

**UNIVERZITA KARLOVA**

**HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA**

**Aktivizace seniorů**

**Activisation of elderly people**

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

prof. PhDr. Anna Hogenová, CSc.

Autor:

Zdeňka Nytllová

**Praha 2023**

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala prof. PhDr. Anně Hogenové, CSc. za její vstřícnost a odborné vedení, dále také respondentům domova pro seniory za jejich sdílnost a ochotu. V neposlední řadě děkuji svým rodičům za pomoc a podporu v těžkých časech.

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem předkládanou bakalářskou práci „Aktivizace seniorů“ vypracovala samostatně. Dále prohlašuji, že všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány a že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

Zdeňka Nytllová

## **Anotace**

Tato bakalářská práce se zabývá aktivizací seniorů v prostředí domova pro seniory. V teoretické části práce jsou definovány pojmy stárnutí a stáří. Dále se věnuji změnám ve stáří, popisuji, jak na stáří pohlíží současná společnost. Dále jsou popsány jednotlivá specifika práce se seniory. Další kapitola je věnována samotné aktivizaci seniorů. V této kapitole jsou popsány vybrané aktivizační programy, které jsou doplněny o mé poznatky z praxe. Součástí práce jsou rozhovory se seniory žijící v instituci, které nabízí ilustraci o způsobu trávení volného času a jejich pohled na nabízené aktivizační činnosti. Cílem mé práce je poukázat na důležitost otázky věnovat se aktivizačním činnostem, více aktivizovat život lidí v domově pro seniory.

## **Klíčová slova**

Stáří, specifika stáří, domov pro seniory, aktivizace, aktivizační programy, rozhovor

## **Annotation**

This bachelor thesis deals with the activation of seniors in the environment of a home for the elderly. In the theoretical part of the thesis the concepts of ageing and old age are defined. Next, I discuss the changes in old age, describing how contemporary society views old age. Furthermore, the individual specifics of working with the elderly are described. The next chapter is devoted to the activation of the elderly itself. In this chapter, selected activation programmes are described, supplemented by my findings from practice. The thesis includes interviews with the clients of the home for the elderly, which offer an illustration of the way seniors spend their free time in the institution and their perspective on the activation programmes offered. The aim of my thesis is to point out the importance of the issue of engaging in activation activities, to make the life of people in the home for the elderly more active.

## **Keywords**

Old age, specifics of old age, home for the elderly, activation, activation programs, interview

## OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>7</b>
<b>1. STÁRNUTÍ A STÁŘÍ</b> .....	<b>9</b>
1.1. Definice Stárnutí .....	9
1.2. Definice Stáří .....	10
1.2.1. Změny ve stáří.....	11
1.2.2. Důstojnost .....	13
<b>2. POHLED SPOLEČNOSTI NA STÁŘÍ</b> .....	<b>17</b>
2.1 Znak současné společnosti .....	17
2.2. Ageismus.....	18
2.3 Mýty a stereotypy o stáří.....	18
<b>3. SPECIFIKA PRÁCE SE SENIORY</b> .....	<b>20</b>
3.1. Potřeby seniorů .....	20
3.1.1. Maslowova hierarchie potřeb .....	21
3.2. Komunikace se seniory .....	24
3.3. Domov pro seniory.....	26
<b>4. AKTIVIZACE SENIORŮ</b> .....	<b>29</b>
4.1. Cíle aktivizace.....	30
4.2. Motivace seniorů.....	30
4.3. Aktivizační programy.....	31
4.3.1. Vybrané aktivizační programy .....	32
<b>5. KAZUISTIKY</b> .....	<b>37</b>
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>49</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b> .....	<b>51</b>

## **Seznam zkratk**

DS – Domov pro seniory

Sb. – sbírka zákonů

SZO – Světová zdravotnická organizace

# ÚVOD

Téma „Aktivizace seniorů“ jsem si zvolila z toho důvodu, že mě problematika seniorů žijících v instituci začala zajímat i v souvislosti s mojí babičkou, která má obavy, zdali bude i v pokročilém věku schopná obstarat si všechny záležitosti a starosti související s provozem domácnosti, s ohledem na svůj zhoršující se zdravotní stav. Jednoduše zdali bude schopná se o sebe postarat. Zamýšlela se tedy nad tím, že by ráda vyzkoušela služby pobytové péče, jelikož je tam zajištěna zdravotní péče a je tam i sociální kontakt s ostatními lidmi v podobném věku a s podobnými starostmi. Začala jsem se zajímat o to, jak senioři tráví svůj volný čas v instituci.

Toto téma jsem si vybrala i z toho důvodu, jelikož si myslím, že je téma aktuální vzhledem ke stárnoucí populaci v České republice. Bude to nová výzva pro společnost, jelikož populace stárne a bude potřeba osoby v seniorském věku nějakým způsobem zapojit do společnosti a vytvořit pro ně možnost důstojně prožít zbytek života. Aby lidé své stáří mohli strávit smysluplně, důstojně a kvalitně.

V teoretické části práce definuji základní pojmy stárnutí a stáří, věnuji se změnám ve stáří, důstojnosti seniorů, pohledu společnosti na stáří a popíši jednotlivá specifika při práci se seniory. Uvedu také potřeby lidí ve vyšším věku, jelikož si myslím, že pro aktivizaci je stěžejním bodem poznat a pochopit potřeby seniorů, abychom jim poté mohli nabídnout smysluplné aktivizační činnosti. Neopomenu ani domov pro seniory, ve kterém bývá aktivizace seniorů realizována. Další kapitola bude věnována samotné aktivizaci seniorů. V této kapitole vyjmenuji cíle aktivizace, zmíním motivaci seniorů a následně popíši jednotlivé aktivizační programy. V praktické části bakalářské práce jsou uvedeny kazuistiky a rozhovory s jednotlivými klienty, kteří žijí v domově pro seniory, které nabízí ilustraci o způsobu trávení volného času seniorů v instituci a jejich pohled na nabízené aktivizační programy.

Cílem mé práce je poukázat na důležitost otázky věnovat se aktivizačním činnostem, více aktivizovat život lidí v domově pro seniory. Také upozornit na nedostatky v současném chápání prožívání volného času u lidí ve vyšším věku v domově pro seniory. Právě sociální pracovníci by se tím měli zabývat a vycházet přímo z potřeb lidí a z jejich zájmů, aby je daná aktivita bavila, aby jim přinášela něco k porozumění jejich vlastního života. Jako příklad

uvádím kvalitativní rozhovory s klienty domova pro seniory. Mým úkolem není podat nějaký ucelený pohled na řešení této otázky, akorát upozorňuji na to, že se tento problém stává čím dál tím hlubším, jelikož vyplnit smysluplnou činností den pro klienty v pobytových zařízeních je velice obtížné, protože každý má svůj názor, někteří mají i zdravotní potíže, které jim spoustu činností znemožňují. Smyslem mé práce je poukázat na důležitost tohoto problému, který je doposud málo řešen.



# 1. STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

## 1.1. Definice Stárnutí

*„Stárnutí je neodvratný, celoživotní biologický proces, na jehož konci je stáří.“<sup>1</sup>*

Kalvach tvrdí, že *„stárnutí je univerzální proces postihující živou hmotu. Probíhá kontinuálně od početí, ale za jeho skutečný projev je považován teprve pokles funkcí, který nastává po dosažení sexuální dospělosti.“<sup>2</sup>*

Podle Hogenové je stárnutí *„prohloubením temporálního charakteru času, protože čas starého člověka je více zanořen do podstatné minulosti, a ještě více do přerozvržené budoucnosti.“<sup>3</sup>* Je to pro to, že se starý člověk vlastně každodenně připravuje na smrt, jelikož se k ní každým dnem „přibližuje“, takže ani není možné se na ni nepřipravovat. Tím, že se starý člověk fakticky každodenně setkává s touto realitou konečnosti se na vše dívá z větší distance a tím i svobodněji.<sup>4</sup>

Z psychologického hlediska je podle Blatného *„stárnutí nezaměnitelnou individuální zkušeností.“<sup>5</sup>* Tato zkušenost se může v průběhu života různě měnit a může být ovlivněna nejrůznějšími vnitřními a vnějšími faktory. Jedinec se v průběhu pozdní dospělosti postupně setkává s četnými změnami. Tyto změny může pozorovat např.: na změně vzhledu, tělesných funkcích nebo v tom, jak tráví svůj volný čas. Po odchodu do důchodu se mění také jeho sociální okolí, může následovat úbytek fyzických sil, či nemoci a s tím spojená závislost na pomoci jiné osoby či blízkých.<sup>6</sup>

Langmeier a Krejčířová pojem stárnutí popisují jako *„souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu“<sup>7</sup>*. Tyto změny mají dopad na zvýšenou zranitelnost jedince, mohou také zapříčinit pokles jeho schopností a výkonosti. Starší člověk je více náchylnější k některým infekcím, může mít sklon k různým druhům nádorových onemocnění.

<sup>1</sup> ONDRUŠOVÁ, Jiřina. Gerontologie pro sociální práci. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4383-0.

<sup>2</sup> KALVACH, Zdeněk. Geriatrie a gerontologie s.197. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6.

<sup>3</sup> HOGENOVÁ, Anna. K fenoménu stáří. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2013. ISBN 978-80-7290-593-5.

<sup>4</sup> Tamtéž.

<sup>5</sup> BLATNÝ, Marek, ed. Psychologie celoživotního vývoje. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3462-3.

<sup>6</sup> Tamtéž.

<sup>7</sup> LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.

Tento aspekt lze označit jako biologický projev stárnutí. To, jak se o sebe člověk v průběhu života „staral“, jakou měl životosprávu, zda užíval nadměrně alkohol, kouřil atd., může v pozdějším věku stárnutí urychlit. Do výčtu, který stárnutí pravděpodobně urychluje, můžeme přidat i nepřiměřenou zátěž či nemoci v dětském věku.<sup>8</sup>

Čeledová et al. stárnutí označuje jako „*objektivní danost, univerzální zákonitost živé přírody – vše živé se rozvíjí, stárne a umírá.*“<sup>9</sup>

## Dělení stárnutí a stáří

Stárnutí a stáří obvykle rozdělujeme na tato období<sup>10</sup>:

- Stárnutí (60-74 let)
- Vlastní stáří (75-89 let)
- Stařeckost (nad 90 let, tzv. dlouhověkost)

## 1.2. Definice stáří

Světová zdravotnická organizace (SZO) definuje stařecký věk jako „*období života, kdy se poškození fyzických či psychických sil stává manifestní při srovnání s předešlými životními obdobími.*“<sup>11</sup>

Erikson stáří nazývá obdobím integrity vs. zoufalství. Starší člověk hodnotí své předchozí činy a zkušenosti, které se staly v průběhu jeho celého života. Jako základní ctnost ve stáří uvádí moudrost a jako jádrovou patologii opovržení. Podle Eriksonovi teorie psychosociálního vývoje je hlavním úkolem stáří přijmout svůj život, i se všemi možnými prohrami či nesplněnými přáními, vyrovnat se s tím, že je stáří závěrečnou etapou v lidském životě.<sup>12</sup>

Čeledová et al. označuje stáří jako „*poslední vývojovou etapu, která uzavírá, završuje život osobnostně, duševně, spirituálně i tělesně.*“<sup>13</sup>

<sup>8</sup> LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.

<sup>9</sup> ČELEDOVÁ, Libuše, Zdeněk KALVACH a Rostislav ČEVELA. Úvod do gerontologie. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3404-3.

<sup>10</sup> VOSTRÝ, Michal a Jaroslav VETEŠKA. Kognitivní rehabilitace seniorů: psychosociální a edukační souvislosti. Praha: Grada, 2021. ISBN 978-80-271-2866-2.

<sup>11</sup> HAŠKOVCOVÁ, Helena s.20. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

<sup>12</sup> ERIKSON, Erik H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený: devět věků člověka*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0786-3.

<sup>13</sup> ČELEDOVÁ, Libuše, Zdeněk KALVACH a Rostislav ČEVELA. Úvod do gerontologie. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3404-3.

Podle teorie vývojových úkolů můžeme definovat tyto úkoly ve stáří<sup>14</sup>:

- Navázat kontakt se svými vrstevníky
- Akceptovat snižující se fyzické výkony
- Přizpůsobit se nové sociální roli
- Akceptovat mnohdy zhoršující se zdraví
- Vyrovnat se se smrtí partnera
- Přizpůsobit se odchodu do důchodu

Statistické hodnocení délky lidského života<sup>15</sup>:

- *Kalendářní věk* – věk člověka, který se počítá podle doby jeho narození
- *Biologický věk* – věk člověka, který souvisí s opotřebením organismu a mezi jeho projevy lze zařadit úbytek jednotlivých duševních či tělesných funkcí člověka

Ondrušová přidává další vymezení lidského věku ve vztahu ke stáří<sup>16</sup>:

- *Funkční stav* – označuje se jako funkční potenciál jedince, od kalendářního věku se liší tím, že je ovlivňován vnějšími faktory, funkční stav a kalendářní věk mohou být navzájem odlišné. Funkční stav se také dá označit mírou soběstačnosti jedince
- *Sociální stáří* – označuje roli, kterou člověk zaujímá ve společnosti, obvykle začíná odchodem do důchodu
- *Postproduktivní věk* – období postproduktivního věku je spojené se sníženou ekonomickou aktivitou jedince a souvisí taktéž s odchodem do důchodu
- *Třetí a čtvrtý věk* – tak lze rozdělit postproduktivní věk, třetí věk je charakterizován soběstačností a aktivitou, čtvrtý věk oproti tomu závislostí na druhých, a tedy i sníženou mírou soběstačnosti

### 1.2.1. Změny ve stáří

Když se zamyslím nad tím, s jakými změnami se starý člověk musí ve svém životě potýkat, napadají mne hlavně ty změny, které souvisí s ekonomickou stránkou člověka,

<sup>14</sup> BLATNÝ, Marek, ed. Psychologie celoživotního vývoje. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3462-3.

<sup>15</sup> VOSTRÝ, Michal a Jaroslav VETEŠKA. Kognitivní rehabilitace seniorů: psychosociální a edukační souvislosti. Praha: Grada, 2021. ISBN 978-80-271-2866-2.

<sup>16</sup> ONDRUŠOVÁ, Jiřina. Gerontologie pro sociální práci. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4383-0.

možná proto, že je v dnešní době kladen velký důraz právě na tuto oblast a kdo není ekonomicky aktivní tak se může stát neužitečným a nepotřebným.

Tato změna ekonomické aktivity nastává v okamžiku, kdy starší člověk ukončuje pracovní poměr a odchází do důchodu. Když člověk přestane pracovat, ztrácí tím i jistý okruh osob, s kterými byl v každodenním kontaktu a s kterými sdílel velkou část svého života. Najednou získává spoustu volného času a prostoru na různé záliby nebo koníčky, na které v průběhu života například kvůli náročné práci nezbyl čas. Problém ale může nastat v okamžiku, kdy starší člověk neví, jak volný čas využít. Může to být z důvodu omezené soběstačnosti, kdy by měl o aktivitu zájem, avšak přes své např. zdravotní omezení nemůže tyto aktivity realizovat, popřípadě na ně nemá dostatečné finanční prostředky. Dalším důvodem může být úmrtí životního partnera, s kterým byl člověk zvyklý trávit veškerý svůj volný čas a byl na něm prakticky závislý. Najednou neví, co dělat, vzpomíná na společné zážitky, chybí mu jeho přítomnost, společné chvíle. V tomto okamžiku se člověk může cítit osamělý. Jak člověk stárne, roste počet faktorů, které mohou přispívat k pocitům osamělosti.<sup>17</sup>

Ptáčková mezi tyto faktory řadí zhoršení psychického nebo fyzického stavu, náhlou změnu životních podmínek, úmrtí blízké osoby, nedostatek financí či ztrátu autonomie. Zvýšené pocity osamělosti se mohou negativně projevit v oblasti tělesného i psychického stavu člověka. Pro staršího člověka je nesmírně důležité mít možnost udržovat mezilidské vztahy. V rámci již výše zmíněných aspektů je nutné rozlišovat pojmy samota a osamělost. Samotu občas potřebuje každý z nás, vyhledává ji dobrovolně za tím účelem, aby si mohl odpočinout. Ale ví, že pokud bude potřeba, může se obrátit na své blízké, kteří mu pomohou. Na rozdíl od toho osamělost je jakási izolace od ostatních lidí a je nedobrovolná.<sup>18</sup>

Tyto výše uvedené změny můžeme označit jako sociální změny. Změny ve stáří se dále dělí do tří kategorií<sup>19</sup>:

- **Tělesné změny**
- **Psychické změny**
- **Sociální změny**

<sup>17</sup> PTÁČKOVÁ, Hana a Radek PTÁČEK. Psychosociální adaptace ve stáří a nemoci. Praha. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-0876-3.

<sup>18</sup> Tamtéž.

<sup>19</sup> MALÍKOVÁ, Eva. Péče o seniory v pobytových zařízeních sociálních služeb. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2020. ISBN 978-80-271-2030-7.

Do výčtu **tělesných změn** ve stáří se řadí úbytek svalové hmoty, změny termoregulace, změny činnosti smyslů, zvyšuje se potřeba odpočinku. Ve stáří se snižuje fyzická výkonnost, dochází k poruchám spánku atd.<sup>20</sup>

Mezi **změny psychické** lze zařadit zvýšenou emoční labilitu, změny se projevují i v kognitivní oblasti (např. zhoršení paměti, koncentrace, časté zapomínání), dále sem patří změny zájmů, potřeb a hodnot seniora, snížená schopnost adaptace na životní změny či celkový pokles zájmu (to může zahrnovat projevy apatie, sociální izolace, rezignace).<sup>21</sup>

V neposlední řadě dochází k důležitým **sociálním změnám** v životě seniora, které jsou popsány výše, pro lepší přehlednost shrnuji. První sociální změnou je odchod do důchodu, kdy prostřednictvím ukončení pracovního poměru může dojít ke ztrátě sociálních kontaktů, které člověk v zaměstnání nacházel. Další již zmíněnou stresující událostí může být smrt blízké osoby, finanční potíže či strach z osamělosti a nesoběstačnosti.<sup>22</sup>

Langmeier a Krejčířová dále přidávají kategorii **kognitivní a emoční změny**<sup>23</sup>:

Mezi změny kognitivní, které se často ve stáří objevují, řadíme zhoršení smyslového vnímání a paměti, či změny v oblasti inteligence. V rámci emočních změn se může objevit afektivní prožívání, změny osobnosti, či rozdíl ve vnímání citových vazeb ve stáří.

## 1.2.2. Důstojnost

Pojem důstojnost pochází z latinského slova dignitas/dignus, což znamená být vážený. Jako vrozená charakteristika se důstojnost jeví jako důstojné chování založené na sebeúctě a na vnitřní rovnováze. Pojem však nelze jednoznačně vymezit.<sup>24</sup>

### Pojem důstojnost

Pojem důstojnost má kořeny již ve starověkém Řecku, kde probíhaly diskuze na téma člověka versus zvíře. Jako hlavní rozdíl mezi člověkem a zvířetem Platón zdůrazňoval důstojnost člověka ve schopnosti racionálně myslet. Tento důvod a také logos, který

<sup>20</sup> MALÍKOVÁ, Eva. Péče o seniory v pobytových zařízeních sociálních služeb. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2020. ISBN 978-80-271-2030-7.

<sup>21</sup> Tamtéž.

<sup>22</sup> Tamtéž.

<sup>23</sup> LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.

<sup>24</sup> ANDERBERG P., LEPP M., BERGLUND A.-L. & SEGESTEN K. (2007) Preserving dignity in caring for older adults: a concept analysis. *Journal of Advanced Nursing* 59 (6), s. 635–643, ISSN 0309-2402.

znamená řeč a slovo, je charakteristický pro člověka a činí člověka odlišným ve srovnání se zvířaty.<sup>25</sup>

Aristotelés přisuzuje lidskou důstojnost dětem i plodům, jelikož jsou lidmi z možnosti a v po určité době se stanou lidmi s plnými právy. Lidskou důstojnost připisuje taktéž člověku, který v jisté fázi svého života postrádá nezbytné znaky člověka, a to proto, že už plnohodnotnou bytostí byl.<sup>26</sup>

Ve starověkém Římě se pojmem důstojnosti zabýval i filosof a státník Cicero. Zajímal se o to, co vlastně důstojnost znamená a odkud pochází. Je to sociální myšlenka, která vychází ze společenských rolí.<sup>27</sup>

## **Právo na důstojnost**

O lidské důstojnosti hovoříme většinou v situacích, kdy se nám jí nedostává, či může být nějakým způsobem ohrožena. Tuto skutečnost potvrzuje rovněž Všeobecná deklarace lidských práv z roku 1948, která reagovala na zločiny proti lidskosti dvou světových válek.<sup>28</sup>

*„Společně se zde deklaruje všeobecné přesvědčení, že úcta k lidské důstojnosti, jako základní normě, základní hodnotě a základnímu právu v jednom, se může stát perspektivou pokojného soužití mezi lidmi a národy.“<sup>29</sup>*

V České republice je ochrana lidské důstojnosti součástí Ústavy České republiky s Listinou základních práv a svobod.<sup>30</sup>

V Zákoně č. 108/2006 Sb. o sociálních službách je uvedena základní zásada o rozsahu a formě pomoci a podpory poskytnuté prostřednictvím sociálních služeb, která musí zachovávat lidskou důstojnost osob.<sup>31</sup>

<sup>25</sup> ANDERBERG P., LEPP M., BERGLUND A.-L.& SEGESTEN K. (2007) Preserving dignity in caring for older adults: a concept analysis. *Journal of Advanced Nursing* 59 (6), s. 635–643, ISSN 0309-2402.

<sup>26</sup> SVOBODOVÁ, H. 2011. Umíme říct, co je důstojné? *Vita Nostra Revue*. 2011. s. 47 – 50. ISSN 1212 – 5083.

<sup>27</sup> ANDERBERG P., LEPP M., BERGLUND A.-L.& SEGESTEN K. (2007) Preserving dignity in caring for older adults: a concept analysis. *Journal of Advanced Nursing* 59 (6), s. 635–643, ISSN 0309-2402.

<sup>28</sup> ŠRAJER, J.: *Lidská důstojnost a sociální práce*. IN: *Sociální práce/Sociální práca* 2/2006, s.109-113

<sup>29</sup> Tamtéž s.110

<sup>30</sup> *Listina základních práv a svobod, čl. 1 a 10.*

<sup>31</sup> *Zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách, § 2, odst 2.*

Lidskou důstojnost můžeme zjednodušeně rozdělit na důstojnost inherentní a důstojnost kontingentní.<sup>32</sup>

Důstojnost inherentní neboli ontologická náleží každému člověku od narození, vyplývá ze samotné podstaty lidské existence. Důstojnost kontingentní však nenáleží každému člověku, bývá spojována se zásluhami člověka či jeho postavením ve společnosti. V pojetí antických filosofů bývá důstojnost označována jako „výsada“ a není přisuzována všem. Důstojnost tak člověk může získat například tím, že bude statečně snášet všechny těžkosti života či obstojně zdolávat životní vášně. Tyto dvě pojetí lidské důstojnosti je nezbytné propojit.<sup>33</sup>

Lidská důstojnost má **v sociální práci** zásadní význam. V rámci praxe sociálního pracovníka propojení těchto dvou pojetí důstojnosti znamená pochopit nejdříve svou důstojnost a s tím spojenou hodnotu sebe sama. Tato zásada se může zdát obecná, ale může být prevencí syndromu vyhoření, který se u pracovníků pomáhajících profesí vyskytuje velmi často. V důsledku toho, že se dnešní společnost orientuje především na výkon, se v praxi může stát, že se sociální pracovník zaměřuje pouze na svůj výkon a snaží se ze sebe vydat „co může“, právě pro to, aby se zavděčil současné společnosti a potvrdil si v ní tak své místo. Když však sebe sama hodnotím podle toho, jak jsem výkonná, jaký pohled budu mít na člověka, tedy svého klienta, který vlastně „žádný“ výkon nepodává? Klienta pak zhodnotím z pohledu dnešní „výkonové“ společnosti, a podle toho s ním budu i jednat.<sup>34</sup>

### **Důstojnost ve stáří**

I přes to, že je důstojnost zakotvena v právních předpisech, setkáváme se s případy, kdy se seniorům nezajistila důstojná péče a zemřeli krátce po příchodu do instituce.

V praxi se v pobytových zařízeních pro seniory mnohdy bohužel setkáváme s tím, že je se seniory zacházeno nedůstojně. To potvrzuje i studie z Moravskoslezského kraje zaměřená na problematiku týrání starších osob v rezidenčních zařízeních. Podle této studie byla důstojnost klientů ohrožena především používáním nevhodným či ponižujících slov a infantilizací.<sup>35</sup>

<sup>32</sup> ŠRAJER, J.: *Lidská důstojnost a sociální práce*. IN: *Sociální práce/Sociálna práca* 2/2006, s.109-113

<sup>33</sup> Tamtéž.

<sup>34</sup> Tamtéž.

<sup>35</sup> BUŽGOVÁ, R., IVANOVÁ, K. 2011. *Violation of ethical principles in institutional care for older people. Nursing Ethics*. 2011, s. 64-78. ISSN 0969 – 7330.

*Prožívání důstojnosti u starších lidí – složky důstojnosti.*<sup>36</sup>

- Důstojnost zásluh – zahrnuje hodnotu ve společnosti, získanou nebo zděděnou
- Důstojnost mravní síly
- Důstojnost osobní identity – sebeúcta
- Důstojnost lidské bytosti

Jelikož je důstojnost obtížnější přesně definovat, bývá snazší říci co je nedůstojné. Ve stáří mohou důstojnost osobní identity narušit různé formy psychického týrání, ponižování atd. V pobytových zařízeních může dojít ke ztrátě důstojnosti například v situaci, kdy starší člověk není schopen udržet tělesné funkce (inkontinence).<sup>37</sup>

Ve stáří se v souvislosti s odchodem do důchodu mohou senioři cítit vyřazení ze společenského života, tím, že už nejsou ekonomicky aktivní. V této souvislosti poté mohou prožívat ztrátu složek důstojnosti, tedy důstojnosti mravní síly a důstojnosti zásluh.<sup>38</sup>

Ohrozit důstojnost staršího člověka můžeme i zdánlivými „maličkostmi“, například tím, že se starším člověkem během rozhovoru neudržíme žádný oční kontakt, nerespektujeme jeho osobní prostor, nebo jej zcela přehlízíme.<sup>39</sup>

Otázka tedy zní, jak je možné chránit důstojnost starších osob v pobytových zařízeních?

Klíčem k zachování důstojnosti staršího člověka je individualizovaná péče o klienta a schopnost uvědomit si potřeby staršího člověka, tedy jak fyzické, psychické i duchovní, dbát na jeho přání a zvyky. Podstatou zachování důstojnosti u starších osob je hlavně respekt a citlivé naslouchání.<sup>40</sup>

V praxi to znamená chránit soukromí klienta, oslovovat ho tak, jak si přeje (příjmením či titulem), naslouchat jeho přáním a potřebám, respektovat jeho rozhodnutí. V neposlední řadě se snažit o to, aby byl senior co nejvíce soběstačný, a pomoci mu jen s potřebnými úkony, aby se následně nestal plně závislým na poskytované péči.<sup>41</sup>

<sup>36</sup> ANDERBERG P., LEPP M., BERGLUND A.-L.& SEGESTEN K. (2007) Preserving dignity in caring for older adults: a concept analysis. *Journal of Advanced Nursing* 59 (6), s. 635–643, ISSN 0309-2402.

<sup>37</sup> SVOBODOVÁ, H. 2010. Jak učit respektu k důstojnosti člověka? *Vita Nostra Revue*. 2010. s. 65 – 69. ISSN 1212 – 5083.

<sup>38</sup> Tamtéž.

<sup>39</sup> Tamtéž.

<sup>40</sup> ANDERBERG P., LEPP M., BERGLUND A.-L.& SEGESTEN K. (2007) Preserving dignity in caring for older adults: a concept analysis. *Journal of Advanced Nursing* 59 (6), s. 635–643, ISSN 0309-2402.

<sup>41</sup> HAŠKOVCOVÁ, Helena s.20. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.



## 2. POHLED SPOLEČNOSTI NA STÁŘÍ

### 2.1 Znaky současné společnosti

*„Společenskou prestiž má dokonalost, síla, mládí a krása.“<sup>42</sup>*

Jako hlavní znaky současné společnosti můžeme označit **důraz na pracovní výkon**, či sportovní aktivity, **osobitý životní styl**, který zahrnuje tvrdý individualismus a v neposlední řadě **úspěšnost jedince**, kdy se jako „úspěšný“ člověk označuje ten, který má vysoké sociální postavení a vlastní co největší množství majetku.<sup>43</sup>

Ztrácí se pochopení, že člověk nejvíce potřebuje žít s druhým a taky pro druhé, a tak je velmi obtížné navázat kvalitní, vzájemný a hluboký lidský vztah. Vytrácí se láska k člověku a pochopení toho, že je každý člověk odlišný. Tím, že se v dnešní době komunikuje hlavně skrz sociální sítě a jiné komunikační prostředky, lidem chybí lidské setkávání, jsou ochuzeni o prožitky a zážitky mezi lidmi. Dnes se setkáme jen s málo lidmi, kteří by chtěli čerpat z celoživotních zkušeností seniorů, a tak už senioři mnohdy ani nemají možnost předat informace nasbírané během života tzv. „z generace na generaci.“<sup>44</sup>

Snaha dosáhnout vysokých cílů a kariéry zastírá lidem pohled na to, co je v životě skutečně důležité, tedy jen tak se zastavit a nezištně pomoci druhým lidem. V současné době se můžeme setkat s tím, že některé kampaně v médiích zesměšňují stáří, televizní reklamy narušují pohled na staršího člověka. Z průzkumů vyplynulo, že se mnoho seniorů cítí ostrčením a ztrácejí důvěru v sebe. Mnozí sociologové označují naši civilizaci, jako zaměřenou na výkon. Nad tím bychom se měli určitě zamyslet, protože se starší lidé mají mnohdy opravdu z mladších strach. V nedávné době se objevil termín **ageismus**, který současně zahrnuje negativní představy a předsudky o stáří.<sup>45</sup>

<sup>42</sup> KLEVETOVÁ, Dana. *Motivační prvky při práci se seniory*. 2., přepracované vydání. Praha: Grada Publishing, 2017. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-0102-3.

<sup>43</sup> Tamtéž.

<sup>44</sup> Tamtéž.

<sup>45</sup> Tamtéž.

## 2.2. Ageismus

Pojem ageismus znamená diskriminaci lidí na základě jejich věku. Jako první tento termín použil americký psychiatr Robert Butler roku 1968 v článku *Washington Post*, který souvisel se segregací bytovou politikou.<sup>46</sup>

Robert Butler definoval tři složky ageismu: *kognitivní* (tedy názory a stereotypy), *afektivní* (zaujímat stanovisko vůči starším lidem dle aktuálních emocí) a *behaviorální* (přímé a nepřímé způsoby omezování).<sup>47</sup>

### Zdroje ageismu:<sup>48</sup>

- *Strach ze smrti*
- *Kult mládeži* – důraz na mladistvý zevnějšek
- *Důraz na výkon a produktivitu*
- *Demografická panika*
- *Ztráta mezigenerační solidarity*

Do projevů ageismu lze zařadit nedůstojné oslovování starších („babi“, „dědo“), snahu zesměšňovat a bagatelizovat jejich schopnosti. Důsledkem ageismu poté může být sociální izolace starších lidí. Pozornost je nutné věnovat především diskriminačním postojům, které mohou vyústit v zanedbání péče starších lidí.<sup>49</sup>

## 2.3 Mýty a stereotypy o stáří

Na základě výše zmíněných zdrojů ageismu jsou následně utvářeny mýty a stereotypy o stáří, které bývají často negativní.<sup>50</sup>

<sup>46</sup> Viz [www.ageismus.cz](http://www.ageismus.cz)

<sup>47</sup> PTÁČKOVÁ, Hana a Radek PTÁČEK. Psychosociální adaptace ve stáří a nemoci. Praha: Grada, 2021. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-0876-3.

<sup>48</sup> ONDRUŠOVÁ, Jiřina. Gerontologie pro sociální práci. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4383-0.

<sup>49</sup> Tamtéž.

<sup>50</sup> PTÁČKOVÁ, Hana a Radek PTÁČEK. Psychosociální adaptace ve stáří a nemoci. Praha: Grada, 2021. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-0876-3.

Mezi základní mýty o stáří můžeme zařadit velice rozšířený mýtus falešných představ, který předpokládá, že starší člověk může být spokojený především tehdy, kdy je materiálně či ekonomicky zajištěn.<sup>51</sup>

Mýtus zjednodušené demografie je založen na tom, že se člověk dá „označit“ jako starý dnem odchodu do důchodu. V tento den vlastně „končí“ život a člověk se setkává už jen s krutou realitou stáří.<sup>52</sup>

Dalším mýtem je mýtus homogenity. Ten navazuje na mýtus předchozí a předpokládá, že stáří ode dne odchodu do důchodu probíhá u každého člověka stejným způsobem. Všechny seniory tak automaticky generalizujeme. V důsledku toho nerozlišujeme potřeby staršího člověka.<sup>53</sup>

Předposledním, u nás silně zakořeněným mýtem je mýtus neužitečného času. Co mají staří lidé vlastně na práci? Z jednoho úhlu pohledu se akceptuje to, že si senioři mají právo odpočinout po náročném pracovním procesu, avšak druhý pohled je podezírá z toho, že vlastně „nic nedělají“. Ekonomická aktivita rovná se užitečnost, a tedy ten kdo nepracuje, byť je v důchodu, je pro společnost neužitečný. Takovéto uvažování může vést k neúctě ke starším, jelikož se na stáří poté díváme z „vrchu“. V důsledku toho pak staršího člověka nebereme jako sobě rovného partnera, dostatečně ho nerespektujeme a na jeho názory není brán zřetel. Jeho názory pro nás nemají význam, a tak se můžeme dopustit toho, že seniora zcela přehlízíme, z těchto zmíněných důvodů můžeme poslední mýtus nazvat mýtem ignorance.<sup>54</sup>

<sup>51</sup> HAŠKOVCOVÁ, Helena s.20. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

<sup>52</sup> Tamtéž.

<sup>53</sup> Tamtéž.

<sup>54</sup> Tamtéž.

## 3. SPECIFIKA PRÁCE SE SENIORY

### 3.1. Potřeby seniorů

Aby bylo možné zajistit seniorům adekvátní péči je důležité porozumět jejich potřebám. Senior má potřeby jako každý člověk, některé potřeby se však dostávají do popředí a jiné zase ustupují a jejich naplnění není pro staršího člověka již natolik důležité.

Podle Haškovcové potřebuje starý člověk přiměřené zdraví, být materiálně a finančně zabezpečený, a hlavně mít místo k životu – domov, ve kterém jsou lidé, kteří ho milují a chovají se k němu s úctou a respektem.<sup>55</sup>

*„Jediné, co starý člověk nesmírně potřebuje, je sdílená chvíle, v níž se ukazuje podstatná minulost i marnost budoucnosti, která je vždy nejistá.“<sup>56</sup>*

*„Starý člověk potřebuje, víc než kdokoliv jiný, být přijímán ostatními lidmi, je na pokraji odchodu ze života a potřebuje cítit, že jej mají ostatní rádi.“<sup>57</sup>* Mnozí senioři jsou poté „dohnáni“ k tomu, že si kupují lásku mladších. *„Pokud je láska kupována, jde o obchod, nikoliv o lásku.“<sup>58</sup>* Hogenová dodává, že je realita dnešní doby poněkud smutná, senioři nejsou navštěvováni a jsou mnohdy opuštěni a žijí jen ve svých vzpomínkách. Stejného názoru je i Šiklová, která tvrdí, že senioři v naší současné společnosti mají většinou základní potřeby uspokojeny, ale mnohdy velmi strádají v potřebách rozvojových. Tedy v potřebě důstojnosti, vztahů mezi lidmi a lásky od svých blízkých. Vágnerová stejně jako Hogenová a Šiklová označuje jako specifický znak stáří právě zaměřenost na vztahy k ostatním lidem, a v souvislosti s tím senioři potřebují cítit, že jsou pro ostatní stále nějak „užiteční“ a že je jejich blízcí potřebují.<sup>59</sup>

V souvislosti s potřebami ve stáří je vhodné zmínit teorii lidských potřeb amerického psychologa A.H. Maslowa. Podle Maslowovy pyramidy lidských potřeb jsou fyziologické potřeby klíčem neboli pilířem k naplnění dalších potřeb, někdy jsou tyto základní potřeby označovány jako „nedostatkové potřeby“. Podle Maslowa jde o nejzákladnější lidské potřeby, a platí, že musí být prioritně naplněny tyto základní, v rámci hierarchie nižší

<sup>55</sup> HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

<sup>56</sup> HOGENOVÁ, Anna. *K fenoménu stáří s.262*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2013. ISBN 978-80-7290-593-5.

<sup>57</sup> Tamtéž.

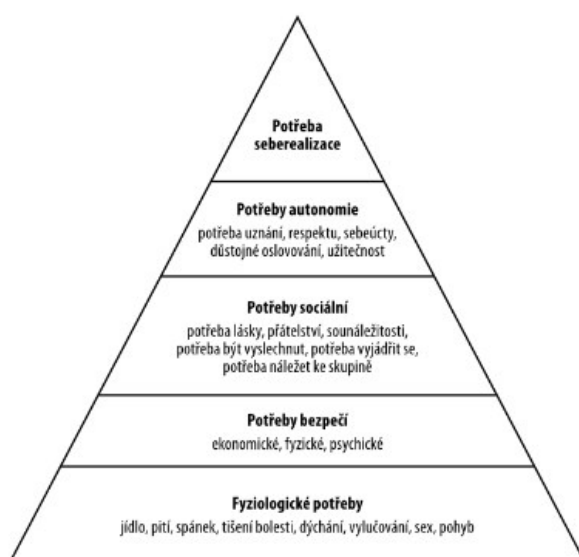
<sup>58</sup> Tamtéž

<sup>59</sup> ONDRUŠOVÁ, Jiřina. *Stáří a smysl života*. ISBN 978-80-246-1997-2.

potřeby, aby mohly být uspokojeny i potřeby vyšší. V současné době je ale tato teorie již překonána, jelikož je známo, že i bez naplnění základních potřeb lze mít naplněny i potřeby vyšší.<sup>60</sup>

Ve stáří může být naplňování potřeb obtížnější, než tomu bylo dříve, jelikož se u některých lidí ve vyšším věku mohou vyskytnout zdravotní či jiná omezení. To může přispět k omezené soběstačnosti a senior se může stát závislým na cizí pomoci. S tím velmi úzce souvisí i otázka sebeúcty, která je součástí „vyšších“ potřeb. Nejde tedy jen o tyto základní potřeby, tedy například se pouze „najíst“, ale je důležité brát v potaz i tyto vyšší potřeby. Toto by měli mít na mysli i pečující a při práci s klientem dbát na jeho důstojnost a sebepojetí.<sup>61</sup>

### 3.1.1. Maslowova hierarchie potřeb



Zdroj: Hauke, Pečovatelská služba a individuální plánování, 2011, s. 46

Potřeby seniorů lze rozdělit v souladu s hierarchií potřeb dle Maslowa na potřeby fyziologické, vyšší a duchovní.<sup>62</sup>

<sup>60</sup> PTÁČKOVÁ, Hana a Radek PTÁČEK. *Psychosociální adaptace ve stáří a nemoci*. Praha: Grada, 2021. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-0876-3.

<sup>61</sup> tamtéž

<sup>62</sup> VOSTRÝ, Michal a Jaroslav VETEŠKA. *Kognitivní rehabilitace seniorů: psychosociální a edukační souvislosti*. Praha: Grada, 2021. ISBN 978-80-271-2866-2.

## **Fyziologické potřeby**

Do fyziologických potřeb lze zahrnout nutriční vyváženost stravy, dále potřebu vyprazdňování, která může být pro seniory problematická. Ve vyšším věku senioři častěji odpočívají i v průběhu dne. Nižší prioritu má pro ně naopak potřeba příjmu tekutin, či uspokojení sexuální potřeb, u každého seniora je však míra těchto potřeb individuální.<sup>63</sup>

## **Vyšší potřeby**

Jako vyšší potřebu je možno uvést potřebu jistoty a bezpečí. U seniorů je potřeba jistoty a bezpečí klíčová. Ve stáří však může dojít k řadě událostem, které mohou potřebu bezpečí narušit. Senior může přijít o přátele nebo celoživotního partnera. V takovémto případě může být hůře uspokojenou potřebou sociální komunikace. Do vyšších potřeb dále řadí potřebu seberealizace, uznání sebe sama i uznání od druhých.<sup>64</sup>

Ptáčková upozorňuje na kamerový systém v institucionální péči, který může mít u některých seniorů negativní dopad na potřebu bezpečí. U některých seniorů mohou tyto moderní technologie navodit pocity ztráty soukromí. Výzkumy však ukazují, že moderní technologie mohou senioři vnímat jak negativně, tak i pozitivně.<sup>65</sup>

## **Duchovní potřeby**

V rámci institucionální péče o seniory bývá uspokojení duchovních potřeb obvykle obtížné. Pečující nemohou nahrazovat roli duchovního, mohou však zprostředkovat tento kontakt a na přání nebo žádost klienta duchovního pozvat. Uspokojování duchovních potřeb nesouvisí jen s vírou v Boha, důvodem mohou být i existenciální potřeby sounáležitosti, smyslu života a důvěry.<sup>66</sup>

<sup>63</sup>VOSTRÝ, Michal a Jaroslav VETEŠKA. Kognitivní rehabilitace seniorů: psychosociální a edukační souvislosti. Praha: Grada, 2021. ISBN 978-80-271-2866-2.

<sup>64</sup>Tamtéž.

<sup>65</sup>PTÁČKOVÁ, Hana a Radek PTÁČEK. *Psychosociální adaptace ve stáří a nemoci*. Praha: Grada, 2021. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-0876-3.

<sup>66</sup>VOSTRÝ, Michal a Jaroslav VETEŠKA. Kognitivní rehabilitace seniorů: psychosociální a edukační souvislosti. Praha: Grada, 2021. ISBN 978-80-271-2866-2.

## **Stručné shrnutí potřeb, které se s vyšším věkem dostávají do popředí:**

- *Potřeba citové jistoty a bezpečí* – starší člověk potřebuje vědět, že se v případě nouze může obrátit na své nejbližší, které mu poskytnou podporu. Tato potřeba souvisí s úbytkem sil ve stáří,
- *Potřeba lásky, sociálních kontaktů a rodinné vazby* – Ve stáří potřebuje člověk především sociální kontakt. Potřeba sociálního kontaktu je ve stáří jednou z nejdůležitějších vyšších potřeb. Senior obvykle dává přednost kontaktu s rodinou či jinými blízkými osobami,
- *Potřeba seberealizace* – tato potřeba je ve stáří spjata především s péčí o vnoučata. Senioři mohou tuto potřebu naplňovat i prostřednictvím vzpomínek na své úspěchy či profesi, nebo splněním svých snů z mládí nebo zaměřením se na nové zájmy,
- *Potřeba být užitečný* – Starší člověk může tuto potřebu realizovat i prostřednictvím pracovního procesu, dále péčí o vnoučata, partnera nebo jiné členy rodiny, či participovat na některých úkonech, které mu mohou zvýšit jeho sebevědomí a tím i potřebu užitečnosti,
- *Potřeba autonomie* – senior potřebuje vědět, že se může rozhodnout sám za sebe a že má život ve vlastních rukou,
- *Potřeba zachování důstojnosti* – potřeba důstojnosti je ve stáří jednou z nejdůležitějších, a je nutné se na ni zaměřit právě ve stáří, kdy může být ohrožena v důsledku omezené autonomie. V zákoně č. 108/2006 Sb., o sociálních službách je zveřejněna nutnost zachovávat důstojnost při poskytování pomoci a podpory všem osobám,
- *Spirituální potřeby* – starší člověk bilancuje svůj život a potřebuje někoho, kdo přijme jeho život a životní události bez toho, aby je hodnotil. Senioři mají většinou v zařízeních sociálních péče možnost návštěvy duchovního,
- *Potřeba smysluplnosti života* – zejména ve stáří se člověk zaměřuje na smysluplnost své existence, hodnotí svůj život a uvědomuje si blížící se konec života.<sup>67</sup>

<sup>67</sup> ONDRUŠOVÁ, Jiřina. Gerontologie pro sociální práci. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4383-0.

### 3.2. Komunikace se seniory

Komunikace je velmi důležitou součástí života a měli bychom se na ni zaměřit nejen ve vztahu k seniorům, ale i ve vztahu ke všem ostatním. Pro jednoho může být sdílet své pocity důležitou součástí života, pro druhého může být vyjádřit své pocity nesmírně náročné. Jako v každém vztahu je potřeba komunikovat, bez toho by se člověk neobešel, a je to potřeba i právě u seniorů, kde je ale nutné vnímat specifika staršího věku a komunikaci individuálně přizpůsobit každému staršímu člověku.

*„V komunikaci se seniorskou populací je proto nezbytné zohlednit aktuální stav kognitivních schopností a aktuální psychický stav v dané situaci s ohledem na důsledek v jednání a chování seniora.“<sup>68</sup>*

Při komunikaci se starým člověkem může být nesmírně nápomocné **naslouchat jeho životnímu příběhu**. Když se ve správnou chvíli zastavíme a věnujeme mu čas a pozornost. Každý člověk má svá trápení a smutky, a tak se čas od času potřebuje svěřit s tím, co ho trápí, bez toho, aby od ostatních dostával rady nebo poučení, jak by se v dané situaci měl nebo neměl zachovat. V této situaci jde hlavně o to, projevit člověku respekt vůči jeho rozhodnutím. Základem pro vytvoření vztahu se seniorem je poskytnout seniorovi dostatek času na to, aby mohl zpracovat všechny informace získané během rozhovoru. Někdy se může stát, že staršímu člověku nerozumíme, nedokážeme přijmout jeho neochotu ke spolupráci či smutek. Každý starší člověk má jiný životní příběh, zažil už spousty krásných ale i těžkých chvil. Proto je důležité znát jeho osobní příběh, který nám může pomoci lépe člověka pochopit a tím i objevit způsob komunikace, který může být mnohem nápomocnější k efektivní spolupráci mezi pečujícím a seniorem.<sup>69</sup>

Ve chvíli, kdy věnujeme dostatečnou pozornost projevům seniora, věnujeme mu dostatek času, projevíme zájem o jeho osobu, a to vše se odehraje ve „správnou“ chvíli, můžeme dosáhnout souznění a vytvořit tím zprávu pro daného člověka: *„Jsem přijímán bez posuzování, nemusím bojovat o svou pozici, mohu být ochotný spolupracovat, je to v můj prospěch, ošetřující personál respektuje moje požadavky na způsob řešení náhle vzniklé situace.“<sup>70</sup>*

<sup>68</sup> POKORNÁ, Andrea. *Komunikace se seniory*. Praha: Grada, 2010. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3271-8.

<sup>69</sup> KLEVETOVÁ, Dana. *Motivační prvky při práci se seniory*. 2., přepracované vydání. Praha: Grada Publishing, 2017. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-0102-3.

<sup>70</sup> Tamtéž str. 109



Při komunikaci se seniory je důležité brát v potaz to, že starý člověk potřebuje přijímat takové informace, které jsou užitečné a pravdivé a zároveň jsou podány tak, aby jim starší člověk rozuměl. Je důležité mu také projevit náležitou úctu a respekt. Zároveň také potřebuje slyšet laskavá slova podpory a uznání.<sup>71</sup>

*„Rozhovor se seniorem, který je soběstačný alespoň v některých úkonech, má být povzbuzením k aktivitě, vlastní volbě a zachování role.“<sup>72</sup>*

Důležitost rozhovoru zdůrazňuje i Matoušek, pro něhož je správný dialog klíčem pro vytvoření dobrého vztahu s klientem. Rozhovor označuje jako jakýsi most mezi sociálním pracovníkem a klientem. Rozhovor je dialogem, který slouží k zjišťování skutečnosti a v nejlepším k odhalování pravdy. Rozhovor, kdy je každý člověk zaujat jen sám sebou, vede monolog a nepřipustí k sobě názor druhého, se neoznačuje jako dialog. V rozhovoru se musí vnímat projev člověka jako celek, do něhož je současně zahrnuta i neverbální komunikace.<sup>73</sup>

Během komunikace se starším člověkem je důležité umět hlavně pozorně naslouchat.<sup>74</sup>

Mezi techniky aktivního naslouchání můžeme zařadit parafrázování slov, která nám klient sdělil, povzbuzení klienta v případě potřeby, mlčení, či přirození oční kontakt. Následně rozhovor s klientem shrnout a reflektovat.<sup>75</sup>

#### **Pro komunikaci se starším člověkem můžeme popsat tyto zásady<sup>76</sup>:**

- *Uvědomění* – položit si otázku, jaký typ rozhovoru se seniorem navážeme (podporující, naslouchající, motivující atd.)
- *Zodpovědět si otázky* – při rozhovoru se starším člověkem je důležité umět si odpovědět na otázky typu: potřebuje senior s něčím poradit či pomoci, nebo si s námi chce jen pohovořit? Jaké téma budeme probírat? Kolik času jsem schopen člověku poskytnout? Atd. Při rozhovoru se seniorem je důležité hned na začátku vymezit délku trvání rozhovoru, aby nedošlo k případným nedorozuměním. Pokud víme, že požadavek, který klient sdělil je nemožné realizovat, je nezbytné to seniorovi sdělit

<sup>71</sup> KLEVETOVÁ, Dana. *Motivační prvky při práci se seniory*. 2., přepracované vydání. Praha: Grada Publishing, 2017. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-0102-3.

<sup>72</sup> ONDRUŠOVÁ, Jiřina. *Gerontologie pro sociální práci*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4383-0.

<sup>73</sup> MATOUŠEK, Oldřich. *Metody a řízení sociální práce*. 3., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0213-4.

<sup>74</sup> HOGENOVÁ, Anna. *K fenoménu stáří s.262*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2013. ISBN 978-80-7290-593-5.

<sup>75</sup> KLEVETOVÁ, Dana. *Motivační prvky při práci se seniory*. 2., přepracované vydání. Praha: Grada Publishing, 2017. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-0102-3.

<sup>76</sup> Tamtéž.

a stanovit limity profesionální pozice. Zároveň ale musíme seniora ujistit, že si ho stále vážíme a respektujeme.

- *Pozdrav a oslovení* – rituál pozdravu a oslovení probíhá na začátku každého rozhovoru se seniorem. Dbáme na individuální možnosti a schopnosti každého seniora, a v případě zhoršení zraku či sluchu volíme tělesný dotyk, vždy na stejném místě (rameno, loket). Ptáme se, jak si senior přeje být oslovován (příjmení, titul, jméno), v souladu s jeho životním příběhem.
- *Vymezení vzájemných rolí* – v rozhovoru vymežíme svou roli pomáhajícího profesionála, nejsme v roli partnera, rodiče, ani soudce. Podáváme pravdivé informace o situaci seniora. Role profesionála spočívá v tom, že člověku poskytneme podporu a pomoc při životních změnách a ztrátách, zároveň však hledáme nové možnosti a způsoby řešení stávající situace seniora.
- *Vytvoření vztahu laskavosti a důvěry* – už při prvním rozhovoru se seniorem máme možnost navázat vztah a získat tak důvěru seniora, která je potřebná k navázání další spolupráce. Při rozhovoru projevujeme upřímný zájem o člověka, vstřícnost, snažíme se o pochopení jeho situace.

Bariérou v komunikaci se seniory může být využívání tzv. „elderspeaku“, kdy se při rozhovoru se seniorem používá zjednodušený jazyk, jelikož jsou starší lidé vnímáni jako méně kompetentní. Personál na ně v této souvislosti hovoří zjednodušeně, což zahrnuje nadměrné využívání mimiky či gestikulace, přílišné zpomalení tempa řeči a zdůrazněnou intonaci. Tento způsob komunikace snižuje starým lidem jejich sebeúctu a může vyjadřovat povýšenost ze strany mladších.<sup>77</sup>

### 3.3. Domov pro seniory

Podle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách poskytují domovy pro seniory „pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.“<sup>78</sup>

Domovy pro seniory poskytují ubytování a stravování, zajišťují poskytnutí pomoci při osobní hygieně nebo poskytnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu, zprostředkování

<sup>77</sup> HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Sociální gerontologie, aneb, Senioři mezi námi*. Praha: Galén, 2012. ISBN 978-80-7262-900-8.

<sup>78</sup> Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách

kontaktu se společenským prostředím, dále poskytují sociálně terapeutické a **aktivizační činnosti**, zajištěna je také pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání jiných osobních záležitostí.<sup>79</sup>

*„Aktivizační činnosti zahrnují volnočasové a zájmové aktivity, pomoc při upevnění kontaktu s přirozeným sociálním prostředím, nácvik a upevňování motorických, psychických a sociálních schopností a dovedností klienta.“<sup>80</sup>*

Při poskytování sociálních služeb by se mělo dbát na individuální potřeby a přání klientů a současně vycházet z jejich individuálních plánů. Zároveň by se měl uplatňovat princip individuálního poskytování sociálních služeb. Poskytovatel dané služby a její uživatel společně uzavřou smlouvu o poskytování sociálních služeb. Touto smlouvou se stanoví základní práva a povinnosti oběma stranám.<sup>81</sup>

### **Individuální plán**

S každým klientem je vypracován plán sociálních služeb, který za účasti klienta sestavuje klíčový pracovník. V individuálním plánu by měli být jasně formulované cíle, kterých by chtěl klient dosáhnout s přihlédnutím k jeho fyzickému i psychickému stavu. Klíčový pracovník by měl s klientem probrat to, jak chce být oslovován, zda bude vyžadovat pomoc při oblékání, osobní hygieně atd., jaké činnosti zvládá a také to, jaká přání by chtěl uskutečnit. Klíčový pracovník zároveň zajišťuje kontrolu plnění vytvořeného individuálního plánu.<sup>82</sup>

### **Klíčový pracovník**

Klíčový pracovník má na starost vypracování individuálního plánu s uživatelem dané sociální služby. Má zodpovědnost za plnění tohoto plánu a jeho případnou úpravu.<sup>83</sup>

V současné době se ale setkáváme s tím, že ve většině domovů pro seniory má jeden klíčový pracovník na starost nadměrný počet klientů, a tak mu nezbývá skoro žádný prostor pro kvalitní péči o svěřené klienty a individuální plánování.<sup>84</sup>

<sup>79</sup> Tamtéž.

<sup>80</sup> Vyhláška č. 505/2006 Sb. kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách

<sup>81</sup> HROZENSKÁ, Martina a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4139-0.

<sup>82</sup> HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Sociální gerontologie, aneb, Senioři mezi námi*. Praha: Galén, 2012. ISBN 978-80-7262-900-8.

<sup>83</sup> Tamtéž.

<sup>84</sup> MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Praha: Grada, 2011. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3148-3.

Klíčový pracovník má určené klienty, se kterými vytváří individuální plán, sleduje plnění cílů. Úkolem klíčového pracovníka je kontrolovat, aby byly splněné jednotlivé kroky k naplnění cíle. V praxi jedním z velmi častých cílů bývá udržení stávajícího stavu nebo jeho vylepšení (např. trénování chůze, trénování motoriky, sebeobsluha, účastnění se aktivit v co nejvyšší frekvenci.)

## 4. AKTIVIZACE SENIORŮ

Dle mého názoru je v domovech pro seniory správně a kvalitně vedená aktivizace základem spokojenosti staršího člověka. Právě v pobytových zařízeních je nutné zaměřit se na tuto problematiku, jelikož zde senioři tráví veškerý svůj čas. Ve volném čase by se během dne měli zaměřit na smysluplné činnosti, které by v zařízeních měly naplňovat právě aktivizační programy. Aktivizační programy a jejich výčet uvádím v následující kapitole. Pod pojmem volného času si řada z nás představí nejrůznější množství aktivit. V pobytových zařízeních pro seniory je však způsob trávení volného času odlišný.

### Pojem aktivizace

Aktivizaci seniorů můžeme charakterizovat jako proces „*podněcování potenciálu a vnitřních předpokladů seniorů, což přispívá k jejich k fyzickému ale i psychickému zdraví a k jejich celkové kondici.*“<sup>85</sup>

Při aktivizaci seniorů by se vždy měl dodržovat základní princip, kterým je respekt k individuálním požadavkům klienta, jeho schopnostem a potřebám.<sup>86</sup>

Jaká by měla být vhodná aktivita pro konkrétního klienta? Aktivita by měla být v prvním případě smysluplná, zachovávat důstojnost člověka a podporovat jeho silné stránky. Při aktivitě by se pozornost měla zaměřit spíše na proces než na výsledek.<sup>87</sup>

Pomáhající profesionál by měl seniorům pomoci nalézt takovou aktivitu, která bude seniorovi blízká, bude ho naplňovat a zároveň mu dodá pocit příjemně stráveného dne. Při výběru vhodné aktivity nezáleží na tom, zda je nabízená aktivita zájmová (například procházky, zahradničení) či se řadí mezi aktivity běžného života (ranní hygiena, drobný úklid, nákupy). Pro seniora je aktivita velmi prospěšná, ať už se tedy jedná o jakoukoliv činnost, je ale samozřejmě důležité vzít v potaz jeho zdravotní stav. Obecně se dá říci, že „*v práci se seniory neexistuje hodnotnější prostředek než přiměřená činnost.*“<sup>88</sup>

<sup>85</sup> VOSTRÝ, Michal a Jaroslav VETEŠKA. Kognitivní rehabilitace seniorů: psychosociální a edukační souvislosti. Praha: Grada, 2021. ISBN 978-80-271-2866-2.

<sup>86</sup> ZRUBÁKOVÁ, Katarína a Ivan BARTOŠOVIČ. Nefarmakologická léčba v geriatrii. Praha: Grada Publishing, 2019. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-2207-3.

<sup>87</sup> HOLMEROVÁ, Iva, Eva JAROLÍMOVÁ a Jitka SUCHÁ. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. Praha:

<sup>88</sup> ZRUBÁKOVÁ, Katarína a Ivan BARTOŠOVIČ. Nefarmakologická léčba v geriatrii. Praha: Grada Publishing, 2019. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-2207-3.

## 4.1. Cíle aktivizace:

- zachovat či zlepšit stávající dovednosti seniora (v oblasti motoriky, kognitivních funkcí, soběstačnosti),
- smysluplně naplnit volný čas seniora,
- zabránit nežádoucím poruchám chování (neklid, úzkost),
- zlepšení nálady, zvýšení sebedůvěry,
- spolupráce mezi klientem, personálem a klienty mezi sebou,
- navázat či upevnit sociální vazby mezi klienty,
- posílit důstojnost klienta.<sup>89</sup>

## 4.2. Motivace seniorů

Motivace je hnacím motorem veškerého snažení v aktivizační práci se seniory. Má daný cíl a vede k úsilí, jak tohoto cíle dosáhnout. Motivaci můžeme rozdělit na vnitřní a vnější. Vnitřní motivaci definují cíle, člověk vnitřně zatouží sám sebe zlepšit. Ve vnější motivaci jde o impuls, který je vyvolán vnějším podnětem, který přichází např. od jiného člověka, a je impulsem pro následnou změnu. Vnitřní motivace má větší sílu, vychází z nitra člověka, z jeho samotné podstaty. To ale neznamená, že by vnější motivace byla bezcenná, je lepší vnější motivace než žádná. Vnitřní motivace je těžko uchopitelná, ale jakmile už ji někdo nalezne, nikdo už mu ji nemůže vzít.

Správná motivace začíná již rozhovorem pracovníka se seniorem. V rozhovoru nám může pomoci soustředit se na tři oblasti, kterým se budeme při rozhovoru s klientem věnovat. První oblast zahrnuje informaci o tom, zdali má senior dostatečnou touhu dosáhnout vytyčeného cíle. S tím souvisí i to, zdá mu při konkrétním cíli bude někdo oporou. Možnost podpory může získat jak ze strany personálu, tak rodiny, či příbuzných. Dále zjišťujeme, zda jsou navržené konkrétní cíle reálné a v jeho možnostech. Další oblast zahrnuje to, zdali senior opravdu věří ve své vlastní schopnosti. Třetí oblastí je představa změny, kterou touží klient dosáhnout. Zjišťujeme, zda si klient dokáže představit sebe sama s dosaženou změnou. V poslední části rozhovoru se zaměřujeme také na to, jaké aktivity

<sup>89</sup> <sup>89</sup>HOLMEROVÁ, Iva, Eva JAROLÍMOVÁ a Jitka SUCHÁ. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. Praha: Pro Gerontologické centrum vydalo EV public relations, 2007. Vážka. ISBN 978-80-254-0177-4.

bude klient realizovat a jak bude s dosaženou změnou spokojený. Zahrnutím těchto motivačních oblastí do rozhovoru může přispět k tomu, abychom mohli danou aktivitu nalézt a poté naplánovat. Při hledání správné aktivity je důležité dbát na to, aby tato aktivita vedla k soběstačnosti klienta a aby případně podpořila jeho nezávislost na pečujících při činnostech denní péče.<sup>90</sup>

### 4.3. Aktivizační programy

Pro staršího člověka, který trvale žije v domově pro seniory může být náročnější začlenit se do společenského dění v instituci, zvláště pokud má vážnější zdravotní omezení, či je upoután na invalidní vozík. Účast na společenských akcích a aktivitách může předejít pocitům osamělosti, či zbytečnosti. Zaměstnanci zařízení by měli zajistit aktivní trávení volného času seniorů a vyhnout se pasivním zálibám. Nabídka aktivizačních programů pro seniory by měla být v souladu s individuálními plány jednotlivých klientů. Zaměstnanci zařízení by měli volnočasové aktivity pečlivě připravit a zajistit širší množství aktivit, podle zájmů a potřeb jednotlivých klientů.<sup>91</sup>

**Význam aktivizačních činností** je v nalezení vhodných stimulačních podnětů, pomocí kterých klient probouzí zájem o sebe sama, uvědomuje si své potřeby, zapojí se do péče o sebe. Tím poté může zabránit vzniku nebo rozvoji závislosti na poskytované péči a zároveň tím přispět k pocitu vlastní důstojnosti a spokojenosti. Do aktivizační činnosti zahrnujeme i vhodnou komunikaci a přístup ke klientovi, dále to, aby byla klientovi pomoc poskytnuta adekvátně vzhledem k jeho situaci a v neposlední řadě správnost individuálního plánování.<sup>92</sup>

Aktivizační programy lze rozvíjet na úrovni preventivní a léčebné. Aktivity preventivního charakteru se týkají „zdravé“ stárnoucí populace. Úroveň léčebná zahrnuje například kognitivní rehabilitace po cévních mozkových příhodách. Do této úrovně lze zařadit i sekundární prevenci. Aktivizační programy lze využít i jako psychoterapeutickou péči pro osoby, které mají potíže zadaptovat se v novém prostředí instituce. Při aktivizaci seniorů je nezbytné ke každému člověku přistupovat s respektem a přizpůsobit se jeho

<sup>90</sup> KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2169-9.

<sup>91</sup> ZRUBÁKOVÁ, Katarína a Ivan BARTOŠOVIČ. *Nefarmakologická léčba v geriatрии*. Praha: Grada Publishing, 2019. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-2207-3.

<sup>92</sup> MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Praha: Grada, 2011. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3148-3.

individuálním možností a přáním. Zároveň klientovi nabídnout pomoc při hledání vlastní motivace k vytvoření krátkodobých či dlouhodobějších cílů. Důležité je ale vyvarovat nadměrné aktivizaci, která může být za určitých okolností označena jako týrání seniorů. Realita však bývá opačná, senior k daným aktivitám mnohdy nemá dostatečnou příležitost.<sup>93</sup>

Aktivizace nejčastěji probíhá formou skupinových aktivit, u nepohyblivých klientů probíhá většinou formou individuální aktivizace.<sup>94</sup>

Z vlastní zkušenosti v rámci praxe v domově pro seniory mohu doplnit, že se u nepohyblivých pacientů provádí individuální aktivizace nejčastěji formou čtení, luštění křížovek, či formou rozhovoru na téma, které daného člověka zajímá.

### 4.3.1. Vybrané aktivizační programy

Pro snahu o bližší porozumění uvedené problematice aktivizace jsem se po dobu tří měsíců zúčastňovala skupinových aktivizačních činností v domově pro seniory v Praze. Ke každému vybranému aktivizačnímu programu uvádím i své poznatky z praxe.

#### Reminiscence

Reminiscenční terapie je rozhovorem terapeuta se seniorem, kdy starší člověk sděluje své zkušenosti a vzpomínky, které v průběhu života zažil, běžně za pomoci různých pomůcek nebo i rekvizit, kterými mohou být například staré rodinné fotografie, staré předměty nebo pomůcky, které se dříve užívaly v domácnostech klientů či jsou jim nějak známé. Rozhovor může probíhat jak individuálně, tak ve skupině seniorů.<sup>95</sup>

Vzpomínání může seniorům napomoci adaptovat se na novou životní zkušenost, která je spojená se ztrátou společenské role. Vzpomínání může staršímu člověku pomoci nalézt smysl své existence a také lépe pochopit sebe sama, posílit lidskou důstojnost a aktivizovat paměť.<sup>96</sup>

Reminiscence může probíhat jak ve formě individuálních rozhovorů s klienty, tak i ve formě skupinových aktivit, kdy bývá nejčastěji využívána malá reminiscenční skupina.

<sup>93</sup> LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd.* Praha: Grada, 2006. *Psyché* (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.

<sup>94</sup> VOSTRÝ, Michal a Jaroslav VETEŠKA. *Kognitivní rehabilitace seniorů: psychosociální a edukační souvislosti.* Praha: Grada, 2021. ISBN 978-80-271-2866-2.

<sup>95</sup> JANEČKOVÁ, Hana a Marie VACKOVÁ. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory.* Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-581-3. s. 21-22

<sup>96</sup> Tamtéž.



V rozhovorech, které probíhají v rámci reminiscenční terapie se nejčastěji pracuje s tématy dětství, rodinného života, oblíbených činností či s událostmi společenského života či s tématy z náročného životního období. V rámci aktivit se podle použitých prostředků komunikace obvykle využívají verbální a neverbální metody. Verbální metody zahrnují vzpomínání, které se předává ústní či písemnou formou. Vzpomínání probíhá většinou formou vyprávění, ve skupině či individuálně. Do verbálních metod se řadí také zpívání písní či předčítání a recitování různých básní. Verbální metody mohou mít i podobu písemnou, kdy senior své vzpomínky přepisuje například do různých deníků, dopisů či kronik. Vzpomínky lze vyjádřit i pomocí těla (pantomimické hry, tance, divadla), nebo pomocí výtvarné tvorby (koláže, vytváření vzpomínkových krabic, kresba atd.). V neposlední řadě prostřednictvím různých podnětů, jako jsou fotografie, knihy, pohlednice). Tyto zmíněné způsoby se označují jako neverbální metody. Nejčastěji se jako podněty pro vyvolání vzpomínek používají různé žánry starších filmů, oblíbené knihy či hudební nahrávky. Vzpomínky můžeme probudit i využitím smyslů.<sup>97</sup>

Důležitou součástí reminiscence je správná motivace klienta. Účast na aktivitě lze podpořit vhodným způsobem pozvání (tedy aby klienti, kteří mají o aktivitu zájem byli dostatečně informovaní) a především osobním zaujetím a projevením zájmu o témata, o nichž senioři rádi hovoří.<sup>98</sup>

V domově pro seniory probíhala reminiscence tak, že sociální pracovnice nejdříve představila, co bude obsahem dané aktivity, upřesnila počet společných setkání. První setkání proběhlo tak, že se nejdříve všichni klienti představili a uvedli o sobě pár základních informací (jméno, věk, rodiště, oblíbená hračka v dětství). Během rozhovoru sociální pracovnice odpovědi zapisovala. V druhé části sociální pracovnice zpívala oblíbené písně klientů a poté se ve skupinkách hovořilo na téma oblíbených aktivit v dětství.

*„Návraty do vzpomínek jsou symbolem uzavírajícího se kruhu, kterým je celek našeho individuálního života. Starý člověk se vyladuje, naladuje na dávné vzpomínky, nechá se jimi prorůstat a uvědomuje si něco velmi pozoruhodného, totiž to, že bez distance stáří by je nikdy nepochopil.“<sup>99</sup>*

<sup>97</sup> JANEČKOVÁ, Hana a Marie VACKOVÁ. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-581-3. s. 21-22

<sup>98</sup> Tamtéž.

<sup>99</sup> HOGENOVÁ, Anna. *K fenoménu stáří s.262*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2013. ISBN 978-80-7290-593-5.s.242

## **Taneční terapie**

Taneční terapii založil baletní mistr Petr Veleta. Při taneční terapii se dbá na individualitu každého člověka, proto je taneční terapie přizpůsobena i seniorům, kteří mají omezené fyzické schopnosti. V domovech pro seniory si tak mohou „zatančit“ i klienti na vozičku. Základem kvalitní taneční terapie je i správný výběr hudby, která má vliv na celkový dojem klienta z dané aktivity.<sup>100</sup>

Taneční terapii vedl v DS baletní mistr Petr Veleta. Na začátku taneční terapie se pan Petr Veleta představil a seznámil se s každým klientem podáním ruky. Poté se klienti za doprovodu hudby nejdříve lehce rozcvičili. Poté každého klienta provedl po tanečním parketu a společně si „zatančili“.

## **Arteterapie**

Arteterapie bývá označována jako léčba pomocí umění.<sup>101</sup>

Při arteterapii lze využít nepřeberné množství metod a technik, z nichž mezi nejoblíbenější patří kresba a malba, háčkování, výroba nejrůznějších dárků. V současné době se ke zdobením různých předmětů často využívá i tzv. ubrousková technika. Arteterapie je součástí ergoterapie.<sup>102</sup>

V rámci praxe v DS klienti pomocí techniky drátkování vytvářeli vážky. Tato technika byla z mého pohledu nevhodně zvolená, jedna z klientek se při práci poranila nůžkami do prstu. V dalších hodinách klienti pod vedením výtvarnic vytvářeli obrazy na různá témata pomocí akvarelových barev.

## **Trénink paměti**

Trénink paměti má za úkol posílit či udržet kognitivní funkce seniora pomocí různých logických úkolů, hádanek, slovních hříček.<sup>103</sup>

Posilovat paměť můžeme mnoha způsoby, například při běžném každodenním kontaktu či prostřednictvím aktivizačních činností. V komunikaci s klientem posilujeme orientaci v čase tím, že uvedeme datum, den v týdnu či roční období. Oblíbenou aktivitou je

<sup>100</sup> HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Sociální gerontologie, aneb, Senioři mezi námi*. Praha: Galén, 2012. ISBN 978-80-7262-900-8.

<sup>101</sup> Tamtéž.

<sup>102</sup> Tamtéž.

<sup>103</sup> ZRUBÁKOVÁ, Katarína a Ivan BARTOŠOVIČ. *Nefarmakologická léčba v geriatrii*. Praha: Grada Publishing, 2019. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-2207-3.

hraní různých stolních her, během které klienti posilují paměť, vzájemně komunikují a spolupracují.<sup>104</sup>

V rámci mé praxe jsem si všimla toho, že většina klientů tento druh aktivity příliš nevyhledává, že jsou těmito podobnými typy aktivit „přehlceni“. Často se opakovala aktivita založená na zapamatování různých předmětů či různé varianty doplňování chybějících slov.

## **Muzikoterapie**

Muzikoterapie bývá taktéž nazývána jako „terapie hudbou“.<sup>105</sup>

Muzikoterapie je podobou zvukové terapie, při níž je rytmický zvuk využíván k navození relaxace, klidu a vyzývá k vzájemné spolupráci mezi klienty.<sup>106</sup>

Muzikoterapie v domovech pro seniory většinou probíhá tak, že se klienti věnují poslechu hudby, zpěvu či pohybu na vybranou hudební skladbu.<sup>107</sup>

V rámci mé praxe v DS byla muzikoterapie nejvíce navštěvovanou aktivitou. Klienti si ji velmi chválili a rádi ji navštěvovali. Zúčastnila jsem se dvou hudebních aktivit. Na první z nich byl hostem zpěvák Petr Kocman. Na začátku muzikoterapie zazpíval nejznámější písně ze své tvorby. V druhé části všichni společně zpívali a kdo chtěl, měl možnost zazpívat i svou oblíbenou píseň před ostatními do mikrofону.

Klienti byli nadšení také z návštěvy studentů hudební akademie, kteří zazpívali několik známých písní z českých pohádek i filmů. Během aktivity si měli klienti možnost zazpívat oblíbené písně spolu se studenty hudební akademie.

## **Ergoterapie**

Ergoterapie se snaží zaměstnat osoby za pomoci smysluplné činnosti, která jim může pomoci obnovit stávající poškozené funkce. Ergoterapie se snaží podpořit to, aby se jedinec mohl začlenit do společnosti a taky do běžného každodenního života. Přitom dbá na jeho možnosti a respektuje jeho osobnost.<sup>108</sup>

Ergoterapie si klade za cíl podpořit soběstačnost klienta, kterou může ergoterapeut posílit za pomoci smysluplných aktivit, kterými mohou být ale i běžné denní či pracovní činnosti.<sup>109</sup>

<sup>104</sup> HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.

<sup>105</sup> Tamtéž.

<sup>106</sup> Tamtéž.

<sup>107</sup> Tamtéž.

<sup>108</sup> [www.ergoterapie.cz](http://www.ergoterapie.cz)

<sup>109</sup> HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Sociální gerontologie, aneb, Seniori mezi námi*. Praha: Galén, 2012. ISBN 978-80-7262-900-8.

V průběhu mé praxe v DS byla ergoterapie realizována prostřednictvím pečení moučníku. Klienti se podíleli na přípravě koláče. Nejdříve jim aktivizační pracovnice připravila potřebné pomůcky (formy na pečení, mísy) a odměřila potřebné množství surovin. Klienti poté připravovali těsto, a nakonec společně zdobili koláč lesními plody. Při vaření se ergoterapie prolínala i částečně s reminiscencí, jelikož si klientky vyprávěly, jak dříve pekly a vařily pro svou rodinu a sdělovaly si své recepty.

## Praktická část

### 5. KAZUISTIKY

Kazuistiky klientů domova pro seniory jsem se rozhodla zahrnout do bakalářské práce z toho důvodu, že podávají ilustraci o způsobu trávení volného času v instituci a o tom, jak klienti vnímají nabízené aktivizační činnosti v konkrétním domově pro seniory. Pro ochranu soukromí klientů neuvádím konkrétní domov pro seniory, ve kterém byly rozhovory realizovány. Taktéž jsou změněna křestní jména klientů.

Pomocí kazuistiky stručně představím život tří klientů. V návaznosti na to, je uveden rozhovor o pobytu v DS a aktivizačních činnostech. Na konci každého rozhovoru je stručné shrnutí rozhovoru. Otázky kladené během rozhovoru s klientem domova pro seniory se týkají pobytu klienta v DS, dále způsobu trávení volného času a jeho pohledu na nabízené aktivizační činnosti. Rozhovory jsem se rozhodla doslovně přepsat, aby byla zachována co největší autenticita vnímání situace daného člověka.

Nedělám si nárok na to podat nějaký objektivistický pohled na danou situaci. Uvádím tento výzkum jako příklad, dostávám se pouze na rovinu dávání příkladu, nenárokuji si nic jiného. Nenárokuji si, že tento výzkum by mohl být výzkumem, který je naprosto odpovídající nárokům na výzkumy tohoto druhu. Tyto kazuistiky mají za úkol podat pouze ilustraci, jak by se mohl tento výzkum dělat.

## **Paní Jana**

**Osobní anamnéza:** Paní Janě je 81 let. Narodila se v Praze. Má sedm sourozenců, paní Jana z nich byla nejstarší. Vyrůstala s babičkou. O prázdninách jezdila i se sourozenci za prarodiči na statek. Na tyto okamžiky ráda vzpomíná. Na zájmy v dětství neměla dostatek času, musela se věnovat tomu co bylo potřeba. Vždy ale milovala operu, a tak po nástupu do zaměstnání často navštěvovala divadlo. Od mládí měla zdravotní problémy, takže nemohla studovat. Po základní škole tedy nastoupila do zaměstnání. Pracovala v zakázkovém krejčovství. Má dvě děti. V dospělosti se potýkala se zdravotními problémy, kvůli kterým musela podstoupit několik operací.

**Rodinná anamnéza:** Paní Jana je rozvedená a s manželem má dceru a syna. Má sedm sourozenců. S dcerou spolu mají velmi dobrý vztah, ale dcera má náročné zaměstnání, tudíž nemůže paní Janu navštěvovat tak často jak by si přála, a tak vzájemné odloučení nese těžce. Paní Jana má dva vnuky, kteří ji občas chodí navštěvovat do domova. Každých čtrnáct dní ji pravidelně chodí navštěvovat ještě spolužačka ze základní školy.

**Sociální anamnéza:** Paní Jana má ráda společnost a je komunikativní. V současné době jí ale velmi trápí její zhoršený zdravotní stav, kvůli kterému snáší pobyt v domově velmi těžce. Dříve často chodila na procházky do přírody. Ráda čte a poslouchá hudbu. Z aktivit v domově nejraději navštěvuje malování a ruční práce. Má velmi ráda děti. Paní Jana udržuje kontakt se spolužačkou ze základní školy, která jí dosud navštěvuje.

### *Rozhovor s paní Janou*

#### **Jak dlouho žijete v domově pro seniory?**

„V domově jsem už tři roky.“

#### **Z jakého důvodu jste v DS?**

„Do domova pro seniory jsem nastoupila, protože se mi stala taková nepříjemná věc. Dostala jsem mrtvici a teď nemůžu chodit. Děti se o mě starat nemohou, protože dcera má dva syny a náročné zaměstnání, takže by se o mě nemohla celý den starat. A já se o sebe sama nepostarám.“

### **Jak jste prožívala příchod do DS?**

„Velmi těžce. Já jsem tři roky z domova. Já mám strašně ráda děti, pořád sem jim vařila a pekla. Bydlela jsem ve větším domě, milovala jsem procházky v přírodě a v lese. Ještě před tím, než jsem přestala chodit jsem používala hole. A pamatuju si na den, když jsem šla naposledy do lesa a říkala jsem si, tak teď sem jdu naposledy. No, a skoro tak to bylo. Takže tohle všechno mi teď chybí. Samozřejmě je to krásné že když jsou lidé nemohoucí, nebo mají problémy s rodinou nebo jsou sami, takže je tady otevřená náruč, ale pro mě je to těžké. Navíc já jsem společenský člověk, pořád jsem byla v centru dění. Chybí mi ta energie lidská, ty lidi.“

### **Jak starší člověk prožívá pobyt tady v DS? Jak trávíte volný čas?**

„Já osobně těžce, protože není možný vyplnit ten čas něčím. A tím že nechodím – kdybych chodila, tak si dojdu na zahradu...“

Jsou ty akce tady, že třeba děláme keramiku, třeba teď jsme dělali zvonkohru. To se mi líbí, ale teď co můžete dělat třeba v sobotu nebo v neděli, to mají volno, nebo o svátcích, to je mrtvo. A když za vámi zrovna nikdo nemůže přijít, co můžete jiného dělat. Číst si nemůžu, já špatně vidím. V létě to je aspoň to štěstí že jdeme ven, tam si ráda povídám ještě tady s jedním spolubydlícím. Ale jinak, co můžu dělat, mám postel, to je jediný místo, kam můžete. Už nemůžu ani brečet, je to hodně těžké. Myslím si, že by tu měl být někdo jako psycholog. Jsou tady lidi, kteří nemají nikoho, tak jsou šťastní. Ano, chápu to, když nikdo nikoho nemá tak je rád, že je tady. Ale když jste obklopená těma dětma, které já miluju a nemůžete s nima být... To vlastně nejste svobodná... Co se odehraje v té mé duši, to člověk netuší.“

### **Jaké máte vztahy s rodinou?**

„Někteří sourozenci mě navštěvují i tady v domově. A hlavně dcera za mnou jezdí. A mám ještě kamarádku od první třídy, která za mnou chodí každých čtrnáct dní.“

### **Využíváte nabízené aktivizační programy v domově?**

„Ano, my tady máme hodiny malování a dole v atriu mám i vystavené obrazy. Mám tam třeba měsíc nad rybníkem, nebo rozbouřené moře. I přes to, že nemám určitý vzdělání k tomu, tak miluju malování a ty obrazy. Co mám ráda jsou bohoslužby s panem farářem. To duchovno mi pomáhá se s tím, co je, nějak vyrovnat.“

### **Baví vás aktivizační činnosti v domově?**

„Jestli mě baví, musej mě bavit, nic jinýho není. Pokud jsou, tak ano, nejvíc mně baví ta malba a ruční práce. Na ty se vždy těším. Máme nějakou zábavu, ale všechno má svůj omezený čas. Každý den se tu opakují rutinní činnosti jako večere nebo hygiena, ale co máte dělat potom. Pak je jen televize. Já to neumím jinak říct, ale člověk je tu prostě zavřenej. Já nad tím často přemýšlím, říkám si proč? Teď si to vysvětlím proč – dcera se o mě nemůže starat, musí chodit do práce, já se sama o sebe nezvládnou postarat. Takhle to je. Já si všechny tyhle pocity dovedu vysvětlit, dovedu si na to odpovědět, ale vím že jinak to nejde.

Nejvíc mám ráda takový chvíle, kdy je teplo, jsme na zahradě, povídáme si, a třeba si u toho pouštíme písničky a zpíváme si. Taky se mi líbilo, když k nám chodil pán s kytarou zahrát. To bylo veledílo. Zpívali jsme do mikrofonu, to bylo fajn.“

### **Je něco, k čemu máte výhrady v rámci aktivizace, či celkového pobytu v DS?**

„Ta zahrada je krásná, a nikdo se o ní nestaral. Když je léto tak jsem tam moc ráda, takže mě to mrzelo. Že by třeba mohli zapojit někoho z klientů. Nebo třeba to, já bych třeba hrozně ráda chodila víc ven. Ale to nejde. Muselo by být více lidí. To vidíte, jak jsou ty pečující unavení, a mně to je trapný, jim říct. Tady s váma nemůže nikdo po té zahradě jezdit, protože na to za prvé není čas a za druhé je nás tolik lidí, já to chápu, ale mrzí mě to.“

### **Je něco, co byste chtěla změnit nebo co byste si přála za aktivitu v DS?**

„No, tady nemáte na tohle odpověď. Nejsme americký dům důchodců. Ráda bych chodila více ven. Ale já slyším tu odpověď na to, že nemůžou dělat víc. Bohužel tu není na některé aktivity čas. Teď je ještě chladno, ale když se někdy vylepší počasí, rozsvítí se slunce, v tom momentě jde do člověka taková radost. Ale nemůže tady ta sestra jít s těmi lidmi, kteří by chtěli ven, to nezvládne, je jich tu málo. Takže za mě nedostatek personálu. Potom, já vím že je to prostě běh toho pobytového zařízení, ale v šest ráno vás vzbudí, sundá vám peřinu, umyje. V půl osmé dostaneme snídani. Ale co ten čas mezi tím? To už neusnete, ale zase ten personál s tou ranní hygienou nemůže čekat, protože je nás tu hodně. Je to všechno logické, promyšlené, ale pro člověka, který tu žije nesnadné.“



## *Reflexe rozhovoru*

Paní Jana žije v domově pro seniory již tři roky. Pobyt v domově pro seniory nese paní Jana velmi těžce, jelikož je po cévní mozkové příhodě upoutána na invalidní vozík, což ji znemožňuje trávit volný čas tak jak by si přála, cítí se závislá na poskytované péči. Paní Janě nevyhovuje sdílený pokoj s další klientkou z důvodu omezeného soukromí. Zúčastňuje se jen některých vybraných aktivizačních činností v domově, nejraději kresby a malby. Uvítala by častější vycházky na zahradu, a návštěvu duchovního. Zmínila i potřebu psychosociální podpory.

### **Paní Pavla**

**Osobní anamnéza:** Paní Pavle je 93 let. Velkou část svého dětství strávila na statku, kde pomáhala otci při práci. Otec pracoval jako řezník, matka jako kuchařka. Vyučila se švadlenou. V mládí mezi její zájmy patřily hlavně ruční práce, ráda četla, šila. Od útlého věku měla ráda pohyb, chodila do Sokola. Ve dvaceti letech se přestěhovala za manželem do Prahy, kde pracovala jako vedoucí obchodu s textilem, kvůli práci se vyučila ještě aranžérkou. Jako vedoucí obchodu s textilem pracovala celý život až do důchodu.

**Rodinná anamnéza:** Paní Pavla má dvě děti, syna a dceru. S dcerou je pravidelně v kontaktu. Manžel ji před několika lety zemřel, což ji velmi zasáhlo, a často na manžela vzpomíná. Paní Pavle nyní dělají radost hlavně její vnoučata, která jí občas navštěvují.

**Sociální anamnéza:** Paní Pavla je velmi přátelská a optimistická. V mládí mezi její záliby patřily hlavně ruční práce, nyní ráda sleduje televizi a poslouchá rádio, a ve volných chvílích ráda zpívá. Snaží se navštěvovat všechny aktivity v domově. Paní Jana má sedm vnoučat a má velkou radost, když jí v domově navštíví.

**Jak dlouho žijete v domově pro seniory?**

„Jsem tu čtvrtý rok.“

**Z jakého důvodu jste v DS?**

„Poněvadž když jsem bydlela sama v bytě, tak jsem jednou při vaření zapomněla vypnout plyn, takže se mohlo stát neštěstí, ale v ten den ke mně zrovna naštěstí přišel pán na kontrolu plynu a zjistil, že mám puštěný plyn. Takže jsem se rozhodla, že by bylo lepší, aby se o mě někdo staral, že nemůžu být v bytě sama, takže jsem podala žádost a nastoupila jsem do DS.“

**Jak jste prožívala příchod do DS?**

„Když jsem tu byla krátko, tak jsem byla taková zmatená, nevěděla jsem, co mám čekat, bylo mi smutno. Ale teď jsem si tu už zvykla a jsem tu spokojená. Mám sedm vnoučat, ty za mnou jezdí.“

**Jak starší člověk prožívá pobyt tady v DS? Jak trávíte volný čas?**

„Jsou tady všelijaké programy, třeba tréninky paměti, přednášky, povídání, je toho hodně, já chodím na všechno. Já ráda zpívám, takže mám ráda všechny aktivity, kde se zpívá. Špatně vidím, protože jsem po úraze, takže si nemůžu číst, tak si ráda pouštím televizi a rádio.“

**Jaké máte vztahy s rodinou?**

„Docela dobré, dcera mě navštěvuje, občas i vnoučata. Manžel mi zemřel, takže už mám jenom je.“

**Využíváte nabízené aktivizační programy v domově? Jestli ano, tak jaké v domově navštěvujete?**

„Já chodím na všechny. Já jim pomáhám při vaření, chodíme cvičit, hrajeme bingo. Já hůř chodím, takže se snažím navštěvovat všechny aktivity, aby se mi nezhoršovala ta chůze a motorika.“

**Baví vás aktivizační činnosti v domově?**

„Líbilo se mi, když za námi přišli klauni, paní s pánem. Ten pán, co přišel, tak uměl perfektně německy, takže jsme si spolu povídali, to bylo krásné. A oni mě seznámili s jednou Němkou,

se kterou si teď píšeme dopisy německy. Taky chodím ráda na kuželky, pamatuju si, když mě děda bral do hospody na kuželky. Takže mám takový trénink. Tak mě to bavilo, když jsem v tom dobrá. Ale nejradši chodím na zpěv, já zpívám pořád.“

### **Je něco, k čemu máte výhrady v rámci aktivizace, či celkového pobytu v DS?**

„Byla jsem na pokoji s paní, která věčně četla, měla ráda knihy. Ale já jsem si kvůli tomu nemohla pustit televizi ani rádio, abych ji nerušila. Tak abych se s ní nehádala, tak jsem jí vyhověla, ale byla jsem z toho nešťastná. Takže jsem požádala dceru o radu, jak by se to dalo vyřešit. Dcera potom požádala o samostatný pokoj, a tady mi vyhověli, tak jsem teď sama a jsem tu spokojená.“

### **Je něco, co byste chtěla změnit nebo co byste si přála za aktivitu v DS?**

„Já do toho nemluvím. Oni mi to vždycky vysvětlí, jak mám co dělat, pomůžou, opraví. Takže jsem spokojená. Třeba teď jsme dělali keramiku. Když chci, pustím si televizi, nebo rádio, já si tady třeba i někdy zpívám, nikomu to nevadí. Jsem tady spokojená. Sestřičky se mě ptají, když je nějaká aktivita, jestli chci jít. Já jdu na všechno, pokud můžu samozřejmě, jak na sport, tak na ostatní aktivity.“

### *Reflexe rozhovoru*

Paní Pavla žije v domově pro seniory již čtyři roky. Při příchodu do domova pro seniory byla paní Jana zmatená a smutná, ale nyní je se svým pobytem v DS smířená a je spokojená. Navštěvuje všechny nabízené aktivity v domově, aby si stále udržela stávající schopnosti.

## **Pan Jan**

**Osobní anamnéza:** Panu Janovi je 83 let. Po základní škole studoval střední zemědělskou školu a poté pracoval na statku v pohraničí. Volný čas rád trávil u babičky na velké zahradě. Na prázdniny jezdil za strýcem na statek, kde celá léta pracoval na poli. V mládí závodně sportoval, byl mistrem republiky v běhu. Po vojně pracoval jako zemědělský technik, kde se vypracoval až na pozici šéfa projektantů. Během práce si dostudoval vysokou školu, kde si dodělal titul Inženýra. Má jednoho syna. Po revoluci založil svoji firmu.

**Rodinná anamnéza:** Pan Jan má jednoho syna, se kterým je v pravidelném kontaktu. Před dvěma lety mu zemřela manželka, což ho velmi zasáhlo a více se uzavřel.

**Sociální anamnéza:** Pan Jan je velmi milý a přátelský člověk. Jeho velkým koníčkem je práce. V mládí závodně sportoval, nyní rád chodí na procházky po Praze a hraje šachy se svým spolubydlicím. V domově navštěvuje různá hudební vystoupení a rád se zúčastňuje mezigeneračních setkávání.

### *Rozhovor s panem Janem*

#### **Jak dlouho žijete v domově pro seniory?**

„Víc než rok, přišel jsem sem před Vánoci.“

#### **Z jakého důvodu jste v DS?**

„Já jsem se sem dostal tak trochu shodou okolností. Do svých 82 let jsem pracoval prakticky naplno. Byl jsem zdravý, cítil jsem se dobře a měl jsem svoji firmu, já jsem urbanista. V 82 letech jsem před narozeninami jel na jednání a stalo se to, že moje manželka dostala mozkovou mrtvici. Za tři týdny zemřela. A tím se najednou můj život absolutně změnil. Život se mi úplně rozsypal. Do toho přišel koronavirus, takže jsem z týmové práce přešel do samoty, všichni jsme pracovali doma, a já jsem na to nebyl zvyklý být doma sám, takže jsem to začal těžko snášet, a to období po úmrtí manželky jsem se s tím nemohl srovnat, byl jsem

z toho nešťastný, že se něco takového stalo. A jak jsem si všechno obstarával sám, tak jsem jednou při práci dostal ischias, tak mě odvezli do nemocnice. Takže jsem byl asi čtvrt roku v nemocnici a pak ještě na doléčení. Potom jsem musel samozřejmě řešit, kam půjdu, protože jsem tam nemohl být tak dlouho. Tak jsem se rozhodl, že půjdu sem do DS a podařilo se to.

### **Jak jste prožíval příchod do DS?**

„Když jsem sem přišel, tak tady v té místnosti ležel umírající člověk, takže jsem si říkal, tak to je teda šok, kam jsem se to dostal, to bude peklo. Z toho nejhoršího jsem se dostal a teď ještě tohle. Ty sestry, když to na mě viděly, že jsem v šoku, tak udělaly zázračnou věc. Jedné sestře řekly, aby si tady se mnou šla projít ten celý dům tady a mezi tím přestavily nábytek v mém pokoji, a když jsem přišel tak to byl úplně jiný pokoj. Takže mi vyhrkly slzy a děkoval jsem jim. A řekl jsem si to je fajn, tady já zůstanu. Tak jsem tu zůstal a už jsem tu víc než rok.“

### **Jak starší člověk prožívá pobyt tady v DS? Jak trávíte volný čas?**

„Mám výborného spolubydlícího, se kterým hrajeme někdy šachy. Má to už takovej stereotyp, ten život tady, když se podíváme na program tak víme, co ten týden bude. Víím, že v sobotu si udělám nějakou procházku po Praze a v neděli pojedu za synem. Ale jinak ještě pořád pracuju, já jsem takovej pracovní maniak.“

### **Jaké máte vztahy s rodinou?**

„Dobré, každý týden o víkendu navštěvuji syna.“

### **Využíváte nabízené aktivizační programy v domově?**

„Ano, já na aktivity chodím z dvou důvodů. Za prvé, že to zkrátí čas, a za druhé že to člověku něco dá. Třeba trénink paměti, že člověk zjišťuje, že nevzpomíná ani na ty nejbanálnější věci, nevzpomíná si na to, co bylo včera k obědu, ale přitom si přesně pamatuju, kde jsem byl, co jsem dělal, když bylo jaro, který územní plány jsem dělal.

Když bych měl volit, jestli být sám, teď zejména, když už mi dělá problém chodit do schodů, tak bych volil pobyt tady. Rozdíl mezi samotou a pobytem tady je velikej. Ještě že ty domovy takhle existujou, protože víím, že u lidí, kteří zůstali sami, tak jsou nešťastný, jsou odkázaný na to, jestli za nimi ta rodina přijde, nebo nepřijde. Kdežto tady se pořád něco děje, personál se snaží, takže je to v pohodě.“

### **Jaké aktivity navštěvujete?**

„Já se zúčastňuji všech aktivit, máme trénink paměti, vaření, keramiku. I když už nikdy vařit nebudu a s keramikou už taky nikdy dělat nebudu tak ale, když člověk něco s tou hlinou dělá a ono se mu to daří tak je to příjemný. A prostě je to pohyb, a ten je důležitý. Občas sem přijde třeba nějaký zpěvák, herec, tanečnice, To je fajn, je to takové zpestření.“

### **Baví vás aktivizační činnosti v domově?**

„Teď jsme si dopisovali s dvěma Němkama z Berlína, zprostředkovali nám to tady hosti, kteří zá námi přišli do domova. Dostlali jsme i diplom, to byla celkem zábava.“

### **Je něco, k čemu máte výhrady v rámci aktivizace, či celkového pobytu v DS?**

„Když k nám sem přijde někdo zvenku a chce nám tady něco předvést tak se stylizuje do takových póz a někdy hodně přehrávají, dělají to ve snaze, aby ty lidi pochopili. Člověk, kterému to ještě myslí, tak vidí, že to prostě není přirozený. A že by těm lidem měl někdo vysvětlit, ať jsou normální, přirozený. Je pravda, že někteří hosti to přehánějí a trochu to tahá za vlasy. Nebo třeba pouštění pohádek, to si někdy říkám, kdo tohle vymyslel. Kdyby to byl nějaký klasický film, ale pohádky. Jako já je toleruju, asi si někdo myslí, že to třeba upoutá ty starší, ale já si myslím, že to je omyl. Spíš nás upoutá nějaký hezký film a těch je celá řada. Ještě v rámci té aktivizaci je špatně slyšet, když se vyhláší aktivity přes rozhlas, k nám do pokoje to není skoro slyšet, tak že třeba někdy ani nevíme že se nějaká aktivita koná.“

### **Je něco, co byste chtěl změnit nebo co byste si přál za aktivitu v DS?**

„Většina aktivit mě baví, ale jak už jsem řekl, u některých bych uvítal, aby byly možná více promyšlené a aby si ti lidé co nás navštěvují uvědomili, že i když jsme v domově pro seniory, tak nám to stále myslí a bylo by fajn aby i ty aktivity tomu odpovídaly. Asi bych si přál do těch aktivit zahrnout třeba nějaké zahradničení nebo častější vycházky ven, i když teda já můžu chodit a chodím ven pravidelně, ale zařadil bych to pro ty, kteří chodit ven bez pomoci tak často nemůžou. Jinak se mi moc líbilo mezigenerační setkávání dětí se seniory, co se tady občas koná, tak to bych klidně zařadil do seznamu přání.“

### *Reflexe rozhovoru*

Pan Jan žije v domově pro seniory více než rok. Příchod do DS pro něj byl velmi náročný. Po smrti manželky byl dlouho uzavřený a nechtěl s nikým příliš komunikovat. V současné době je se svým pobytem v DS smířený, pomáhá mu práce. Pan Jan je mobilní, a tak mu velkou radost dělá to, že stále může navštěvovat syna. Uvítal by častější vycházky ven a také zahradničení. Do aktivizačních činností by si přál zařadit hlavně mezigenerační setkávání.

## Poznatky z rozhovorů

Samozřejmě z rozhovoru se třemi klienty nelze vyvodit nějaké obecné závěry, ale všimla jsem si některých věcí, které mohou ovlivnit pobyt v domově a s tím spojený pohled na aktivizaci, které pro doplnění problematiky aktivizace uvádím.

Zdravotní stav jedince může zkreslovat pohled na celkovou situaci člověka. To zahrnuje i to, zda je člověk mobilní, či je závislý na pomoci druhé osoby. Člověk, který je upoután na invalidní vozík je víceméně závislý na pomoci pečujícího personálu a má omezené možnosti, jak trávit svůj volný čas. Pokud je na invalidním vozíku tak je v podstatě „závislý“ na tom, jestli ho někdo na danou aktivitu „odveze“. (paní Jana uvedla, že se by ráda více chodila ven na zahradu, ale kvůli své omezené hybnosti je to pro ni velmi těžké, a tak musí mít vždy doprovod, tím se necítí svobodná). V souvislosti s mobilitou mohu uvést i rozhovor s panem Janem, který uvedl, že každý víkend navštěvuje syna a také chodí na procházku po Praze. Každý člověk je samozřejmě odlišný, a to zahrnuje i jeho fyzické a duševní schopnosti. Myslím si, že by se mohla udělat kategorizace lidí podle celkového stavu, jelikož by bylo poté možné lépe přizpůsobit aktivizaci. Aktivizace klientů by podle mého názoru byla poté více individualizovaná a refletovala individuální možnosti a schopnosti každého klienta.

Spokojenost klientů může být ovlivněna i tím, kdo s nimi sdílí společný pokoj. Fakt, že sdílí pokoj s někým, s kým si nerozumí, může ovlivnit i jeho celkovou spokojenost v DS. Tím, že jsou mezi klienty v DS velké rozdíly, nelze vše zobecnit. Každý člověk vnímá svůj pobyt v DS jinak.

Výše zmíněné faktory samozřejmě přispívají i k tomu, jak senior tráví svůj volný čas a jaký má pohled na aktivizační činnosti. Myslím si, že u klientů, kteří jsou imobilní, či mají zhoršený zdravotní stav, je důležitost otázky věnovat se aktivizačním činnostem v DS nesporná, jelikož mají mnohdy omezené možnosti trávení volného času v instituci. Mnohdy se však přiklání k pasivním zálibám, kterými jsou například sledování televize, poslouchání rádia atd.



## ZÁVĚR

V bakalářské práci jsem se věnovala tématu aktivizace seniorů. Cílem bylo poukázat na důležitost otázky věnovat se aktivizačním činnostem, více aktivizovat život lidí v domově pro seniory.

Pokusila jsem se nahlédnout do problematiky aktivizace seniorů tím, že jsem do domova pro seniory docházela tři měsíce a zúčastňovala jsem se aktivizačních činností. Poté jsem s klienty domova pro seniory vedla rozhovor o jejich pobytu v DS a rozepsala jsem získané informace do praktické části mé práce. Myslím si, že se mi cíl práce podařilo splnit. Uvedením rozhovorů s klienty a zmíněnými okruhy v teoretické části práce poukazují na to, že pro klienty, kteří trvale žijí v instituci je důležitá smysluplná aktivita, a to zvláště pro ty klienty, kteří jsou imobilní a tím závislý na pomoci druhé osoby.

V teoretické části jsem definovala stárnutí a stáří, uvedla jsem hlavní tělesné, psychické a sociální změny ve stáří. Snažila jsem se poukázat na to, že abychom mohli poskytnout kvalitní a smysluplnou aktivizaci, je důležité se nejprve seznámit s potřebami lidí ve vyšším věku, poznat jejich specifika, naučit se s nimi správně komunikovat, respektovat jejich důstojnost. Proto jsou všechny tyto kapitoly součástí mé práce. V samotné kapitole o aktivizaci jsem stručně shrnula její cíle, zmínila jsem i motivaci seniorů a aktivizační programy.

V praktické části jsem se snažila přiblížit problematiku trávení volného času seniorů žijících v instituci a jejich pohled na nabízené aktivizační programy. S klienty domova pro seniory jsem vedla kvalitativní rozhovor a následně jsem informace zpracovala do kazuistik klientů. Rozhovor o pobytu a aktivizačních činnostech v instituci jsem doslovně přepsala, abych zachovala autenticitu odpovědi každého klienta. Na konci každého rozhovoru jsem se pokusila stručně shrnout základní informace o způsobu trávení volného času a pohledu na aktivizační činnosti, které mi klient sdělil v průběhu rozhovoru. Na konci kazuistik jsem shrnula mé poznatky o tom, jaké proměnné mohou mít vliv na pobyt seniora v zařízení, s čímž samozřejmě souvisí i způsob trávení volného času klienta a výběr dané aktivizace.

Všimla jsem si, že si aktivizační pracovníci většinou vybírají tu nejjednodušší formu aktivizace, jako je například malování obrázků. Potřeby všech lidí se mění. Domovy pro seniory zapomínají na to, že se mění i samotné potřeby lidí v seniorském věku.

I senioři by měli mít možnost poznávat další nové věci, kultury, místa a věnovat se i novým činnostem. V důsledku chybějícího personálu není kladen takový důraz na poznání potřeb jednotlivého seniora. Nedostatečné poznání potřeb může vést ke zhoršení zdravotního stavu, jak fyzického, tak duševního, což může vést až k depresím.

Tyto zmíněné výsledky nepokládám za generalizovaný závěr, jelikož se jedná pouze o tři respondenty. Chci jen ukázat směr, ve kterém se tito lidé snaží najít aktivity, které by jim mohly vyplnit všední dny, a které by jim mohly přinést radost. A to jsem chtěla touto prací ukázat.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- ANDERBERG P., LEPP M., BERGLUND A.-L. & SEGESTEN K. *Preserving dignity in caring for older adults: a concept analysis*. Journal of Advanced Nursing 59 (6), 2007 s. 635–643, ISSN 0309-2402.
- BLATNÝ, Marek, ed. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3462-3.
- BUŽGOVÁ, R., IVANOVÁ, K. *Violation of ethical principles in institutional care for older people*. Nursing Ethics. 2011, s. 64-78. ISSN 0969-7330.
- ČELEDOVÁ, Libuše, Zdeněk KALVACH a Rostislav ČEVELA. *Úvod do gerontologie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3404-3.
- ERIKSON, Erik H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený: devět věků člověka*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0786-3.
- FRANKL, Viktor Emil. *O smyslu života: v každé krizi se skrývá příležitost*. Přeložila Gabriela THÖNDLOVÁ. Praha: Grada, 2022. ISBN 978-80-271-3357-4.
- HAŠKOVCOVÁ, Helena s.20. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.
- HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Sociální gerontologie, aneb, Seniori mezi námi*. Praha: Galén, 2012. ISBN 978-80-7262-900-8.
- HAUKE, Marcela. *Pečovatelská služba a individuální plánování: praktický průvodce*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3849-9.
- HOGENOVÁ, Anna. *K fenoménu stáří*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2013. ISBN 978-80-7290-593-5. s. 242
- HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.
- HOLMEROVÁ, Iva, Eva JAROLÍMOVÁ a Jitka SUCHÁ. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. Praha: Pro Gerontologické centrum vydalo EV public relations, 2007. Vážka. ISBN 978-80-254-0177-4.
- HROZENSKÁ, Martina a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4139-0.
- JANEČKOVÁ, Hana a Marie VACKOVÁ. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-581-3. s. 21-22

- KALVACH, Zdeněk. *Geriatric a gerontologie* s.197. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6.
- KLEVETOVÁ, Dana. *Motivační prvky při práci se seniory*. 2., přepracované vydání. Praha: Grada Publishing, 2017. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-0102-3.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.
- MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Praha: Grada, 2011. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3148-3.
- MATOUŠEK, Oldřich. *Metody a řízení sociální práce*. 3., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0213-4.
- ONDRUŠOVÁ, Jiřina. *Gerontologie pro sociální práci*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4383-0.
- ONDRUŠOVÁ, Jiřina. *Stáří a smysl života*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1997-2.
- POKORNÁ, Andrea. *Komunikace se seniory*. Praha: Grada, 2010. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3271-8.
- PTÁČKOVÁ, Hana a Radek PTÁČEK. *Psychosociální adaptace ve stáří a nemoci*. Praha: Grada, 2021. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-0876-3.
- SVOBODOVÁ, H. 2010. *Jak učit respektu k důstojnosti člověka?* Vita Nostra Revue. 2010. s. 68. ISSN 1212-5083.
- SVOBODOVÁ, H. 2011. *Umíme říct, co je důstojné?* Vita Nostra Revue. 2011. s. 47-50.
- ŠRAJER, J. *Lidská důstojnost a sociální práce*. IN: Sociální práce/Sociálna práca 2/2006, s.109-113
- VOSTRÝ, Michal a Jaroslav VETEŠKA. *Kognitivní rehabilitace seniorů: psychosociální a edukační souvislosti*. Praha: Grada, 2021. ISBN 978-80-271-2866-2.
- ZRUBÁKOVÁ, Katarína a Ivan BARTOŠOVIČ. *Nefarmakologická léčba v geriatricii*. Praha: Grada Publishing, 2019. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-2207-3.

### **Internetové zdroje:**

AGEISMUS: *Termín ageismus*. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií [online]. [cit. 2023-05-05]. Dostupné z: <https://www.ageismus.cz/>

ČESKÁ ASOCIACE ERGOTERAPEUTŮ: *Co je ergoterapie*. Ergoterapie.cz [online]. [cit. 2023-05-05]. Dostupné z: <https://ergoterapie.cz/co-je-to-ergoterapie/>

**Právní předpisy a zákony:**

*Zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách, § 2, odst 2.*

*Vyhláška č. 505/2006 Sb. kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách*

*Ústava České republiky, Listina základních práv a svobod, čl. 1 a 10*