšení situace. Do budoucna by bylo vhodné také porovnat jednotlivé domovy pro seniory, např. v rámci okresu Zlín nebo v rámci Zlínského kraje, čímž by se zajistila konkurenceschopnost všech domovů a zvýšila kvalita. Další průzkumy by mohly být taktéž zaměřeny přímo na aktivizační pracovníky – na to, jakým způsobem čerpají nápady pro aktivizační program, jak se na realizaci programu připravují, jaké pomůcky mají k dispozici. Zajímavé by taktéž byl vznik podpůrné skupiny aktivizačních pracovníků v bezpečném virtuálním prostředí, např. prostřednictvím sociální sítě, kde by se aktivizační pracovníci mohli navzájem inspirovat, předávat si své zkušenosti, radit si.

Lze konstatovat, že zkušenosti oslovených seniorů s aktivizačními programy ve vybraném domově pro seniory byly pozitivní, senioři se těchto aktivit účastní rádi, přinášejí jim pocit uspokojení, radosti a také zlepšení motorických a kognitivních schopností. Protože respondenti hodnotili aktivizační programy ve vybraném domově pro seniory velmi vysoce a bylo nalezeno jen malé množství drobných připomínek, byly zpracovány tři návrhy na zlepšení situace do budoucna: častější pořádání aktivizačních programů; procházky do přírody, aktivizační programy pořádané ve venkovním prostředí; individuální přizpůsobení programu zájmům a potřebám klientů. Návrhy byly zpracovány takovým způsobem, aby pro vybraný domov pro seniory neznamenalý dodatečné finanční náklady, aby byly realizovatelné v současných podmínkách domova a pro aktivizačního pracovníka neznamenalý vysokou časovou a organizační zátěž.

Aktivizační programy jsou pro seniory velmi důležitou součástí jejich života, dokážou ovlivnit jejich duševní i fyzickou pohodu a mají vliv na spokojenost seniorů s jejich životem

v domově. Proto je důležité, aby jim aktivizační pracovník věnoval dostatečnou pozornost a přistupoval k nim velmi pečlivě a odpovědně. Díky nim má totiž jedinečnou možnost navázat se seniory přátelský a důvěryhodný vztah, pomoci jim řešit jejich problémy a zvyšovat kvalitu jejich života.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. ČELEDOVÁ, Libuše a Jan HOLČÍK. *Nové kapitoly ze sociálního lékařství a veřejného zdravotnictví*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3809-6.
2. ČEVELA, Rostislav, Zdeněk KALVACH a Libuše ČELEDOVÁ. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3901-4.
3. ČELEDOVÁ, Libuše, Zdeněk KALVACH a Rostislav ČEVELA. *Úvod do gerontologie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3404-3.
4. DORON, Israel a Nena GEORGANTZI. *Ageing, Ageism and the Law*. Massachusetts: Edward Elgar Publishing, 2018. ISBN 978-1-78897-211-6.
5. DUKOVÁ, Ivana, Martin DUKA a Ivanka KOHOUTOVÁ. *Sociální politika: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-8455-7.
6. DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.
7. GULOVÁ, Lenka. *Sociální práce*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3379-1.
8. HAUKE, Marcela. *Zvládání problémových situací se seniory: nejen v pečovatelských službách*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5216-7.
9. HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.
10. HROZENSKÁ, Martina a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-8470-0.
11. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
12. JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-271-9542-8.
13. KALVACH, Zdeněk a kol. *Křehký pacient a primární péče*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-7628-6.

14. KLEVETOVÁ, Dana. *Motivační prvky při práci se seniory*. 2. vyd. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-271-9567-1.
15. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-7046-8.
16. MACHOVÁ, Jitka, Dagmar KUBÁTOVÁ a kol. *Výchova ke zdraví*. 2. vyd. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-271-0993-7.
17. MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových zařízeních sociálních služeb*. 2. vyd. Praha: Grada, 2020. ISBN 978-80-271-2030-7.
18. MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3872-7.
19. ONDRUŠOVÁ, Jiřina a Beáta KRAHULCOVÁ. *Gerontologie pro sociální práci*. Praha: Karolinum Press, 2020. ISBN 978-80-246-4383-0.
20. PROCHÁZKOVÁ, Eva. *Biografie v péči o seniory*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-1417-7.
21. PRŮCHA, Jan a Jaroslav VETEŠKA. *Andragogický slovník*. 2. vyd. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-8993-4.
22. PTÁČKOVÁ, Hana; Radek, PTÁČEK a kol. *Psychosociální adaptace ve stáří a nemoci*. Praha: Grada, 2021. ISBN 978-80-271-0876-3.
23. SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-8250-8.
24. SCHULER, Matthias a Peter OSTER. *Geriatricie od A do Z pro sestry*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3013-4.
25. SLEPIČKA, Pavel, Jiří MUDRÁK a Irena SLEPIČKOVÁ. *Sport a pohyb v životě seniorů*. Praha: Karolinum Press, 2016. 164 s. ISBN 978-80-246-3110-3.
26. SUCHÁ, Jitka a kol. *Praktický rádce pro život seniora*. Praha: Albatros Media, 2019. ISBN 978-80-264-2769-8.
27. ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-9916-2.

28. ŠTĚPÁNKOVÁ, Hana, Cyril HÖSCHL a Lucie VIDOVIČOVÁ. *Gerontologie: Současné otázky z pohledu biomedicíny a společenských věd*. Praha: Karolinum Press, 2015. ISBN 978-80-2462628-4.
29. TOMCZYK, Łukasz. *Vzdělávání seniorů v oblasti nových médií*. Praha: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR Praha, 2015. ISBN 978-80-904-5319-7.
30. TOMEŠ, Igor. *Úvod do teorie a metodologie sociální politiky*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-736-7680-3.
31. VOSTRÝ, Michal a Jaroslav VETEŠKA. *Kognitivní rehabilitace seniorů: psychosociální a edukační souvislosti*. Praha: Grada, 2021. ISBN 978-80-271-2866-2.
32. WEHNER, Lore a Ylva SCHWINGHAMMER. *Smyslová aktivizace*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4423-0.
33. ZRUBÁKOVÁ, Katarína, Ivan BARTOŠOVIČ a kol. *Nefarmakologická léčba v geriatrii*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-1414-6.

SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ

1. *Zákony pro lidi - Sběrka zákonů ČR v aktuálním konsolidovaném znění. Zákony pro lidi - Sběrka zákonů ČR v aktuálním konsolidovaném znění* [online]. Copyright © AION CS, s.r.o. 2010 [cit. 18.03.2022]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz>
2. FRANKOVÁ, Šárka. *Aktivizace seniorů a její využití v zařízeních pro seniory* [online]. Opava, 2021 [cit. 20.03.2022]. Dostupné z: https://is.slu.cz/th/ul51b/FVP_BP_21_Aktivizace_senioru_Frankova_Sarka.pdf
Bakalářská práce. Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik v Opavě.

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Druhy služeb sociální péče.....	22
Tabulka 2 Pohlaví respondentů.....	41
Tabulka 3 Účast na aktivizačních programech.....	42
Tabulka 4 Častější konání aktivizačních programů	43
Tabulka 5 Oblíbenost jednotlivých aktivizačních činností	43
Tabulka 6 Důvod účasti na aktivizačních programech	44
Tabulka 7 Výběr aktivizačních činností v závislosti na přátelích.....	45
Tabulka 8 Důležitost aktivizačních činností.....	46
Tabulka 9 Soulad zvolených aktivizačních činností a zálib z minulosti.....	46
Tabulka 10 Spokojenost s nabídkou aktivizačních činností.....	47
Tabulka 11 Změny v důsledku účasti na aktivizačních programech	47
Tabulka 12 Upřednostňovaný typ činnosti v současné době.....	48
Tabulka 13 Upřednostňovaný typ činnosti v minulosti	48
Tabulka 14 Celková spokojenost s aktivizačními činnostmi ve vybraném domově	49
Tabulka 15 Nedostatky v aktivizačních programech	49
Tabulka 16 Konkrétní nedostatky v aktivizačních programech	50
Tabulka 17 Spokojenost s nabídkou aktivizačních programů ve vybraném domově.....	51
Tabulka 18 Analýza účasti na aktivizačních programech mužů a žen.....	53

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazníkové šetření

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

Vážení senioři,

dovolte mi, abych Vás požádala o vyplnění několika následujících otázek. Tyto otázky se týkají Vašich zkušeností s aktivizačními programy v domově, kterých se účastníte.

Výzkum slouží pro zpracování mé bakalářské práce, dotazníky jsou anonymní, a proto Vás žádám o jejich pravdivé vyplnění. S vyplněním Vám velmi ráda pomohu, stačí říci.

Děkuji a přeji příjemný den.

Lenka Hradilová

1. Uved'te, prosím, Vaše pohlaví.

- a) muž
- b) žena
- a)

2. Jak často se v průměru týdně účastníte v domově aktivizačních činností?

- a) 5x týdně – každý den
- b) 4x týdně
- c) 3x týdně
- d) 2x týdně
- e) 1x týdně
- b)

3. Uvítal/abyste častější konání aktivizačních činností? Např. i o víkendu, nebo dvakrát denně (dopoledne a odpoledne).

- a) rozhodně ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) rozhodně ne

4. Které aktivizační činnosti máte nejraději? Můžete uvést i více možných odpovědí.

- a) trénink paměti
- b) smyslová aktivizace

- c) povídání u kávy
- d) cvičení
- e) kreativní tvoření

5. Z jakého důvodu se účastníte aktivizačních činností? Můžete uvést i více možných odpovědí.

- a) baví mne to, je to příjemná náplň času
 - b) nemám nic jiného na práci
 - c) snažím se naučit se něco nového
 - d) dané činnosti mne zajímají
 - e) pociťuji zlepšení svých dovedností a schopností
 - f) trávím čas s jinými seniory, nalézám tak nová přátelství
 - g) jiný důvod
- c)

6. Vybíráte si aktivizační činnost, které se účastníte, podle toho, zda se jí účastní taktéž Vaši přátelé z domova?

- a) rozhodně ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) rozhodně ne

7. Považujete aktivizační činnosti za důležitou součást společenského dění v domově, kdy navazujete přátelské vztahy s dalšími klienty domova??

- a) rozhodně ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) rozhodně ne

8. Vybíráte si aktivizační činnost, které se účastníte, podle toho, jaké byly Vaše záliby v minulosti?

- a) ano
- b) ne

9. Vyhovuje Vám nabídka aktivizačních činností?

- a) ano
- b) ne

10. Pociťujete na sobě nějaké změny, které přisuzujete účasti na aktivizačních programech? Můžete uvést více možných odpovědí.

- a) ano, zlepšila se mi motorika
- b) ano, zlepšily se moje kognitivní funkce (poznávací funkce, zlepšení pozornosti, řeči, rychlosti myšlení, učení se, zapamatování)
- c) ano, zlepšila se má sociální situace (mám lepší uplatnění ve společenském životě domova)
- d) ano, moje emoční funkce se zlepšily (mám lepší náladu, lépe se cítím)
- e) ne, žádné

11. Jakému typu činností dáváte v současné době přednost?

- a) odpočinkovým a relaxačním
- b) aktivním
- c) mám rád/a oba dva typy činností
- d)

12. Jakému typu činností jste se věnoval/a před příchodem do domova pro seniory?

- a) odpočinkovým a relaxačním
- b) aktivním
- c) oběma typům činností

13. Označte, prosím, Vaši spokojenost s aktivizačními činnostmi v domově známkou, jako ve škole – 1: výborné, 5: nedostatečné.

1 2 3 4 5

14. Je něco, co vám v aktivizačních programech chybí?

- a) ne
- b) ano

15. Označte, prosím, Vaši spokojenost s nabídkou aktivizačních programů v domově známkou, jako ve škole – 1: výborné, 5: nedostatečné.

1 2 3 4 5