

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

**1. LÉKAŘSKÁ FAKULTA**

**Klinika rehabilitačního lékařství**

# Role ergoterapeuta ve Stacionáři Naděje 2000

**„bakalářská práce“**

**Miroslava Vlková**

**Praha, 2007**

**Vedoucí bakalářské práce: Bc. Anna Jersáková**

**Oponent bakalářské práce: Bc. Olga Kolembusová**

## **Poděkování**

Děkuji Bc. Anně Jersákové, vedoucí bakalářské práce, která se na vzniku práce odborně podílela, za odborné vedení a připomínky.

Děkuji také Stacionáři Naděje 2000, jmenovitě vedoucí paní Jaroslavě Lochařové, za umožnění absolvování dvou dlouhodobých praxí, na základě kterých mohla vzniknout moje bakalářská práce. Zároveň děkuji, že mi bylo umožněno pořídit částečnou fotodokumentaci Stacionáře Naděje 2000, která je součástí bakalářské práce. Poděkování patří také klientům Stacionáře Naděje 2000, kteří se po dobu mých praxí zúčastnili mnou vedené skupinové ergoterapie.

## Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracovala samostatně pod vedením Bc. Anny Jersákové. Získání a zpracování výsledků je v souladu s popisem uvedeným v práci. Zpracovávaná data uchovávám pro možné ověření alespoň po dobu pěti let. Při klinické praxi byly dodrženy předpisy a etické normy. Souhlasím s případným zapůjčením práce zájemcům pro studijní účely.

## Obsah

1. Úvod .....	6
1.1. Stacionář Naděje 2000 .....	7
2. Teoretická část .....	9
2.1. Současné trendy stárnutí společnosti dle Štilce .....	10
2.2. Stáří není nemoc .....	11
2.3. Novodobá péče o seniory .....	12
2.4. Aktivitou ke zdravému stáří .....	14
2.5. Typy pro správné chování pracovníků se seniory .....	16
2.6. Vytváření „zábavně-terapeutických“ programů .....	17
2.7. Zásady při vytváření programů pro seniory .....	18
2.8. Motivace k účasti obyvatele na programech .....	20
2.9. Realitní orientace .....	22
2.10. Syndrom vyhoření .....	24
3. Praktická část .....	26
3.1. Úvod do praktické části .....	27
3.2. Skupinová terapie .....	28
3.3. Zahájení terapie (aktivace klientů) .....	31
3.3.1. Příklady návrhů skupinových aktivit pro aktivizaci klientů .....	31
3.4. Hry podporující vzájemnou komunikaci .....	33
3.4.1. Příklady návrhů skupinových aktivit podporujících vzájemnou komunikaci .....	33
3.5. Hry se slovy .....	36
3.5.1. Příklady návrhů skupinových aktivit pro práci se slovy .....	36
3.5.2. Kvízy .....	37
3.5.2.1. Příklady kvízů .....	37
3.6. Procvičování smyslového vnímání (také pozornosti, představivosti, konstrukce, všeobecných znalostí a vědomostí) .....	39
3.6.1. Příklady procvičování zraku .....	39
3.6.2. Příklad procvičování sluchu .....	40
3.6.3. Příklad procvičování čichu .....	40
3.6.4. Příklad procvičování chuti .....	41
3.7. Paměťové hry .....	42

3.7.1. Příklady paměťových her .....	42
3.8. Muzikoterapie u seniorů .....	44
3.8.1. Příklady aktivit s využitím hudby .....	44
3.9. Pohybové aktivity venku a v místnosti .....	46
3.9.1. Příklady pohybových aktivit .....	46
3.10. Výtvarné činnosti .....	49
3.10.1. Výtvarné prostředky .....	49
3.10.2. Výtvarné techniky .....	51
3.10.3. Příklady výtvarných a kreativních aktivit .....	52
3.11. Skupinové vaření a pečení, společné jídlo .....	56
3.12. Oslavy, domácí mazlíčci a výpravy mimo domov .....	58
3.12.1. Příklady aktivit .....	58
4. Diskuse .....	61
5. Závěr .....	63
6. Seznam použité literatury .....	64
7. Přílohy .....	65
7.1. Seznam příloh .....	66

## 1. Úvod

Téma *Role ergoterapeuta ve Stacionáři Naděje 2000* jsem si zvolila, protože bydlím v Chomutově a po dobu studia jsem se seznamovala v průběhu odborných praxí převážně s prací ergoterapeuta se seniory. Chtěla bych své dosud nabyté zkušenosti a znalosti dále rozvinout a aplikovat v praxi.

V Chomutově, který má 50 176 obyvatel, z toho 8 975 osob starších 60 let ([www.czso.cz](http://www.czso.cz)), jsou pouze tři zařízení, ve kterých pracuje ergoterapeut - Nemocnice Chomutov, Městský ústav sociálních služeb Chomutov (dále jen MÚSS Chomutov) a Stacionář Naděje 2000. Z těchto zařízení jsem si pro zpracování své bakalářské práce vybrala právě Stacionář Naděje 2000, protože jsem zde absolvovala dvě dlouhodobé praxe a obdržela jsem nabídku pracovat zde jako ergoterapeutka.

Cílem mé práce bude vytvořit návrh na volnočasové aktivity seniorů ve Stacionáři Naděje 2000 a rozšířit do podvědomí ergoterapeutů myšlenky o tom, že stáří lze prožít aktivně a smysluplně, a to dokonce i v zařízeních pečujících o staré lidi. Tato práce může být praktickým průvodcem, zdrojem námětů, které jsou vhodné pro práci se starými lidmi. Může být i návodem pro osoby, které se starají o blízkou osobu vyššího věku.

Tato práce by se mohla stát inspiračním zdrojem jak pro ergoterapeuty pracující se seniory, tak pro studenty ergoterapie. V teoretické části bych se chtěla zmínit o současných trendech stárnutí společnosti, zdůraznit, že stáří není nemoc, a popsat, jak by měla vypadat novodobá péče o seniory. Praktická část bude obsahovat návrhy činností, které mohou posloužit k terapii pro seniory s různými diagnózami.

## 1.1. Stacionář Naděje 2000

Stacionář Naděje 2000 je nestátní neziskovou organizací poskytující soustavnou i denní péči o seniory a zdravotně postižené občany všech věkových kategorií. Poskytuje péči občanům z celé ČR. Naděje 2000, sdružení pro rozvoj stacionáře, vzniklo na podzim roku 1999 na podporu rozvoje činnosti provozu stacionáře. 1.6.2000 otevřelo sdružení svůj Stacionář Naděje 2000. Nachází se v areálu chomutovské nemocnice. Velkou výhodou je, že má zcela bezbariérový přístup, opatřen výtahem, což umožňuje hůře mobilním klientům stacionář navštěvovat.

Dle informací z webových stránek Stacionáře Naděje 2000 je jeho posláním prakticky pomoci klientům, aby jejich stáří či postižení mělo rovnocenné místo vedle jiných etap lidského života. Uchovat v nich pocit vlastní hodnoty a důstojnosti, zamezit zbytečnému a předčasnému chátrání těla i duše. Toho se snaží docílit vytvářením příjemného a inspirujícího prostředí. Snaží se naplnit jejich život užitečnými a zajímavými činnostmi a podporovat jejich samostatnost, tvořivost a myšlení. Respektují citový život klientů a umožňují jim navazovat přátelské mezilidské vztahy a udržovat vztahy stávající. Filosofii sdružení Naděje 2000 je, že „stáří není nemoc, i ve stáří si můžeme užívat“.

Stacionář je zařízení pro celodenní pobyty seniorů a zdravotně postižených lidí (např. s RS, stavem po CMP), o které pečuje jejich rodina, ale z různých důvodů již sami péči nezvládají. Mezi další služby patří respitní péče pro pečovatele v domácím prostředí, aby si mohli také odpočinout. Péče je poskytována nepřetržitě 24 hodin. Klientům je nabízena možnost dopravy pro využití denních pobytů, kterou si musí sami hradit.

Ve stacionáři je 11 dvou- a třílůžkových „domácky“ zařízených pokojů. Jsou vybaveny polohovatelnými postelemi a holandským nábytkem. Kapacita zařízení je 35 míst pro celou Českou republiku a v roce 2006 byla zvýšena na 40. Díky spolupráci se Základní uměleckou školou v Chomutově byly pokoje vyzdobeny nástěnnými malbami pro zlepšení a zpříjemnění pobytu klientů. Pro nácvik ADL seniorů je ve stacionáři bezbariérová kuchyňka, společenská a ergoterapeutická místnost. Fotodokumentaci stacionáře jsem pro konkrétní představu umístila do přílohy 1.

Ve Stacionáři Naděje 2000 jsem měla možnost absolvovat dvě z mých odborných praxí – 4 týdny v dubnu 2006 a 5 týdnů v červnu 2006. Po dobu mé praxe byla plně využita kapacita stacionáře. Zjistila jsem, že označení stacionář neodpovídá svému skutečnému poslání. Jsou zde jen obyvatelé s trvalým pobytem a tím stacionář funguje jako domov důchodců s péčí plně hrazenou obyvateli. Jelikož nejčastějšími diagnózami obyvatel jsou Alzheimerova demence a stavy po CMP, je stacionář uzavřeným pracovištěm s ohledem na problematickou orientaci většiny seniorů.

Chod stacionáře zajišťuje pod vedením ředitelky paní Jaroslavy Lochařové cca 20 zaměstnanců. Nepřetržitou péči zabezpečuje 12 ošetrovatelek ve směnném provozu, případně příležitostné studentky. Dalšími zaměstnanci s denním pracovním úvazkem jsou: ekonom, zdravotní sestra vykonávající i funkci sociální pracovníce, nekvalifikovaná rehabilitační pracovníce, ergoterapeut, kuchařka, uklízečka, řidič – zásobovač, údržbář a pomocná pracovní síla. Některá pracovní místa nejsou zabezpečena kvalifikovaným personálem.

V době mých praxí nebyl na pracovišti ergoterapeut a tuto funkci jsem vykonávala já. Svou bakalářskou práci proto zaměřuji na práci ergoterapeuta ve Stacionáři Naděje 2000. Jelikož je neustále plná kapacita stacionáře a na jednoho ergoterapeuta tak připadá 40 klientů, bude spočívat role ergoterapeuta v zabezpečení volnočasových skupinových aktivit klientů. A tím se budu zabývat ve své bakalářské práci. Uvědomuji si, že to bude dlouhodobý úkol a bude potřeba součinnosti s ostatním personálem. Po zvládnutí mého cíle, bych se chtěla zaměřit i na hodnocení klientů a trénink ADL se seniory, což může být tématem následující diplomové práce v mém dalším vysokoškolském studiu.



## **2. Teoretická část**

## 2.1. Současné trendy stárnutí společnosti dle Štilce

V současné době prožíváme, aniž si to plně uvědomujeme, převratné období vyznačující se demografickými změnami obyvatelstva. Střední délka života lidí ve vyspělých zemích světa se znatelně prodlužuje. To přináší novou situaci jak pro fungování společnosti a její ekonomiky, tak pro život jednotlivců, kteří se u nás mnohdy teprve nyní učí přijímat skutečnost, že i ve vyšším věku lze žít zajímavým a plnohodnotným životem.

Stárnutí obyvatelstva se svými ekonomickými a sociálními dopady na společnost se dnes považuje za jeden z dominantních problémů lidstva. Populace osob starších 60 let tvoří ve vyspělých zemích světa 22% společnosti, v České republice 21%, a je reálný předpoklad, že toto procento bude nadále stoupat.

Zdravotní stav osob nad 60 let dlouhodobě signalizuje značnou nemocnost. Proto tato relativně malá skupina obyvatelstva spotřebovává 60% kapacity zdravotní péče a na ni vynaložených nákladů. Lékaři v souhrnu věnují přes 50% své pracovní doby řešení problémů těchto pacientů. Skutečností je, že s příchodem nových společenských požadavků se zejména nároky na psychické zdraví této věkové kategorie zvýšily. Nezbytným požadavkem se proto stává, kromě kvalitní lékařské péče, i snaha využít poznatků dalších oborů, které mohou, zvláště v oblasti prevence, nabídnout řadu zásadních námětů.

Snížování množství pohybu je jedním z průvodních jevů současného životního stylu ve všech věkových kategoriích. Důsledkem bývá pokles fyzické i duševní výkonnosti a velmi často i zhoršený zdravotní stav a vyšší výskyt civilizačních onemocnění. Pravidelné pohybové aktivity mohou tvořit nejlevnější komplexní zásah. Pohyb je jedním z rozhodujících faktorů, které mohou u člověka působit jako prevence obtíží v oblasti zdravotní i prožitkové. Pohybovými aktivitami lze pak vysoce efektivně motivačně působit na životní postoj starších, často osaměle žijících lidí.

Prodloužení střední délky života můžeme považovat za jeden z největších úspěchů 20. století. Předpověď vývoje počtu obyvatel České republiky do roku 2020 předpokládá hlubší pokles plodnosti a menší snížení úmrtnosti. Podle této projekce by u nás v roce 2020 měla činit střední délka života při narození u mužů 73-75 roků, u žen 78-80 roků. (Štilce, 2004)

## 2.2. Stáří není nemoc

Mýtus, že stáří je nemoc, která se mimo jiné vyznačuje zpomalením pohybu a myšlení, je již překonáván. Zjišťujeme, že tělo i mysl se dají vytrénovat, aby fungovaly lépe a zdravěji i v pozdějším věku. Není-li tělo trénováno, a to v jakémkoli věku, nastává atrofie.

Žádné studie nedokázaly, že hlavní příčinou nemocí je faktor stáří. Nebezpečí teorie, která se dívá na člověka jako na stroj, je v tom, že nám doporučuje, abychom s přibývajícím věkem zpomalili a začali se šetřit. Mnoho „pohodlných“ lidí radostně poslechne a má výmluvu pro pasivní život. Bohužel, mnoho radostí takový život neskýtá. Pomalu totiž začne ubývat fyzických a mentálních schopností, tělo ztrácí pohyblivost, až jednoho dne skončíme v křesle nebo na lůžku, neschopní pohybu. Šetříme-li si mozek, stane se totéž s naší mentální kapacitou. Zjistíme, že máme potíže s pamětí, s koncentrací, s učením se novým věcem. Tím vším je naše činnost omezena a vyřadíme se tak postupně z produktivního života. Život se stane prázdným, nezajímavým, a ke všemu zjistíme, že energii jsme neušetřili a navíc jsme ztratili vitalitu. Cítíme se unavení, a proto začneme víc odpočívat. Jenže odpočinek, kterému nepředchází nějaká činnost a úsilí, nepřinese osvěžení, ale ještě větší únavu. Necítíme se dobře a myslíme si, že za to vše může věk. (Rheinwaldová, 1999)

### 2.3. Novodobá péče o seniory

Péče o občany, kteří se z jakéhokoli důvodu nemohou o sebe starat sami, patří k morálním povinnostem těch, kteří jsou produktivní a zdraví. Tak tomu bylo po staletí u všech kulturních národů. Starším lidem byla prokazována úcta k jejich stáří a moudrosti. Toto se změnilo se změnami životního stylu. Mladí lidé začali odcházet za prací do měst a někteří si svých seniorů přestávali vážit.

V mladých rodinách dnes obvykle oba partneři pracují a ve zbývajícím čase se sotva stačí postarat o své děti. Rodiny bydlí někdy v malých, nedostačujících bytech a při nejlepší vůli není pro staré rodiče čas a místo. Není to sobectví dětí, že nemohou mít rodiče u sebe, ale součást dnešní reality. V mnoha případech by takové soužití nebylo ani zdravé. Navíc mnozí senioři potřebují celodenní péči a noční dohled, což jim děti nemohou zajistit v takovém rozsahu, jak by vyžadovali.

Je tedy na místě, že lidé, ať už v jakémkoli věku, kteří z nějakého důvodu ztratili soběstačnost, odcházejí žít do domovů důchodců či podobných zařízení. Tam by měli najít nový, bezpečný domov, kde budou moci spokojeně žít. Nový domov by měl poskytovat nejen důstojné bydlení a nutnou zdravotní péči. Měl by poskytovat radost a motivaci k životu, kterému by vrátil smysl a hodnotu. Měl by pomáhat lidem žít a bavit se. Měl by napomáhat vyplňovat dlouhé dny, které tráví senioři v mnoha zařízeních nehybně, beze slova, s „vyhaslýma očima“, odevzdání svému osudu. Někteří čekají jen na jídlo, na léky. Pozornosti se dostává jejich nemocím, ale ne jim. Nežijí, ale přežívají.

Zařízení pro starší, ale i mladé lidi neschopné péče o sebe, by mělo být dostatek, tak aby mohla být specializována na určitý druh postižení obyvatel. Měla by být vedena potřebami obyvatel k dosažení jejich spokojenosti. Na jednom pokoji by se neměli mísit osoby s psychiatrickým onemocněním s obyvateli, kteří jsou mentálně zdraví a potřebují pouze pomoci s určitými fyzickými nedostatky. Lidé chodící a schopní života by neměli sdílet pokoje s pacienty upoutanými na lůžko. Taková atmosféra není pro nikoho psychicky úspěšná a kvalitě života nepřidá.

Samotné stáří není nemoc. Stáří má mnoho různých fyziologických, fyzických a psychických faktorů, ve kterých hraje důležitou roli osobnost, životní styl člověka, prostředí, ve kterém žije, strava a návyky. Z tohoto důvodu má být

v zařízeních pro lidi různého věku, neschopných péče o sebe, postaráno o všechny tyto faktory. Musí být pečováno stejnou měrou o fyzické a psychické potřeby. Každému obyvateli je třeba poskytovat individuální péči. Vedle základních potřeb mají být uspokojovány také požadavky sociální. U každého jedince je třeba sledovat cíl péče, která má jeho současný stav zlepšit, nebo není-li to možné, má zabránit jeho zhoršování. (Rheinwaldová, 1999)

## 2.4. Aktivitou ke zdravému stáří

V dnešní době je mnoho domovů důchodců, které poskytují seniorům chráněné bydlení a lékařskou péči, ale některé mají ještě daleko k tomu, aby tato péče mohla být opravdu nazývána komplexní. Každému je dobře znám stereotyp života starých lidí na invalidních vozíčkách nebo sedících bez hnutí a beze slova v křeslech, s prázdným pohledem upřeným na protější zeď. Tito lidé dostávají sice najíst, jsou ošaceni, mají střechu nad hlavou, ale trpí nedostatkem uspokojování svých intelektuálních a společenských potřeb. Někteří pracovníci se dokonce domnívají, že staří lidé ani žádné potřeby nemají. To je přístup, který jim ušetří práci a zbaví je zodpovědnosti za kvalitu posledních let jejich svěřenců.

Kvalitní program je nejen dobrým doplňkem péče o seniory, ale je vysoce terapeutický a důležitý pro jejich psychický i fyzický stav. Poskytuje lidem nutnou fyzickou činnost, adekvátní mentální stimulaci a příležitost ke vzájemnému sblížení a společenskému životu, který je pro psychiku člověka nutný.

Důležitým požadavkem kvalitní péče o staré či nemocné je, že musí vycházet především z potřeb obyvatel či pacientů a nikoli z potřeb personálu. V některých zařízeních je tomu ještě někdy naopak. Nemocný či starý člověk je vydán na milost a nemilost jakémusi řádu, který má uspokojovat hlavně potřeby pečovatelů.

Dále je důležitý týmový přístup k práci. Všechny profesní skupiny se musí podílet na plánu péče, který je vypracován pro každého jednotlivce. „Terapeuticko–zábavné“ činnosti se zaměřují především na silné stránky jedince, které se snaží podporovat a využívat. Snižují úzkost, depresi a frustraci ze zdravotních či sociálních situací, ve kterých se starý člověk nachází. Nesmíme přistupovat ke starým lidem a priori jako k nemocným a tak s nimi jednat.

Některé domovy mají programy, které slouží pouze k zabavení obyvatel. Jiné se zaměřují výhradně na terapeutické akce. Ani jeden z těchto přístupů samostatně není dobrý, protože chybí vyváženost. Každý program by měl obsahovat trochu zábavy a trochu terapeutického účinku. Jedině takové aktivity, které uspokojují plně potřeby obyvatel, jsou účinné a vyhledávané. Smyslem programu by mělo být dávat obyvatelům příležitost uplatňovat všechny své schopnosti a funkce. Měl by být uzpůsoben jak pro obyvatele, kteří vyžadují minimální péči, tak pro

obyvatele na nejnižším stupni funkčních schopností. Každá činnost by měla vycházet z potřeb a zájmů obyvatel.

Prvním krokem pro vytvoření programu je zjištění funkčních schopností obyvatel v oblasti fyzické, kognitivní a „společensko-emoční“. zhodnocení silných a slabých stránek obyvatelů. Zájmy obyvatel jsou však právě tak důležité jako jejich kondice, a proto je třeba brát je při sestavování programu v úvahu. Pro každého obyvatele je vytvořen cíl nebo plán péče, podle kterého jsou vybírány příhodné činnosti tak, aby těmto zájmům a potřebám vyhovovaly. Programy jsou analyzovány, porovnávány podle terapeutických účinků a oblíbenosti u obyvatel a podle dalších faktorů. Teprve pak je rozhodnuto, které z nich budou přijaty.

Stává se, že v některých institucích jsou nabízeny po léta stále stejné činnosti, které individuální potřeby a zájmy obyvatel neuspokojují a o terapeutickém vlivu nemůže být ani řeči. Uvedení kvalitních programů do života obyvatel a jejich správná organizace jsou důležité pro jejich zdraví, ať již jsou aktivity hodnoceny zlepšením fyzického a psychického stavu seniorů, nebo udržováním stavu aktivního stárnutí. Úspěch programu je závislý na motivaci a nadšení celého personálu, a to jak profesionálů, tak dobrovolníků, kteří se na činnostech podílejí.

Všichni pracovníci v domovech důchodců musí mít na mysli, že jejich cílem je pomáhat všem obyvatelům žít podle svých maximálních možností, bez ohledu na stupeň funkčnosti. Cílem pracovníků věnujících se seniorům je pomáhat a zpřístupnit kvalitní a stimulující péči, která respektuje „individualitu“ a hodnoty každého z jedinců. (Rheinwaldová, 1999)

## 2.5. Typy pro správné chování pracovníků se seniory

- ❖ Buďte vždy milí a příjemní. Své osobní problémy nechte doma. Senioři mají svých problémů dost a od vás očekávají tvář plnou lásky, radosti a podpory.
- ❖ Oslovujte seniory paní a pane s příjmením, pokud vás nepožádají o jiné oslovení. Vždy vykejte, i když budete požádáni o oslovení křestním jménem. Nikdy neříkejte seniorům babi a dědo. Nejsou to vaši příbuzní a zařazujete je tím do kategorie, která nepatří k ostatním dospělým lidem.
- ❖ Pomáhejte všem udržet si pocit vlastní identity. Nikdy s nikým nemluvte nadřazeně. Neponižujte je, nejednejte s nimi jako s dětmi. Nikdy nepoužívejte tvrdý tón a nemluvte hrubě.
- ❖ Nechte seniory udělat pro sebe vše, co mohou. Pouze asistujte, ukažte, jak se co dělá, povzbuzujte je, ale nedělejte to za ně. (Tím byste umožnili regresi a sklouznutí do bezmocnosti. V takovém stavu je mnoho seniorů, kteří by mohli být ještě v mnoha směrech samostatní, ale propadli depresi a „vzdali to“. Cítí se být neschopní a nepotřební.)
- ❖ Udržujte seniory orientované v čase a místě. Stále je informujte o současném datu, dni, roce. Vyvěste jim v pokoji kalendář. Mluvte často o místě, kde žijí.
- ❖ Buďte dobrým posluchačem. Nepřerušujte, neskákejte do řeči. Když mluvíte s někým, kdo špatně slyší, nekřičte na něho, ale jděte blíž, skloňte se k němu, mluvte pomalu. Užívejte co nejméně slov, buďte struční.
- ❖ Jestliže po vás senior něco žádá, snažte se vyhovět. Pokud nemůžete, vysvětlete mu proč. Nikdy ho neodkazujte slovy „za chvíli“. Řekněte přesně, kdy co uděláte, protože pojem „za chvíli“ každý může chápat odlišně dlouho.
- ❖ Nikdy nemluvte se seniory kriticky nebo negativně o nikom z personálu. (Rheinwaldová, 1999)



## 2.6. Vytváření „zábavně-terapeutických“ programů

V České republice vedou programy v programech důchodců a denních stacionářích většinou sestry nebo sociální pracovnice, jen někde si mohou dovolit ergoterapeuta. Podle mého odhadu pracují jen s desetinou obyvatel, a večerní a víkendové aktivity dokonce chybí úplně. Ani denní činnosti nebývají pravidelné.

Myslím si, že by ředitelé domovů důchodců měli prokalkulovat náplň sester a sociálních pracovníků tak, aby jim zbyl čas i na vedení programů. Kde si mohou dovolit mít ergoterapeuta nebo jiného pracovníka, speciálně vyškoleného v zavádění a vedení „zábavně-terapeutických“ programů, tam by měl mít programovou náplň domova tento pracovník na starosti. Jeho úkolem je školit sestry a sociální pracovníky v této práci, navrhnout programy, hodnotit jejich prospěšnost a koordinovat je s ostatními aktivitami a denním chodem domova. Dohlíží také na správný přístup k obyvatelům a pomáhá jim zkvalitňovat práci.

Úspěch jakéhokoli programu závisí na třech požadavcích:

- ❖ nadšení personálu
- ❖ tvořivé přípravě programů
- ❖ připravenosti obyvatel domova důchodců

Aby se jakákoli činnost mohla stát cenným prožitkem, musí být dána příležitost aktivně k programu přispívat a rozhodovat o vlastní účasti. Prvním krokem při jeho vytváření je dát hlavy dohromady a sestavit seznam činností, které by uspokojovaly potřeby a zájmy obyvatel. Dotazník zájmů a činností obyvatele ve volném čase je cenným zdrojem informací (viz příloha 2). Je také třeba přihlídnout k možnostem domova a rozhodnout, pro které činnosti má vhodné prostory. To znamená snadno přístupné a bezpečné, s možností přizpůsobení specifickým potřebám. Obvykle jsou využívány klubovny, jídelny, televizní pokoje, haly a větší pokoje obyvatel.

V mnoha domovech v České republice dokázali, že kvalitní program lze vytvořit i ve skromných podmínkách, když je k tomu např. vůle a chuť. Tvořiví ředitelé a personál dokáží společně zvládnout všechny úkoly, které před ně moderní pojetí domovů důchodců staví, i přes těžké překážky. Dovedou najít pracovníky, kteří jsou ochotni činnosti vést. (Rheinwaldová, 1999)

## 2.7. Zásady při vytváření programů pro seniory

Program musí být pestrý. Zahrnuje plánování společenských a jiných účelových činností, a to jak pro jednotlivce, tak pro skupiny. Aktivity musí být navrženy tak, aby činily život smysluplnější, aby udržovaly a maximálně stimulovaly fyzické, mentální, společenské a emoční schopnosti obyvatel.

Obyvatele je nutné povzbuzovat k účasti na činnostech, vytvořených podle jejich individuálních potřeb. Je vítána aktivní spolupráce. Některé dny je možné pravidelně vyhradit pro určité činnosti. Obyvatelé domovů důchodců mají rádi určitou rutinu a zvyknou si účastnit se aktivit a vyhovuje jim, když jsou na program včas připraveni, protože už nejsou tak pohotoví jako mladí.

Důležité je obyvatele důkladně informovat o jednotlivých aktivitách. Ergoterapeut popíše, co se bude dělat, kde se skupina sejde, jestli se bude sedět, stát nebo chodit. Vysvětlí, co obyvatelé získají: něco se naučí, pobaví se, „protáhnou se“, seznámí se atd. Řekne, jak dlouho bude program trvat a ujistí je, že si mohou kdykoli sednout, bude-li se dělat něco ve stoje, nebo odejít, budou-li se cítit unavení. Někteří mají strach, že nenajdou svůj pokoj, a tak jej raději neopouštějí. Ergoterapeut je proto musí ujistit, že je domů bezpečně doprovodí. Při programu by měli mít všichni pocit, že jsou tam dobrovolně.

Každá aktivita musí být pravidelně hodnocena, zda je pro obyvatele stále vhodná. Při plánování je proto důležitá určitá kreativita, aby bylo možné programy podle potřeby obměňovat a zahrnovat do nich nové, obohacující činnosti a nápady, které by splňovaly očekávání pracovníků i obyvatel.

Aby činnost byla kvalitní, musí dávat seniorům příležitost k rozhodování, k zodpovědnosti a poskytovat jim možnost ověřovat si své schopnosti. Při plánování je třeba mít stále na paměti, že nejdůležitějším faktorem je zájem obyvatel nikoli terapeutů.

Ergoterapeut vytváří program, aplikuje ho a dohlíží na jeho provádění. Může vést také „výcvik“ ostatních zaměstnanců domova důchodců a koordinovat programy s jinými aktivitami obyvatel v rámci chodu zařízení.

Dle Rheinwaldové bohužel většina domovů omezuje své aktivity pouze na rukodělné práce a další kategorie činností chybí. Vedení domovů pro seniory omlouvá nedostatečnou pestrost programů nedostatkem peněz, kvalitního

personálu, nezájmem obyvatel. Žádná z těchto výmluv ovšem neplatí. Je zjištěno, že pozitivní postoj personálu je schopen většinu problémů překonat. Jestliže domov trpí nedostatkem personálu, je třeba využívat externí „síly“ – získat a zacvičit dobrovolníky.

Čas od času by se měly pořádat zvláštní akce, jako jsou výlety, návštěvy divadla, ZOO, z domácích akcí to může být maškarní ples, oslavy narozenin apod. Všechny tyto akce slouží k aktivizaci obyvatel a udržení jejich integrity a sebeúcty.

Klíčem ke kvalitním programům je motivovaný personál, který zajišťuje efektivní vedení, adekvátní zdroje a inovační plánování. K tomu, aby byl program funkční, je třeba v první řadě vycházet z potřeb obyvatel, potom teprve potřeb personálu. (Rheinwaldová, 1999)

## 2.8. Motivace k účasti obyvatele na programech

Rheinwaldová uvádí, že si pracovníci v domovech důchodců stěžují na malý zájem o programy, které jsou obyvatelům nabízeny. Říkají, že obyvatelé místo účasti raději vysedávají po chodbách a po pokojích. Jedním z důvodů může být, že v mnoha domovech, tak jako v nemocnicích, panuje řád, který slouží více pohodlí personálu než obyvatel. V určitou hodinu je budíček, pak snídaně, oběd, různé terapie, večere.

Některé domovy se už zmodernizovaly a obyvatelé se mohou rozhodnout, kdy se dostaví k jídlu, které se servíruje v rozpětí několika hodin. (Personál si uvědomil, že tam je pro obyvatele a jeho úkol je pečovat o ně, aby se cítili spokojení. Přizpůsobovat se musí zastaralé, nepružné praktiky a nikoli obyvatelé.)

Jaké jsou další příčiny malé účasti na programech? Starší lidé se bojí experimentovat s novými zážitky, s něčím, co je jim cizí. Co když budou muset dělat něco, co neznají. Představa, že budou třeba zesměšněni, že neobstojí, nebudou něčemu rozumět, je děsivá a frustrující. Možná, že podobný zážitek neúspěchu mají v paměti.

Úspěšné činnosti jsou takové, při kterých se vedoucí pracovníci dovedou zasmát i sami sobě a ukázat obyvatelům, že oni také nejsou dokonalí, že i oni mají své chyby a vše neumějí. Důležité je najít konkrétní důvody neochoty účastnit se určitých programů, tak aby bylo možné zbavit obyvatele strachu z nových činností. Pracovníci se musí snažit všechny důvody pochopit a porozumět negativním pocitům.

Není třeba, aby se každý hned k aktivitě připojil. Obyvatelé by měli mít možnost si vybrat: vyhnout se jí, pozorovat ji nebo se jí aktivně účastnit. Terapeuté by měli nejdříve pozvat váhající obyvatele, aby se přišli podívat. Stačí, když jen pozorují. Tím se obyvatelé nejlépe mohou zbavit obav a dříve nebo později se ke skupině aktivně připojit. Účast je třeba vždy ocenit a odměnit. I když jsou určité činnosti doporučeny lékařem či terapeutkou, přesto musí mít obyvatelé možnost si sami vybrat. Činnosti musí být pro obyvatele zajímavé, aby jim něco přinesly.

Může se stát, že se obyvatelé nechtějí účastnit, protože tam budou cizí lidé, které neznají. Jindy se zase odmítají zapojit tam, kde je někdo, koho nemají rádi.

To vše by měl terapeut vědět a snažit s problémem vyřešit. Obyvatele navzájem představuje a seznamuje. Snaží se mezi nimi řešit spory a dbá, aby např. zneprátená dvojice neseděla vedle sebe.

Při jednání s obyvateli by měl mít terapeut stále na mysli všechny důvody zdráhání účastnit se aktivit. Motivuje seniory chápavým postojem a ujišťováním o bezpečí a pohodě. To se povede, získají-li si jejich důvěru tím, že s nimi budou jednat vždy trpělivě, s pochopením a s náležitou úctou, jak to jejich stáří vyžaduje.

Motivování obyvatel, kteří jsou ochotni účastnit se s radostí všech aktivit, se dělí do dvou skupin. Do té první patří lidé, kteří si umějí činnosti vymýšlet, organizují sami různé akce a denně se účastní nabízených programů. Ke druhé skupině patří obyvatelé, kteří sice radostně pracovníky zdraví a ptají se, co se kde bude dělat. Ale čekají, kam budou přiděleni nebo nasměrováni. Nemají vlastní iniciativu. Tyto obyvatele se snažíme vést k tomu, aby sami dělali vše, co dokáží, a seznamujeme je s lidmi stejných zájmů. Učíme je samostatně se rozhodovat. Můžeme jim dávat úkoly, jako je například pozvání ostatních k účasti, vodění druhých do činností apod. Odměňujeme každou vlastní akci a nápad. V programu poskytujeme možnost samostatně se uplatnit.

Obyvatelé, kteří jsou dezorientovaní, zmatení, nemluví a nereagují, do skupin nebereme, ale pracujeme s nimi individuálně nebo v menší skupině (např. 2 – 3 osoby), kde se je snažíme stimulovat a aktivovat. (Rheinwaldová, 1999)

Podle Zgoly při péči o člověka s demencí můžeme mluvit přímo o programování terapeutických aktivit. Tyto programy nezvrátí stav nemocného, ale redukují efekt senzoričké deprivace, společenské izolace a ochabování funkcí a rozbíjí cyklus vedoucí k tzv. naučené neschopnosti.

Individuálně plánované aktivity a smysluplné vztahy nabízejí podpůrné prostředí a podporují dosažení úspěchu. Úspěch povzbuzuje osobu, aby zůstala aktivní a v plné míře využívala svých zachovaných schopností. Častým důsledkem takovýchto dobře plánovaných programů je to, že pacienti předčí terapeutova očekávání. Nemocní předvádějí své zdroje a silné stránky, které předtím nebyly zjevné. (Zgola, 2003)

## 2.9. Realitní orientace

Realitní orientace (dále jen RO) má za cíl pomoci lidem uchovat si základní informace vztahující se k nim samým a k dalším lidem, udržet si orientaci v místě a v čase a procvičovat krátkodobou paměť.

V rámci realitní orientace se dnes pracuje s nástěnkou RO, na níž je napsáno, který den v týdnu je dnes, který měsíc, kolikátého je, kde jsme, jaké je venku počasí, kdo ze zaměstnanců má službu a jaké události dnes proběhnou. Nástěnka je jakousi spojnicí mezi dvěma podobami RO. První podobou je realitní orientace ve čtyřiaadvaceti hodinách, podobou druhou jsou skupinová a individuální sezení. Musíme si samozřejmě být vědomi, že u pacientů trpících Alzheimerovou demencí postup demence nelze zastavit, ale na druhé straně nelze pochybovat o tom, že můžeme zpomalit postup negativních účinků této nemoci. Čtyřiaadvacetihodinová RO je neustále probíhající proces využívaný při veškerých interakcích v průběhu celého dne. Zahrnuje v sobě to, že budete opakovaně vyslovovat klientovo i své jméno, že lidem budete připomínat jejich okolí a že v nich budete zpevňovat podvědomí o tom, co se právě děje – lze říci, že je to něco jako nekonečná rozhlasová reportáž. Nedělá se to proto, aby si klient něco zapamatoval, ale aby měl stále k dispozici zdroj cenných informací. Neustále tak zmírňujete jeho strach a posilujete v něm pocit pohody. Díky vám klient ví, kde je toaleta, v které části dne se právě nacházíme, jaké jídlo nás čeká. I zde vám důkladná znalost klientova stavu pomůže stanovit, do jakých podrobností byste měli zajít. Tak například věta „Zkuste si ten brambor napíchnout na vidličku“ může být pro určitou úroveň klientů velmi vhodná, ale v případě lidí, kteří již zapomněli, co vidlička je, musíte říci a případně i předvést „Tohle je vidlička. Pomůže vám při jídle. Ukážu vám jak.“

Další součástí čtyřiaadvacetihodinové RO je co nejširší užívání nápisů. „WC“, „koupelna“, „kuchyň“ apod. Také tyto výrazy mohou být pro někoho už nesrozumitelné, a proto je doplňte obrázky. A podobně, když mluvíte o počasí, ncomezujte se na verbální popis, ale vezměte lidi ven a nechejte je počasí vidět a prožívat – ukažte jim mokrou silnici, stromy ohýbající se větrem, upozorněte je na zvuk deště a vyzvěte je, aby si sáhli na sníh a poznali, jak studí.

Formálněji se RO projevuje při skupinových sezeních, na nichž se diskutuje na

různá témata. Doba pozornosti a koncentrace bývá obvykle velmi omezena a diskuse by proto měla být krátká a výstižná. Taková sezení by měla být vedena v přátelském duchu a klienti by se při nich měli dobře bavit. Vždy začněte čajem nebo kávou. Skupiny by měly mít malý počet členů se stejnou úrovní schopností a sezení by měla být častá a pravidelná. Čím víc si toho o klientech předem zjistíte, tím živější sezení budou – snažte se zjistit, jaká měli zaměstnání a záliby, kde žili apod. Takto se mezi vámi a každým jednotlivým členem skupiny rozvine ideální interakce. (Holden, 1982)

## 2.10. Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření znamená specifickou emoční únavu, tedy stav citové vyčerpanosti, jenž se projevuje dlouhodobým subdepresivním laděním a podrážděností. Setkáváme se s ním u všech subjektivně náročných povolání, kdy nastává nerovnováha mezi emočními stranami „dát“ a „brát“, převáží „výdej“ nad „příjem“ a postupně dochází k vyčerpání psychických i fyzických rezerv. (Vymětal, 1999)

### Existují dva druhy symptomů vyhoření

Vnější symptomy:

- ❖ skutečnost, že aktivity vzrůstá, ale produktivita zůstává zpočátku stejná
- ❖ podrážděnost
- ❖ fyzická únava
- ❖ neochota riskovat

Vnitřní symptomy:

- ❖ ztráta odvahy
- ❖ ztráta osobní identity a sebeúcty
- ❖ ztráta objektivnosti
- ❖ emocionální vyčerpanost
- ❖ negativní duševní postoj

(Rush, 2004)

Někteří pracovníci v domovech důchodců u sebe pozorují stresové reakce v podobě únavy, nedostatku energie, podrážděnosti, negativního přístupu k sobě, druhým a k práci. Tím ovšem trpí nejen oni sami, ale i jejich kolegové a kolegyně, a hlavně obyvatelé, kteří bývají navíc přecitlivělí a berou špatné chování osobně. Domnívají se, že je pracovníci nemají rádi a že se na ně zlobí a trestají je. Staří lidé mají někdy i pocity viny, protože si myslí, že toto chování sami zavinili.

Pracovníci mívají často chuť od všeho utéct, cítí se vyčerpaní, mají pocit prázdnoty a osamělosti. Zdá se jim, že veškerá práce je blokována



nepřekonatelnými překážkami a že jediné řešení je vše „vzdát“. Toto vše jsou ale pouze symptomy distresu, škodlivé části stresu, který může vést až k vážným psychosomatickým onemocněním. Trpí pak jimi nejen stresovaní pracovníci, ale následně i jejich výkony a přístup k lidem. Proto je nutné, aby pracovníci stresu předcházeli a naučili se ho neutralizovat.

Syndrom vyhoření může nastat, když si pracovník neuvědomí, že dezorientovaní obyvatelé si nepamatují, co právě řekli, který je den a často zapomenou i jména a tváře personálu. Důležité je, a na to by měl pracovník myslet, že si obyvatelé pamatují vřelý dotek, teplý hlas a milující pohled.

Stresu předejdeme tím, že nebudeme mít nerealistická očekávání a nebudeme se rozčilovat, pokud se druzí nechovají tak, jak bychom si přáli. Je třeba si stále připomínat, že obyvatelé nám nedělají naschvály, že nás nechtějí úmyslně rozčilovat, ale že jsou ve stavu, kdy nemají nad sebou kontrolu a žijí částečně ve svém světě minulých problémů, bolestí a ztrát, které se jim teď vynořují z podvědomí. Často považují personál za lidi z minulosti a řeší si s nimi své nedořešené konflikty. Žijí ve fantazii.

Syndrom vyhoření neplyne pouze z chování obyvatel, ale někdy i z nepochopení ředitele, který si neuvědomuje, přílišnou psychickou zátěž, která vedle fyzického přetížení vyčerpává personál. Pro snížení stresu je důležitý postoj vedení: je třeba, aby dokázalo práci zaměstnanců ocenit, aby pamatovalo na jejich reakci a znovuobnovení sil. Zaměstnanci by měli pečovat o své zdraví tím, že se pravidelně účastní cvičení, masáží, relaxačních pobytů apod. Je také důležité, aby měli klidné domácí prostředí a nemuseli bojovat na dvou frontách. Takový stres se nedá dlouho vydržet. Vedle psychosomatických signálů se začne u stresovaných pracovníků vyskytovat také hádavost, nesnášenlivost, zanedbávání povinností, přecitlivělost, začnou si vše příliš připouštět a brát si osobně. To pak způsobuje nejen problémy s ostatním personálem, ale trpí tím především obyvatelé, a to by se v žádném případě nemělo připustit. Proto by se mělo stresu předcházet, a jestliže se jeho symptomy u někoho objeví, je třeba případ urychleně řešit. Dovolenu, relaxačním cvičením, návštěvou u psychoterapeuta. (Rheinwaldová, 1999)

# **3. Praktická část**

### 3.1. Úvod do praktické části

Praktická část bude obsahovat konkrétní návrhy činností, jenž mohou posloužit k terapii se seniory s různými typy diagnóz, které se v tomto věku objevují nejčastěji. Návrhy činností budou koncipovány tak, aby byly srozumitelné i pro terapeuty bez odborného vzdělání, např. absolventy rodinných nebo zdravotních škol, gymnázií nebo studenty nižších ročníků ergoterapie, kteří ještě nemají takové zkušenosti a odborné znalosti. Uvedené příklady aktivit lze někdy těžko pojmenovat, proto uvedu názvy, které používám já osobně a umístím je do uvozovek.

Vzhledem k tomu, že ve Stacionáři Naděje 2000 v době mé praxe nebyl zaměstnán žádný ergoterapeut a tuto funkci jsem zde vykonávala já, budu se v praktické části zabývat pouze skupinovou terapií. Nebylo možné z časových důvodů vykonávat terapii individuální, která by byla v mnoha případech vhodnější. Zejména pro klienty po CMP.

### 3.2. Skupinová terapie

Skupinová terapie má významné místo při práci se starými osobami. Zde je zapotřebí soustředit se zejména na sociální a interakční dovednosti. Protože jsou někteří staří lidé osamění, mohou se vytrácet jejich sociální návyky a obecně se jejich vztahy často zhoršují. Nedostává se jim příležitostí k tomu, aby si tyto dovednosti upevňovali. Jestliže je takováto situace ještě doprovázena psychiatrickou nemocí, mohou se dostavit následující faktory:

- ❖ uzavřenost
- ❖ ztráta kontaktů s okolím vinou patologického chování (např. agrese) nebo z důvodu zanedbané hygienické péče o sebe sama
- ❖ paranoia (chorobná podezíravost)
- ❖ úzkost
- ❖ strach ze selhání
- ❖ deprese
- ❖ pocit vlastní neschopnosti
- ❖ ztráta sebeúcty
- ❖ ztráta sebedůvěry, atd.

Co lze tedy pomocí skupinové práce dokázat? Především je možné podstatně omezit častý pocit osamění a izolace. Pravidelná účast na skupinových aktivitách vytváří v lidech přesvědčení, že někam patří a jsou součástí přátelského společenství. (Bender, 1987)

#### Výhody skupinové terapie

- ❖ účast na společné aktivitě – spolupráce s ostatními na smysluplné činnosti
- ❖ při správném vedení terapeutem může být dána šance vyniknout plachým, stydlivým lidem, může dopomoci k odstranění komunikačních bariér
- ❖ úzkostliví a ustrašení lidé v bezpečné atmosféře skupiny mohou překonat své problémy
- ❖ nepřátelské osoby mohou zjistit, že jsou skupinou akceptovány a ochraňovány
- ❖ někteří členové mohou zjistit, že jejich problémy a těžkosti, které značí jejich selhání v porovnání s ostatními, mají i druzí, což může vést

k zmenšení jejich nejistoty

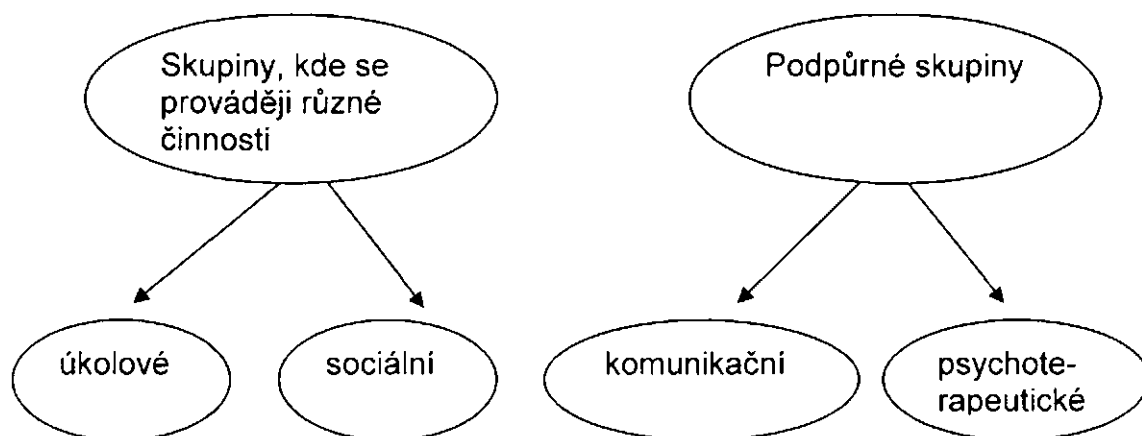
### **Nevýhody skupinové terapie**

- ❖ ne každý klient je vhodným adeptem pro skupinovou terapii (vzhledem k jeho psychickému stavu)
- ❖ přínos skupinové terapie nemusí být vždy takový, jak očekávají všichni zúčastnění
- ❖ terapeut může podléhat nátlaku skupiny a rodinných příslušníků a měnit předem daná pravidla, což ve svém důsledku může mít negativní dopad
- ❖ někteří klienti se mohou příliš fixovat na skupinu a své nově osvojené aktivity a dovednosti pak používají pouze v rámci terapie, nedokážou je aplikovat v běžném životě

## Typy skupin

Ergoterapeut využívá široké spektrum skupin.

Rozdělení skupin podle obsahu do čtyř hlavních oblastí:



	Úkolová skupina	Sociální skupina	Komunikační skupina	Psychoterapeutická skupina
Terapeutické cíle	Rozvoj funkčních dovedností jako jsou: koncentrace, koordinace a pracovní schopnosti	Prožívání, zakoušení Sociálních interakcí a rozvíjení zájmových činností	Vzájemná podpora a sdílení	Vyjadřování a zkoumání pocitů
Orientace	Na jedince A produkt	←.....	.....→	Skupinu a proces
Příklady	Práce se dřevem; rukodělné činnosti, dovednosti života	Tanec, fotbal, bingo	Kreativní terapie, diskuse, sociální dovednosti	Projektivní umění, psychodrama

(Finlay, 1997)

### **3.3. Zahájení terapie (aktivace klientů)**

Pro úspěch skupinové terapie je velmi důležité, jak postupujeme v době bezprostředně předcházející počátku činnosti. Asi půl hodinu po příchodu klientů strávíme tak, že je přivítáme, poskytneme jim čas na uvolnění, např. s nimi vypijeme šálek čaje a pokusíme se vytvořit správnou atmosféru pro práci.

Úmyslně nezařazují mnoho námětů pro zahájení terapie, protože k tomuto účelu můžeme přizpůsobit většinu kolektivních aktivit, jimiž se budu zabývat ve zbytku práce. Zde se zmíním o dvou činnostech, které zaujmou i při častých opakováních.

#### **3.3.1. Příklady návrhů skupinových aktivit pro aktivizaci klientů**

##### **„O čem se píše v novinách“**

Pro ranní aktivizaci najdeme v novinách mnoho materiálu. Pro skupinu, jejíž někteří členové dobře nevidí, jsou vhodné noviny s velkými titulky a s kvalitními, nejraději barevnými fotografiemi. O spoustě článků lze na základě titulků vzájemně diskutovat a podněcovat klienty k interakci.

Příklady:

1. Soustředíte se na fotografie, diskutujte o nich.
2. Můžete diskutovat o hlavních titulcích.
3. Co dělají a k čemu se chystají nejvyšší politické celebrity.
4. Co dělají a k čemu se chystají slavní umělci a jiní známí lidé.
5. Sportovní zprávy.
6. Horoskopy.
7. Předpověď počasí.
8. Co se dělo před x lety – mnohé noviny pravidelně uvádějí, co se dělo v historicky nedávné minulosti.
9. Která osobnost má narozeniny?

V novinách lze samozřejmě nacházet i mnohá další témata.

##### **„Posílání polštářku“**

Tato aktivita pomůže naučit se jména přítomných lidí a cvičí se jí paměť.

Klienti se posadí do těsného kruhu a směrem vpravo si předávají polštářek. Před předáním každý vysloví jméno člověka, který se od něj chystá polštářek převzít. Když polštářek absolvuje celý kruh, opakuje se vše znovu, ale tentokrát směrem vlevo. Poté si přítomní polštářek libovolně přehazují a při každém hodu vysloví jméno toho, kdo jej má právě chytit. Snaží se, aby polštářek vydržel létat minutu či dvě. Pokud bude mít hra úspěch a lidé se budou bavit, lze zapojit pro přehazování ještě jeden polštářek. Nemusíme používat vždy jen polštářek, ale i vhodný předmět, který máme k dispozici (např. míček, plyšovou hračku).



### **3.4. Hry podporující vzájemnou komunikaci**

Význam her podporujících vzájemnou komunikaci spočívá především v tom, že klienti komunikují a více se o sebe zajímají. Poskytují smysluplnou činnost, která je zábavná a pomáhá vytvářet a udržovat skupinovou soudržnost. Tak se vytváří základ pro činnosti zaměřené více terapeuticky. Práce formou hry se může přizpůsobit typu klientů a také úrovni, již skupina dosud dosáhla. Důležité je i to, že se takto mohou zapojit i ti členové skupiny, kteří jinak zůstávají v izolaci a stahují se do sebe. (Walsh, 2005)

#### **3.4.1. Příklady návrhů skupinových aktivit podporujících vzájemnou komunikaci**

##### **„Narozeniny“**

Každého člena skupiny se postupně ptáme, kdy má narozeniny a pomocí některé příručky zjišťujeme a nahlas čteme, jaké významné události světové historie mají toho dne výročí. Klienty obvykle takové informace velmi překvapí.

##### **„Kufr“**

Název pochází z televizního pořadu. Jedná se o zábavnou hru, u které lze náročnost přizpůsobit kognitivní úrovni skupiny. Hru lze nejrůzněji obměňovat. Členové skupiny pantomimicky znázorňují nebo jinými slovy vysvětlují slova z písní, filmů, televizních pořadů atd. a ostatní hádají odpověď.

##### **„Co si sebou vezmeme na pustý ostrov“**

Oč při této činnosti jde, vysvětluje už sám název. Proto zde naznačím jen několik možných variací.

- ❖ Členy skupiny vyzveme, aby si představili svůj život na pustém ostrově a aby se rozhodli, kterou knihu, kterou hudební nahrávku a kterou jinou pro ně cennou osobní věc by tam chtěli mít.
- ❖ S kterou jinou osobou by chtěli být na ostrov vysazeni a proč.
- ❖ Užitečnou variantou je vyzvat všechny členy skupiny, aby požadované údaje, tedy knihu, hudební nahrávku, cenný předmět a společníka, napsali

na kus papíru. Papíry přeloží, umístí je do klobouku a ten pak bude kolovat. Každý si nějaký papír vytáhne, nahlas přečte jeho obsah a hádá, kdo je jeho autorem.

### **„Milá Sally“**

Předčítáme stranu novin či nějakého „ženského“ časopisu věnovanou radám čtenářům, kteří se svěřili se svými osobními problémy. Skupinu požádáme, aby na problém některého čtenáře zareagovala a poradila mu, co a proč by měl udělat. V případě, že si problémy budeme vymýšlet sami, můžeme se soustředit na jevy, jímž by se jinak členové skupiny vyhýbali.

### **„Přidělování charakteristických vlastností“**

Tato činnost je neobyčejně podnětná. Používat se může po několik týdnů, během nichž můžeme zavítat do různých oblastí. V podstatě se jedná o obecně přijímané přisuzování vlastností různým skupinám společnosti. Nejdříve si zvolíme, jaké skupině obyvatel se budeme věnovat. Např. staří lidé, mládež, obyvatelé Prahy, Ostravy, cizinci, samotní členové skupiny, ženy, muži atd.

Poté na tabuli nakreslíme tabulku sestávající z desetkrát deseti čtverečků. Za pomoci účastníků napíšeme nad horní řádek deset charakteristických lidských vlastností (popřípadě si tento seznam sami předem připravíme). Podél levé strany tabulky napíšeme na základě návrhů přítomných deset příslušníků vybrané cílové skupiny. A pak už jen zaškrťujeme vlastnosti, jimiž jsou podle názoru přítomných členů skupiny jednotlivé posuzované postavy obdařeny.

Vyplněná tabulka se může stát ohniskem diskuse, která bude především řešit, proč jste určité vlastnosti někomu přidělili a jinému ne.

Užitečnou variantou této činnosti, vhodnou pro starší lidi, je diskuse o mládí. Skupina společně určí deset nejvýznačnějších vlastností mladých lidí a ty potom konfrontuje s obdobně vybranými vlastnostmi lidí starších.

### **„Co je v tom pytlí?“**

Tato hra patří mezi ty, které procvičují stereognosii, nicméně ji uvádím na tomto místě, protože testuje i naši schopnost komunikovat a popisovat věci. Navíc se při ní užije i hodně legrace. Připravíme si různé neobvyklé předměty a vkládáme je třeba do povlaků na polštáře. Vybereme si nějakého klienta a

vyzvěme ho, aby dal ruce za záda, hledal jimi v povlaku a skupině popisoval předmět v něm ukrytý. Skupina se podle popisu snaží uhodnout, o jaký předmět jde.

### **„Kolik to stojí?“**

Tady potřebujeme velké obrázky z časopisů. Na obrázcích by měly být věci, které se běžně nakupují – oděvy, potřeby pro domácnost, cigarety, nápoje atd.

Jednotlivé obrázky ukážeme a zeptáme se na cenu: „Kolik byste zaplatili za tohle?“ Předem musíme znát současnou cenu. Ceny často bývají překvapením pro lidi, kteří v poslední době často nenakupovali.

Současné ceny můžeme porovnat s cenami loňskými a diskutovat můžeme i o tom, jakou má to či ono zboží opravdovou hodnotu. Stojí to za ty peníze? Co je luxus a co je opravdu nutné kupovat?

### **3.5. Hry se slovy**

Hry se slovy jsou neobyčejně různorodé a použít se mohou pro různé účely – např. pro rozvoj komunikačních dovedností, trénink kognitivních funkcí. Dbát bychom měli především na to, aby při nich nechyběla legrace. Bez humoru se mohou stávat dost nudnou záležitostí. Důležité také je, abychom činnost, kterou vybereme, a také způsob jejího provádění vždy přizpůsobili intelektuální úrovni dané skupiny. Některé z uváděných aktivit jsou velmi vhodné pro lidi trpící demencí, zvláště opatříme-li si na pomoc velká a zřetelná zobrazení. Pokud bychom však stejně postupovali s lidmi, jejichž myšlení je v pořádku, mohli bychom je urazit nebo alespoň přinejmenším znudit. A platí to i naopak: nesnažme se dělat něco, co je mimo chápání klientů trpících demencí – vyvoláme v jejich myslích zmatek a následně i pocit zklamání a přesvědčení, že už nejsou ničeho schopni.

#### **3.5.1. Příklady návrhů skupinových aktivit pro práci se slovy**

##### **„Přirovnání“**

Přečteme vždy první část přirovnání (viz příloha 3). Např. chudý jako.... Klienti by měli doplnit druhou půlku. Mnohá z dále uvedených přirovnání mohou posloužit i jako podnět k diskusi.

##### **„Anagramy (přesmyčky)“**

Přesmyčka neboli anagram je slovo vzniklé přeskupením písmen nebo slabik slova původního. Anagramy se dají udělat ze všeho. V kategorii měst doporučuji upravit místní názvy v okolí, které jsou klientům známy. Do hry zařazujeme i jména členů skupiny. Pomůže to zjistit, zda se jednotliví lidé vzájemně poznávají. Příklady anagramů uvádím v příloze 4.

##### **„Přísloví“**

Hru s příslovími lze využít pro více variant. Je jasné, že především se nabízí postup, kdy vyslovíme začátek přísloví a skupina ho dokončí. Pak se může rozvinout diskuse, co dané přísloví vlastně znamená a zda dané poučení skutečně

platí. Mnohá přísloví si vzájemně protirečí nebo hlásají něco, co nemusíme považovat zrovna za nejvhodnější. O všech těchto rozporech se samozřejmě dá velmi dobře diskutovat.

Také můžeme celá přísloví napsat na tabuli tak, že u každého slova napíšeme vždy jen počáteční a poslední písmeno. Místo zbývajících písmen napíšeme pomlčky. Klienti hádají jednotlivá písmena, až přijdou na znění celého přísloví. O příkladech některých přísloví jsem se zmínila v příloze 5.

### **„Abecední seznamy“**

Na tabuli napíšeme abecedu a za každým písmenem necháme volný prostor pro napsání slova. Pak zvolíme určitou kategorii, například osobní jména, rostliny, zvířata, potraviny atd. Poté ke každému písmenu abecedy postupně přiřazujeme příslušné slovo tímto písmenem začínající. S touto hrou jsme s klienty zažili mnoho zábavy, nebyla příliš náročná a dávala možnost k účasti i nesmělým jedincům. Zajímavou kategorií bylo tvoření názvů písní.

### **„Co se skrývá ve jménu“**

Vybereme si jméno a příjmení jednoho ze členů skupiny, třeba *Ivana Fišerová*, a z písmen, které obsahuje, vytvoříme co nejvíce slov. Tedy například *vana, šero, vane, ven, var, rána, fena, ráno, náš, naše, nora, šine, vrána*, atd.

## **3.5.2. Kvízy**

Kvízy bývají nedílnou součástí všech denních zařízení, především proto, že se mohou „ušít na míru“ jakékoli úrovni kognitivních funkcí klientů. Mohou být pro ně velkou zábavou a pro nás mívají neocenitelnou hodnotu pro stanovení jejich kognitivních deficitů. Kvízy nemusí mít nutně formu kladení otázek. Nejlepším způsobem, jak z kvízu udělat co největší zábavu, je zapojit do hry co nejvíce obrázků a rekvizit.

### **3.5.2.1. Příklady kvízů**

#### **„Známé tváře“**

Předem si vystříhujeme známé postavy z časopisů a nalepujeme je na tvrdý papír. Z praxe vím, že výhodné je opatřit si i jejich stručné životopisy. Při terapii

je necháme kolovat. Skupina se pak může snažit uhodnout, o koho jde, buď podle životopisu, nebo podle obrázku. Jiným zdrojem mohou být publikace o životě a tvorbě slavných filmových herců.

### „Místa“

Obměnou poznávání známých tváří může být poznávání míst v České republice nebo jinde ve světě. Zdroje obrázků jsou hojné – poslouží zde staré kalendáře a pohlednice. Co se mi však osvědčilo především, byly materiály cestovních kanceláří a turistických informačních center.

Klienti tímto způsobem rádi zavzpomínají na místa, která sami navštívili, nebo se mohou seznámit s místy, která znají z vyprávění od příbuzných, známých či jiných lidí.

### **3.6. Procvičování smyslového vnímání (také pozornosti, představivosti, konstrukce, všeobecných znalostí a vědomostí)**

Procvičování smyslového vnímání jsem do programu klientů zařadila proto, že ve stáří se snižuje především ostrost vidění, zhoršuje se příjem tónů vyšších frekvencí a celkově se projevují kvantitativní a kvalitativní změny smyslových funkcí. (Kalvach, 1992)

Zde popisované hry a cvičení patří k těm nejužitečnějším, s nimiž se můžeme setkat. Snadno se organizují a není těžké měnit stupeň jejich obtížnosti. Kromě toho, že účastníkům přinášejí hodně zábavy, mohou tato cvičení upozorňovat nejen na kognitivní deficity, ale také na deficity smyslového vnímání, na než bychom třeba nemuseli přijít.

#### **3.6.1. Příklady procvičování zraku**

##### **„Co je to?“**

Cílem cvičení je uhádnout, co obrázek představuje. Potřebujeme pět větších listů tvrdšího papíru. V jednotlivých listech vystříhneme kulaté otvory o postupně se zvětšující velikosti. Vrchní list by měl mít nejmenší otvor o průměru asi 5 cm, u listu nejspodnějšího by to mělo být asi 20 cm. Všechny na sobě ležící listy položíme na nějaký obrázek a ukážeme jej skupině, která tak uvidí jen malou část. Postupně odstraňujeme jednotlivé listy (účastníci tak vidí čím dál tím větší část zobrazení) tak dlouho, dokud se někomu nepodaří obrázek identifikovat. Stupeň obtížnosti zde může být velmi různý, a cvičení je proto vhodné pro většinu klientů.

Potřebujeme kvalitní, dostatečně velké obrázky, nejlépe barevné – může na nich být třeba strom, dětský obličej, bochník chleba, či zblízka zachycená hlava kočky. Zdrojem mohou být nejrůznější obrázkové časopisy.

Zpestřením mohou být tváře známých osobností – zde bude zajímavé srovnávat, u které z nich k rozeznání stačí malá část zobrazení a u které je zapotřebí vidět víc. Samozřejmě můžeme použít i obrázky různých známých míst, živočichů, rostlin apod.

### **„Skládačky z pohlednic“**

Tato činnost je vhodná pro menší skupiny o dvou, třech nebo čtyřech členech. Rozstříháme několik pohlednic, každou na čtyři až pět nepravidelných tvarů, a všechny tvary promícháme. Účastníky posadíme kolem stolu a rozdáme jim po jednom výstřižku z různých pohlednic. Zbylé výstřižky položíme doprostřed stolu. Úkolem je v hromadě najít ostatní součásti obrázku a složit jej.

Chceme-li zvýšit obtížnost, můžeme pohlednice rozstříhat na menší části nebo použít různé pohlednice, které z poněkud odlišné vzdálenosti či úhlu zachycují stejné místo.

### **3.6.2. Příklad procvičování sluchu**

#### **„Živé zvuky“**

Naplníme malé neprůhledné nádoby různými substancemi a předměty – vodou, cukrem, připínáčky, rýží, knoflíky, gumami na gumování – fantazii se meze nekladou. Jednotlivé nádoby necháme kolovat. Každý člen skupiny nádobkou zatřepe a podle zvuku se snaží identifikovat její obsah.

Klient může přímo odpovědět nebo si předem můžeme připravit tabulky s čísly nádobek, kam запиše svůj odhad. Tímto způsobem můžeme připravit zajímavou soutěž.

### **3.6.3. Příklad procvičování čichu**

#### **„Nádobky“**

Zde se nejen testuje čichová schopnost, ale obvykle se zažije i velká legrace. Zjistíme, že čich mají různí lidé velmi odlišný.

Potřebovat budeme vhodné nádoby, do nichž se nevidí, ale z nichž pronikají pachy a vůně. Nejlepší je použít plastové kelímky od hořčice a do jejich víček udělat otvory.

Jako vhodné látky doporučuji: hořčici, šampon, lístky čaje, tabák, kečup, cibuli, ocet, hřebíček, pepř, bobkový list, citrónovou šťávu, mátu a vanilkový cukr atd.. Můžeme nechat obíhat i kelímek, ve kterém není vůbec nic.

Lidem můžeme poskytovat různé nápovědy. Např. „Je to příjemné nebo nepříjemné?“ nebo „Má to něco společného s jídlem?“



### 3.6.4. Příklad procvičování chuti

#### „Copak mám na jazyku?“

Tato aktivita je náročnější na organizaci – je vhodné, aby klienti měli zavázané oči, ale protože to nemusí být někomu příjemné, stačí oči zavřené. Počítejme však raději s tím, že se bez zavázaných očí budeme muset obejít.

A tak si připravte bezbarvé roztoky nejrůznějších chutí – např. do vody přidaný cukr, sůl, citron, ocet nebo lidem necháme ochutnat obyčejnou vodu, minerálku, tonik nebo kolu.

Ochutnávat se mohou i látky v jiném než kapalném stavu – pomocí lžiček lze zkoumat chuť cukru, soli, hořčice, mouky, kokosu, instantní bramborové kaše atd.

Bude dobré, když každého předem vybavíme sklenicí vody a když pro ty, kteří nebudou chtít testované substance spolknout, připravíme kbelík na vyplivnutí.

### **3.7. Paměťové hry**

Paměťové hry jsou vhodné pro většinu klientů, ale nedoporučuji je využívat u osob s výraznou poruchou paměťových funkcí, protože u nich taková činnost může způsobit frustraci (např. u klientů v pokročilém stádiu Alzheimerovy demence). Tyto aktivity mohou upozornit na deficit kognitivních funkcí (nejen paměť, ale i pozornost, orientaci aj.).

#### **3.7.1. Příklady paměťových her**

##### **„Šla jsem na trh“**

Skupina se usadí do těsnějšího kruhu, aby se všichni dobře slyšeli. Potom někdo začne větou „Šla (šel) jsem na trh a koupila (koupil) tam kilo rajčat.“ Další hráč větu zopakuje a přidá další koupenou věc. A tak to pokračuje dál a dál, dokud bude už tolik koupených věcí, že si je opravdu nebude možné zapamatovat.

Pro vás samé bude užitečné, když si jednotlivé položky nákupu budeme zapisovat, protože právě my jako vedoucí skupiny si je s největší pravděpodobností v paměti nebudeme schopni udržet.

Počet zapamatovaných věcí se bude různit podle deficitu kognitivních funkcí členů skupiny. Nesmíme být zklamáni, když si skupina zapamatuje pouze např. 5 věcí.

##### **„Kimova hra“**

Na podnos rozložíme asi deset snadno rozpoznatelných předmětů a překryjeme je látkou. Skupině sdělíme, že předměty na chvíli odkryjeme a poté podnos opět zakryjeme. Vyzveme hráče, aby si předměty zblízka prohlédli a snažili si zapamatovat, co všechno na podnosu viděli. Z vlastní zkušenosti doporučuji, aby byly předměty odkryty zhruba 1 minutu.

Poté co předměty skryjeme, řekneme všem přítomným, aby sdělovali, co všechno viděli, a názvy zapamatovaných věcí zapisujeme na tabuli. Pokud už si nemohou vzpomenout nebo už všechny předměty vyjmenovali, podnos odkryjeme a porovnáme se zápisy z tabule.

Můžeme pokračovat tak, že seznam z tabule smažeme, odložíme zakrytý

podnos stranou a dalších 15-30 min se věnujeme jiné činnosti. Potom se přítomných znovu zeptáme, co bylo na podnosu.

Jestliže se ukáže, že to je pro členy skupiny příliš lehké, zvýšíme počet předmětů nebo zkrátíme dobu, po níž je podnos odkrytý.

Další zajímavou variantou je postup, když nejprve podnos s předměty odkryjeme, poté tajně jeden až dva předměty odstraníme a po opětovném odkrytí podnosu se účastníci snaží určit, které předměty chybí.

### **„Cizí lidé“**

Domluvíme se s kolegou, kterého skupina dobře nezná, aby asi tak v polovině terapeutické jednotky vešel do místnosti, něco si vzal a zase odešel. Neměl by se chovat nenápadně, ale naopak, aby členové skupiny měli možnost si ho vůbec všimnout a zaregistrovat, co dělá. Na konci sezení se členů skupiny zeptáme, zda mohou odpovědět na následující otázky:

- ❖ Co daná osoba v místnosti prováděla?
- ❖ Jak byla asi vysoká?
- ❖ Co měla na sobě?
- ❖ Jakou měla barvu vlasů a jaký měla účes?
- ❖ Jakého byla osoba pohlaví? atd.

### 3.8. Muzikoterapie u seniorů

Muzikoterapie je léčebnou metodou, která se pokouší pomocí hudby příznivě ovlivnit psychický i fyzický stav člověka. Hudba se spojuje s léčením odpradávná - avšak toto spojení ustoupilo do pozadí ve chvíli, kdy se začalo vyžadovat, aby byl každý léčebný postup vědecky prověřen. Teprve dnes se použití hudby v léčebném procesu opět zkoumá a zjišťuje se, že je účinné. Individuální reakce je sice různá, ale na mnohé z nás hudba velice působí. Léčebný proces ovlivňuje jak pasivně - posloucháním hudby, tak aktivně - hrou na hudební nástroje.

Hudba nemá pouze psychoterapeutickou hodnotu. Např. tělesně postižení lidé, kteří potřebují zlepšit koordinaci pohybů a dýchání, si často raději zahrají třeba na úplně jednoduchý hudební nástroj nebo si zazpívají, než aby stále opakovali stejné cviky. (<http://alternativni-terapie.doktorka.cz/muzikoterapie>)

#### 3.8.1. Příklady aktivit s využitím hudby

##### „Poslech hudby“

Jedná se o poslech hudby pro potěšení. Schopnost vnímat hudbu a mít z ní radost se mnohdy udrží i tehdy, když jiné schopnosti už vymizely. Poslech je činnost nenáročná a v mysli lidí může vyvolat četné vzpomínky. Hudba podněcuje představivost a jediná skladba může stimulovat různé myšlenky a city.

##### „Barvy v písních“

Napíšeme na tabuli například dále uvedené úryvky z písní a necháme volně místo pro doplnění barvy. Klienti určí, která barva chybí a všichni si danou písničku zazpívají. Můžeme potom také klienty vyzvat, zda by si nevzpomněli na další písničku, kde se vyskytuje nějaká barva. Obměnou může být doplňování jiných pojmů do úryvků dalších písní, např. zvířat, měst, jmen.

Příklady úryvků:

... oči jděte spát

..., ... fiala, kdes ji má milá trhala

... šátečku, kolem se toč

vínečko .... je od mé milé  
vyletěla holubička ze skály, probudila ... oči ze spaní  
koulelo se, koulelo ... jablíčko  
na tý louce .... pasou se tam jeleni  
hory, hory, ... les

### **„Zapívejme si“**

V mé praxi se seniory to byla jedna z nejobtavnějších a nejlépe přijímaných činností. Ke zpěvu můžeme přistupovat různě. Nejlepší je, pokud máme k dispozici zdatného pianistu nebo kytaristu. Můžeme také rozdat klientům podle jejich přání různé hudební nástroje (např. Orffovy) a dát se do hraní a zpěvu. Pokud nejsou k dispozici, můžeme využít i různé kuchyňské nádoby (např. lžice, pokličky, vařečky). Slova písní si předem vytiskneme na papír dostatečně velkými písmeny, aby se mohl přidat i ten, kdo text nezná.

### **„Na dirigenty“**

Pustíme si některou dynamickou orchestrální skladbu. Poslechneme si ji a pak si při ní hrajeme na dirigenty a sólisty. Kdo chce, ten diriguje orchestr, zatímco ostatní „hrají“ na imaginární klavír, housle, basu apod.. Pak si klienti „nástroje“ vymění.

Tato hra rozvíjí správnou koordinaci pohybů.

### **3.9. Pohybové aktivity venku a v místnosti**

Veškerý život se projevuje pohybem, který je vnímán jako symptom změn. Člověk posuzuje smysl pohybu z hlediska svých potřeb a přání. S pohybem jsou spojené příjemné prožitky (uvolnění, radost), ale i negativní prožitky (únava, bolest, frustrace). Nejen příjemné, ale i nepříjemné prožitky spojené s pohybem, mají pro člověka svůj význam. Překonáváním zátěže stoupá jeho odolnost a vůle. Kdo nepozná námahu, nemůže vychutnat uvolnění. Pohybovou námahu není třeba chápat jako oběť, ale jako zálohu, investici na pozdější odměnu v prožitku uspokojení. (Štílec, 2004)

Pohyb působí velmi příznivě na činnost nervového systému a na veškeré mechanismy regulující oběh krve. Zlepšování takových vlastností jako je rychlost a výdrž, zručnost a koordinace pohybů, rychlá reakce na změny situace je ve značné míře výsledkem pozitivního vlivu pohybových aktivit na nervový systém. Pohyb zmírňuje poruchy spánku, neurotické a depresivní stavy. (Roslawski, 2005)

Z některých uvedených pohybových aktivit můžeme sestavit tzv. „seniorskou olympiádu“. Důležité a motivující je závěrečné slavnostní vyhodnocení včetně diplomů a cen. „Seniorskou olympiádu“ můžeme připravit pro celou skupinu klientů nebo vytvořit více kategorií ve vztahu k fyzickému postižení (např. vozíčkáři).

#### **3.9.1. Příklady pohybových aktivit**

##### **„Házení kroužky“**

Hru můžeme hrát venku i v místnosti. Potřebujeme 1 kolík a 5 kroužků. Hra je určena pro neomezený počet osob. Jedna po druhé hází jednotlivé kroužky na kolík vzdálený 3 – 4 metry. Každý hráč má pět hodů. Každý úspěšný hod na kolík je ohodnocen jedním bodem. Počet kol si stanovíme podle počtu zúčastněných, aby aktivita netrvala neúměrně dlouho a někdo se nenudil. Body zapisujeme na tabuli nebo venku do bloku.

##### **„Házení polštářků na cíl“**

Tato aktivita je zábavným a současně fyzioterapeuticky hodnotným cvičením.

Předem si nakreslíme terč na prostěradlo (nebo křídou na podlahu) a jednotlivé kruhy odstupňujeme body. Střed má nejvyšší počet bodů. Klienti mají např. 5 hodů a snaží se ze vzdálenosti minimálně 5 metrů získat co nejvyšší počet bodů. Pro házení lze využít i jiné předměty (např. plyšovou hračku, pěnový míček).

#### **„Házení létajícím talířem“**

Tato aktivita rozvíjí reflex, rychlost a výdrž a hrát se může všude, kde je rovná plocha. Talíř pro hru je velmi lehký a hrát se může i bez vymezení hřiště. Létající plastové talíře můžeme zakoupit v obchodě se sportovními potřebami nebo v hračkářství.

Tato hra je vhodná jen pro aktivní a mobilní klienty, protože je náročná na techniku „odhodů“. Vyžaduje podporu spoluhráčů. Neúspěšné hody bychom měli vtipně komentovat.

#### **„Pétanque“**

Je to jednoduchá hra. Potřebujeme jednu menší bílou kouli a pro každého hráče dvě větší koule stejné barvy nebo se stejnými znaky. Každý hráč má jinou barvu koulí. Bílá koule se umístí někam na zem a hráči soutěží v hodů většími koulemi. Vítězem je ten, komu se podařilo umístit svoji kouli co nejbližší kouli bílé. Tuto aktivitu jsem mohla zařadit do programu i pro méně mobilní obyvatele sedící na vozíku, stejně jako obecně známou hru s kuželkami.

#### **„Házení nafukovacím balonem“**

Tato aktivita, pro kterou si opatříme velké nafukovací balony, je vhodná spíše pro méně mobilní klienty. Mohou ji hrát na vozíku, či sedět při ní na židli nebo v křesle. Klienti si balonem házejí vzájemně po celé místnosti a procvičují tak své paže. V kruhu si lze pohazovat pěnovými či jinými měkkými míči – při této hře každý nejprve vykřikne jméno osoby, které míč hází.

#### **„Procházka“**

Je nejpřirozenější formou pohybu. Nejedná se o hru, ale pro její význam spojený s pohybem ji zde uvádím. Sehrává důležitou roli při prevenci a léčbě mnoha chorob. Procházet se je vhodné každodenně po dobu 30 až 40 minut. V průběhu procházky je vhodné provést několik dechových cvičení, aniž by se

přerušovala chůze.



### 3.10. Výtvarné činnosti

Výtvarná činnost musí být pro klienty především smysluplnou aktivitou, přinášející zábavu a radost z tvorby. Měla by být vnímána jako odpočinková tvůrčí činnost, jež nějakým způsobem obohacuje život klientů v pečovatelských a léčebných zařízeních. Tvůrčí proces též pomáhá odvádět jeho účastníky od svých problémů a onemocnění. A hraje významnou roli v překonávání jejich obtíží. Stejně jako tomu je v případě většiny ostatních skupinových sezení, i zde bývá konkrétní úkol až na druhém místě – důležitá je především „živá“ komunikace mezi lidmi, kterou by měl takový úkol vyvolat. V našem případě to může být legrace a zábava nad společnou prací a oceňování úsilí ostatních. To je mnohem důležitější než význam samotné práce, protože interakce při výtvarné tvorbě zvyšuje sebehodnocení a sebedůvěru. Vytvoříme-li něco, co je v očích ostatních hezké a hodnotné, jsme sami na sebe hrdí a cítíme se užiteční. (Campbellová, 1998)

#### 3.10.1. Výtvarné prostředky

Při skupinové tvorbě můžeme využít řadu nenákladných výtvarných prostředků, které by měly vyhovovat potřebám skupiny a zároveň podněcovat její tvořivý potenciál. Ačkoliv se může zdát, že základní vybavení je poměrně drahé, nakoupíme-li ho v dostatečném množství, vydrží nám opravdu dlouho. Jedná se především o některé výtvarné pomůcky (např. palety a štětce), které při správné údržbě mohou vydržet i řadu let. Pokud pracujeme se skupinou se speciálními potřebami, měli bychom zvážit vhodné pomůcky, které jim usnadní práci.

##### ❖ Základní souprava

Barvy – temperové v tubách nebo v prášku

Štětce – všechny velikosti, ale zejména středně velké a velké

Houbičky – na malování a tisknutí

Suché křídové pastely

Palety – na míchání barev

Uhly

Papíry – čtvrtky a kancelářské papíry, hnědý balicí papír, barevné papíry

Lepicí páska

Nádobky na vodu – zavařovací sklenice, kelímky od jogurtů apod.

❖ **Potřeby na modelování**

Modurit (keramická hlína)

Plastelína

Dřevěné desky jako podložky

Nástroje na modelování (vidličky, nože, špachtle, sítko, struhadlo atd.)

❖ **Materiál na koláž**

Staré časopisy, plakáty, noviny

Bavlnky, nitě, provázky

Knoflíky, stužky, ozdobné flitry

Semínka, luštěniny, těstoviny

Staré fotografie

Kousky látek

Listy, větvičky

Škeble, mušle, kamínky

Lepidlo

Štětce na lepidlo

Nůžky

❖ **Zbytkový materiál**

Zbytky kůže nebo semiše, kartónu, plastu

Špalíky a kovové předměty

Kartónové trubky

Látky

Jiné vhodné materiály

❖ **Doplňkový materiál**

Akrylové barvy

Papírové ručníky

Pastelky, tužky, fixy

Pracovní pláště nebo zástěry

Písek

### 3.10.2. Výtvarné techniky

Tento přehled zdaleka nepokrývá všechny výtvarné možnosti, může však pomoci v získávání prvních zkušeností s výtvarnými prostředky. Z vlastní zkušenosti vím, že experimentování často vede k zajímavým výsledkům.

#### ❖ Malování

#### ❖ Tisk

Předměty vhodné na tisk: přírodniny (např. listy, trávy), provázky, látky  
části těla ( prsty, ruce, chodidla)  
čtvrtky, kartóny, lepenka  
houbičky z různých materiálů

Techniky tisku:

1. monotyp (Na desku buď přímo malujeme hustší barvou nebo ji nejdříve celou nabarvíme a potom na její povrch kreslíme nějakým tupým předmětem. Jsme-li s kresbou/malbou hotovi, položíme na desku čistý papír a jemně přitlačíme po celé ploše. Poté papír opatrně sejme.)
2. negativní a pozitivní tisk (Ze čtvrtky nebo kartónu vystříháme jednoduchý obrazec. Tisknout můžeme nejen vystřižený tvar, ale i papír, ze kterého jsme stříhali.)

#### ❖ Tužky a pastely

Techniky:

1. vyškrabávání (Olejovými pastely nanášíme na papír vrstvy různých barev. Pomocí hrotu tužky nebo jehlice vyškrabáváme libovolnou kompozici.)
2. vosková kresba (Nakreslíme kompozici voskovými pastely. Měla by být dostatečně výrazná. Kresbu přetřeme řidší barvou.)
3. kresba křídovými pastely

#### ❖ Koláž

Při koláži se kompozice vytváří seskupováním a nalepováním různých

materiálů (např. barevných papírů, látek, přírodnin) na papír (popř. kartón, sololit aj.).

Příklady námětů na koláž:

1. „Krása“ - z obrázků vystříhaných z novin a časopisů
2. „Drsný a hladký“ – ze zbytkového materiálu, odstřížků látek, atd.

#### ❖ Modelování

Potřeby: keramická hlína

plastelína

vizovické těsto

Další postupy: kašírování (Natrháme papír na kousky a smícháme s lepidlem – nejlépe Herkulesem. Mokrý papír nanášíme na určitý předmět nebo konstrukci – např. z drátů.)

(Campbellová, 1998)

### 3.10.3. Příklady výtvarných a kreativních aktivit

#### „Skupinové koláže“

Posadíme klienty „do kruhu“ okolo stolu a necháme je vystříhat obrázky z časopisů. Kruh by měl být co nejtěsnější, aby pocit spoluúčasti byl co nejsilnější, nicméně ve středu musí být místo na velikou koláž.

Na stůl položíme velký kus papíru. Požádáme jednoho z účastníků, aby nalepoval vybrané obrázky na místa předem zvolená ostatními. Nejprve papír pokryjeme většími obrázky a obrázky menší poté umístíme navrch a přitom zakrýváme prázdná místa. Nedbáme příliš na úhlednost, ta zde není až tolik důležitá. V průběhu tvorby koláže jde především o vzájemnou interakci mezi všemi účastníky. Obcházíme jednotlivé členy skupiny, pomáháme jim při výběru obrázků, diskutujeme s nimi o tom, co obrázky zachycují, proč se jim líbí či nelíbí. Koláž charakteristická pro určité roční období může být obohacena o pírka, ořechy, kaštiny, o různé druhy trav, listy apod. Já jsem při tvorbě koláže z přírodních materiálů využila místo lepidla tavnou pistoli. Přilepený materiál lépe drží.

### **„Fotokopie“**

Ne každý člověk je obdařen výtvarnými schopnostmi, a jakmile své klienty seznámíme se svým úmyslem pustit se do výtvarné činnosti, můžeme si být jisti, že uslyšíme slova „To já neumím“, „V životě jsem nikdy nic pořádného nenakreslil“ atd. Čelit tomu můžeme tak, že si okopírujeme obrázky (např. zvířat, oblečení, kuchyňský a hygienických potřeb atd.) a necháme je klienty vybarvovat nebo na ně něco přimalovávat dle své fantazie. Takovéto předlohy zaženou strach z neúspěchu a i lidé, kteří neumějí kreslit, prožijí uspokojení nad výsledky své výtvarné činnosti. Kopírovat můžeme všechno, co nás zaujme. Ve Stacionáři Naděje 2000 jsem tuto činnost využívala především s klienty trpící Alzheimerovou demencí.

### **„Obrazy ze skvrn“**

Tohle mám já osobně nejraději. Neúspěch zde prakticky není možný a zvládne to každý. Působení spočívá v tom, že klienti si až do posledního okamžiku myslí, že vytvářejí „mazaninu“. Všechno, co musíme udělat, je vzít velkou čtvrtku a nechat na něj klienty nanášet různé barvy. Když bude papír dost pokrytý barvou, řekneme „dost!“, papír v půli přeložíme, stiskneme ho z obou stran dlaněmi a pak jej zase rozevřeme. Před zraky přítomných se objeví mnohobarevný symetrický vzor. Tyto artefakty takřka vždy vypadají zajímavě.

Taková činnost je ideální pro obtížně se orientující starší osoby. Zde vše zvládnou bez potíží, jen jim případně, bude-li to nutné, pomůžeme s nanášením barvy. Výsledek je určitě nadchne. Nad hotovým obrazem necháme lidi přemýšlet, co jim připomíná.

Zajímavé obrázky mohou vzniknout, když na menší kartičky z tvrdého papíru budeme dělat skvrny barevnými inkousty. Výsledkem mohou být pěkné pohlednice, využitelné např. jako blahopřání.

Je vhodné mít na ukázkou nějaké již hotové obrázky, aby měli klienti lepší představu, co bude výsledkem jejich činnosti.

### **„Poskládané provázky“**

Jedná se do velké míry o činnost obdobnou obrazům ze skvrn. Také zde se i starší lidé se sníženou schopností orientace dočkají dobrých výsledků, aniž bychom riskovali nezdarem.

Opatříme si různé kousky provázků, bavlnek, vlny na pletení atd. Namočíme je do barvy a položíme na papír. Papír v polovině přeložíme, stiskneme a poté všechny textilie vyjmeme. Na papíře bude barevný neobvyklý symetrický vzor.

### **„Bramborová razítka“**

Brambory překrojíme na poloviny (experimentovat můžeme i s jinými druhy zeleniny nebo obuvnickou usní) a do vzniklých hladkých ploch vyřežeme nějaký motiv. V misce nebo v hlubokém talíři si připravíme poměrně hustý roztok barvy, ponoříme do něj vyřezanou plochu bramboru a tiskneme na papír. Postup se dá poněkud zušlechtit tím, že kolem misky nebo talíře s barvou umístíme ubrousky nebo papírové kapesníky a razítka do nich před vlastním tiskem trochu utřeme. Zjemníme a obohatíme tak výsledné obrázky. Tato metoda se dá využít pro celou škálu věcí. Ideálně se například hodí pro tvorbu pohlednic. Pomocí různých barev a různých razítek se dají vytvářet zcela originální obrázky a vzory.

### **„Obrázky z listů“**

Zde se naskýtá i dobrý cíl vycházky. Nasbíráme co možná nejvíce listů nejrůznějších velikostí a tvarů. S listy pak můžeme provádět různé věci. Tak například nejjednodušší koláž vznikne prostým rozmístěním listů na papíře podle vkusu autora.

Jinou možností jsou otisky listů. Listy pomalujeme štětcem a otiskneme na papír. Nejlepších výsledků dosáhneme, když použijeme listy s výrazným „žilkováním“. Z různých listů můžeme vytvářet obrázky např. zvířat. (Pokud budeme chtít například složit králíka, použijeme nějaký velký list pro tělo, menší kulatější list bude hlava, dva tenčí listy budou uši atd.)

### **„Ovoce“**

Vyzveme klienty, aby vymodelovali z plastelíny nějaké ovoce. Zároveň je upozorníme, ať se zaměří na jeho barvu, povrch a jiné jeho typické vlastnosti. Poté si klienti mohou vzájemně vyprávět o svých vzpomínkách, které mají spojené s tímto ovocem.

### **„Modelování z těsta“**

Je to stejné jako modelování z plastelíny, jediný rozdíl spočívá v tom, že

materiál si tentokrát musíme připravit sami. Na těsto potřebujeme tři polévkové lžice mouky a jednu polévkovou lžici soli. Vše smícháme s vodou. Pak se pustíme do vlastní tvorby. Hotové předměty pečeme při nižší teplotě (140 stupňů) asi hodinu v troubě a pak je necháme vychladnout. Potom je můžeme obarvit a případně přetřít bezbarvým lakem. Pracovat můžeme i s formičkami na vánoční cukroví. Z nejpovedenějších výrobků se mohou stát ozdoby na vánoční stromeček. Podobně můžeme vytvořit i velikonoční nebo vánoční výzdobu.

### **„Vzpomínání“**

Vyzveme klienty, aby namalovali nebo nakreslili nějakou významnou událost ze svého života. Poté všichni vzájemně hádáme, o jakou událost se jedná.

Tuto aktivitu jsem nemohla využít při práci s klienty s Alzheimerovou demencí, protože nedokázali namalovat nebo nakreslit dějovou událost.

V příloze 6 ještě uvádím obrázky některých dalších jednoduchých nápadů, které dle mého názoru není nutné popisovat.

Terapeutům jako inspiraci doporučuji mnou využití knihy např.

Walsh, D.: Skupinové hry a činnosti pro seniory, Portál, Praha, 2005

Campbellová, J.: Techniky arteterapie, Portál, Praha, 1998

### 3.11. Skupinové vaření a pečení, společné jídlo

Společné stolování je pro mnoho starších lidí, a bezpochyby i pro nás, výrazem přátelství, soudržnosti a dobrého společenství. Stůl byl vždycky mnohem více než pouhým místem, kde přijímáme potravu. Je to místo, kde se schází rodina, kde se diskutuje o událostech, kam zveme hosty.

Jídlo (a všechno, co s ním souvisí) je pro většinu starých lidí významnou událostí, která podléhá určitým rituálům a zvyklostem. Vůně zaplňuje celý dům a často v nás probouzí staré vzpomínky. Připravujeme na stůl, klademe na něj ubrus, talíře a příbory, abychom si mohli pochutnat.

Společné jídlo s ostatními obyvateli domova důchodců může být pro všechny radostnou chvílí. Personál však tomu musí věnovat dostatečnou pozornost. To, že člověk přichází jíst do jídelny s ostatními, ho nutí, aby se upravil, a vede ho k udržování kontaktů s druhými lidmi. Z tohoto důvodu je velmi důležité, aby obyvatelé domova důchodců jedli společně v jídelně a nezůstávali sami na pokojích. Jít do jídelny představuje ubezpečení, „že jsme na tom dobře a můžeme jíst s ostatními“. (Pichaud, 1998)

Pro zařazení společného vaření nebo pečení do aktivizujících programů mluví několik důvodů:

- ❖ Dáme-li malé skupině za úkol uvařit nějaké jídlo, naskýtá se nám příležitost k hodnocení a monitorování kuchařských dovedností a schopnosti bezpečně pracovat v kuchyni.
- ❖ Stejnou příležitost nám dává i dopolední pečení buchet, koláčů, bábovky nebo jiného pečiva, které nejlépe využijeme při pravidelných odpoledních společenských akcích, např. při tanečních čajích, kam pozveme i lidi mimo skupinu a pohostíme je.

Další možností je organizování pravidelných prodejních bazarů, na nichž kromě různých řemeslných výrobků vyrobených ve skupinách, můžeme prodávat i pekařské a cukrářské výtvary. V kuchařkách i v obrázkových časopisech najdeme spoustu jednoduchých receptů.

Můžeme si také vést seznam datumů narození všech členů skupiny a ke



každým narozeninám vždy společně s ostatními členy upéct dort.

### 3.12. Oslavy, domácí mazlíčci a výpravy mimo domov

Pro většinu z nás je běžný každodenní život přerušován a zpříjemňován různými událostmi. Stejně by to mělo být i ve zdravotních a jiných zařízeních, v nichž lidé pobývají trvale. Takovéto události (např. svátky a narozeniny) v nás jednak vyvolávají povědomí o plynoucím čase, a jednak nám slouží jako opěrné body naší paměti.

Dobry je každý důvod pro pořádání nějaké oslavy, ať už se jedná o Vánoce, Velikonoce, o narozeniny, o různá výročí atd. Opatříme-li si vhodnou literaturu, např. Kroniku lidstva, budeme moci „slavit“ prakticky každý den v roce (třeba výročí významných vynálezů a objevů). Oslavy stejně jako výlety jsou příležitostí k procvičování nejrůznějších společenských dovedností – např. společného plánování nebo pečení koláčů.

Rozhodneme-li se uspořádat večírek, budeme si muset zvolit vhodné společenské hry, stanovit, co se bude pít a jíst. Pokud máme možnost, je vhodné pozvat nějakého muzikanta, např. harmonikáře, a společně si zazpívat. Kdo má zájem, může si i zatancovat.

#### 3.12.1. Příklady aktivit

##### „Vánoce a Velikonoce“

Vánoce a Velikonoce jsou pro mnohé lidi nejvýznamnějším svátkem roku, a proto se na ně může naše práce se skupinou zaměřovat s velkým časovým předstihem. Činností spojených s přípravou těchto svátků je celá řada. Jeden či dva měsíce předem může zahájit práci skupina pověřená výrobou vánočních ozdob, stejně jako skupina pověřená přípravou oslav atd. Vyrábíme pohlednice, vystřiháváme podložky v podobě sněhových vloček nebo vajíček a okna ozdobíme ornamenty z barevného papíru.

Můžeme pořádát večírky, bohoslužby, sborový zpěv koledí, můžeme plánovat vhodné společenské hry, připravovat pohoštění – se vším budeme mít úspěch. Myslím, že zde není nutné zacházet do podrobností. V předvánoční a předvelikonoční době vychází spousta časopisů pro ženy, v nichž se dá najít nepřeberné množství různých námětů. V příloze 7 uvádím vánoční kvíz, jenž

může pomoci při vytváření té správné vánoční nálady.

### **„Výlety“**

Výlety a společné návštěvy různých míst si vyžadují náročnější organizaci, ale trochu té námahy se obvykle vyplatí. Ať se rozhodneme jít či jet kamkoli, nezapomeneme si sebou vzít fotoaparát. Při cestě zpět necháme skupinu podílet se na navigování. Procvičí si tím paměť a schopnost orientace. Více se zapojí a nebudou cestu pouze „absolvovat“. Při výběru navštívených míst myslíme také na to, aby výprava přinesla klientům potěšení. Cíl, délku trasy a dopravu musíme přizpůsobit aktuálnímu stavu klientů.

Typy na výlety v okolí Stacionáře Naděje 2000:

- ❖ Podkrušnohorský zoopark Chomutov
- ❖ Červený Hrádek Jirkov
- ❖ Klášterec nad Ohří a zámecký park

### **„Zahrádkaření“**

Jestliže máme to štěstí, že máme v zařízení k dispozici kousek k obdělávání vhodné půdy, můžeme vytvořit menší skupinu, která se pravidelně bude věnovat zahrádkaření. Můžeme pěstovat zeleninu nebo zasadit několik trvalek, cibulek či semen, „aby bylo na co se dívat“.

Zahradničit však můžeme i tehdy, když nemáme k dispozici venku ani kousek půdy. Jsou tu ještě truhlíky s rostlinami, které můžeme umístit na vnější i vnitřní stranu oken. Zasadíme-li na vnější straně cibulky narcisů a uvnitř cibule hyacintů, budeme s výsledkem zajisté spokojeni. Na slunném okenním parapetu se dají s velkým úspěchem pěstovat rajčata – sledování jejich růstu a zrání přinese klientům radost a pocit úspěchu.

Po odkvětu některých rostlin můžeme také využít získaný materiál k výtvarným technikám.

### **„Petterapie“**

Uvedení zvířátek do světa starých lidí je podle mě jednou z nejlepších věcí, které můžeme udělat. Živí tvorové poskytují společnost a pozitivní reakce. Příjemně stimulují hmat. Obvykle velkou měrou zkvalitňují život klientů.

Samozřejmě se musíme řídit rozumem – musíme brát v úvahu, že někteří lidé

nemají zvířata rádi, a v některých zvířata dokonce vyvolávají fobie. Z pochopitelných důvodů nejsou pro náš účel vhodné velcí a energičtí, špatně vychovaní psi.

Je-li vyloučené chovat v zařízení jakékoli zvířátko, můžeme zorganizovat alespoň pravidelné návštěvy majitelů přítulných psů. Vhodná jsou i některá jiná zvířata např. kočky, králíci, morčata. Ale ve psech je něco opravdu speciálního, co dokáže v lidech probouzet jejich nejlepší vlastnosti. Myslím, že tohle tajemství tkví v psích očích a bezvýhradném psím přijetí každého. Pravidelné návštěvy psů přinášejí klientům příjemné zážitky. Setkání s nimi může přimět k řeči do té doby izolované jedince a zvýšit jejich vnímavost a schopnost reagovat. Styk se zvířaty pomáhá vyvolávat vzpomínky na někdejší domácí mazlíčky a už pouhé pohlázení nějakého zvířete klientům zvedne náladu. Zvířátka jsou pro ně podnětem k hovoru a zdrojem radosti. Jak jsem měla možnost pozorovat, uzavření a zmatení lidé se stávají živějšími a komunikativnějšími. Více se smějí, více mluví, stávají se více společenskými.

## 4. Diskuse

V průběhu zpracovávání své bakalářské práce jsem zjistila, že ve skutečnosti není lepšího výcviku než praxe. Myslím tím, že v posluchárně se v tomto oboru zdaleka nenaučím tolik jako v situaci, do které jsem se dostala já. Po dobu mých dvou dlouhodobých praxí jsem musela pracovat samostatně, protože ve Stacionáři Naděje 2000 v té době nebyl ergoterapeut a tuto práci jsem zde zajišťovala já. Protože jsem neměla možnost konzultace a odborného vedení, musela jsem si doma vždy den předem pečlivě promyslet a připravovat program na následující skupinovou terapii. Jelikož jsem neměla přístup k dokumentaci klientů, bylo někdy obtížné odhadnout, jak náročnou aktivitu si mám připravit. Musela jsem mít připraveno několik variant a volit vhodnou aktivitu přímo při skupinové terapii podle složení skupiny a aktuálního stavu klientů. Skupinové terapie se zúčastňovalo cca 6-8 klientů.

Poznala jsem, že je výhodou, pokud mohou se skupinou pracovat dva ergoterapeuté. Jeden ergoterapeut věnuje většinu pozornosti tomu, aby aktivita probíhala podle připraveného programu, a není někdy plně schopen vnímat další důležité dění ve skupině – např. sledovat, kdo se nezapojuje, kdo má hlavní slovo, kdo se necítí svůj.

Získala jsem zkušenost, že není dobré na skupinu spěchat. Je potřeba zachovat klid, pokud se zdá, že výsledky nepřicházejí tak rychle, jak bych očekávala, nebo že někteří klienti nejsou schopni aktivitu zvládnout podle mého očekávání. Musela jsem v některých situacích klientům analyzovat činnost na jednotlivé kroky, aby ji snadněji pochopili. Například když se jednomu klientovi zlomila pastelka, dala jsem mu do ruky ořezávátko, které mělo tvar fotbalového míče. Nevěděl, k čemu a jak ořezávátko použít. Musela jsem mu funkci ořezávátko popsat a následně ukázat, jak ho má používat včetně vysypání odřezků z tužky. Nakonec se klientovi tato práce tak zalíbila, že ořezal všechny pastelky sobě i ostatním.

Další získanou zkušeností pro mne byly každodenní odpolední procházky se skupinou cca deseti klientů. Ač se tato aktivita zdá jednoduchá a nenáročná, bylo potřeba neustále sledovat všechny klienty a neztratit pozornost při hovoru s jedním klientem. Může nastat situace, že se některý z klientů odpojí a přesto, že

se zdá na první pohled orientovaný, protože trasu procházky absolvuje každý den, může zabloudit.

Podle mého názoru, by měl být nezbytnou součástí při výpravách mimo budovu stacionáře mobilní telefon vzhledem ke zdravotnímu stavu klientů. Když někdo náhle potřebuje lékařskou pomoc, nemohu pro ni odběhnout a spolehnout se na to, že některý z klientů skupinu ohlídá. Také se nemohu spolehnout, že někdo jiný pomoc zavolá.

Při práci se seniory může nastat mnoho nepředvídatelných skutečností. Ergoterapeut s těmito situacemi musí počítat a řešit je s rozvahou a klidem. Vzhledem k věku klientů a jejich zdravotnímu stavu je také nezbytné si uvědomovat, že klienti umírají častěji než jiná skupina, se kterou se může ergoterapeut ve své praxi setkat.

## 5. Závěr

Cílem mé práce bylo vytvořit návrh na volnočasové aktivity seniorů ve Stacionáři Naděje 2000. Teoretická část uváděla obecně do problematiky života seniorů, žijících ve zdravotnických a sociálních zařízeních, a informovala o tom, jak by měl vypadat aktivní program obyvatel stacionáře.

V praktické části jsem uvedla příklady konkrétních návrhů činností, rozdělených do několika kategorií podle zaměření (např. kognitivní, smyslové funkce). Uvedené návrhy činností mohou posloužit nejen k terapii se seniory s různými diagnózami, ale i k využití jejich volného času. Praktická část byla koncipována tak, aby byla srozumitelná nejen pro odborné pracovníky v oboru ergoterapie, ale i pro širší veřejnost, která pečuje o seniory. Přestože jsem se zabývala prací se skupinou, jsou některé navržené aktivity využitelné i pro individuální terapii a mohou se jimi inspirovat i osoby, které se starají o blízkou osobu vyššího věku.

Poznala jsem a doporučovala bych připravovat aktivity také s ohledem na roční období, svátky nebo významné události. Klienti se tak mohou zcela přirozeně naladit např. po zimě na přicházející jaro. Senioři většinou nemají problémy s dlouhodobou pamětí, proto je vhodné směřovat hovor na jejich mládí.

Zjistila jsem, že je důležité jejich práci pochválit nejen verbálně. Významným oceněním pro ně je, pokud se mohou jejich výtvořů a výrobky vystavit v prostorách stacionáře, kde se s nimi denně setkávají a mohou se svou prací pochlubit při návštěvě rodiny. Vhodné je organizovat i tzv. „dny otevřených dveří“, kde si mohou návštěvníci stacionáře výrobky prohlédnout a za symbolickou cenu zakoupit. Seniorům se tak dostává do podvědomí, že i ve vyšším věku stále něco dokáží a mohou někoho potěšit.

Cílem zabezpečení pobytu seniorů ve stacionáři není pouze obstarat jejich fyzické a hygienické potřeby, ale zajistit jim co nejdůstojnější život v nejvyšší možné kvalitě. Všichni by si měli uvědomit, že i oni budou jednou staří, a v žádném případě seniory neodsuzovat, nezatrácovat, neponižovat, neignorovat....

## 6. Seznam použité literatury

1. Bender, M., Norris, A., Bauckman, P.: Groupwork with the Elderly – Principles and Practice, Speechmark Publishing, Bicester, 1987
2. Campellová, J.: Techniky arteterapie, Portál, Praha, 1998
3. Dessaintová, M.: Nezačínajte stárnout, Portál, Praha, 1999
4. Finlay, L.: Groupwork in Occupational Therapy. Stanley Thornes. Cheltenham, 1997
5. Hamilton, S. I.: Psychologie stárnutí, Portál, Praha, 1999
6. Holden, U. P.: Reality Orientation, Churchill Livingstone, Edinburgh, 1982
7. Kalvach, Z., kol.: Vybrané kapitoly z geriatric a medicíny chronických stavů I, Univerzita Karlova, Praha, 1992
8. Pichaud, C.: Soužití se staršími lidmi, Portál, Praha, 1998
9. Rheinwaldová, E.: Novodobá péče o seniory, Grada Publishing, Praha, 1999
10. Roslawski, A.: Jak zůstat fit ve stáří, Computer Press, Brno, 2005
11. Rush, M. D.: Syndrom vyhoření, Návrat domů, Praha 2004
12. Šimanovský, Z.: Hry s hudbou a techniky muzikoterapie. Portál, Praha, 1998
13. Štílec, M.: Program aktivního stylu života pro seniory, Portál, Praha, 2004
14. Štílec, M.: Pohybové – relaxační programy pro starší občany, Karolinum, Praha, 2004
15. Vymětal, J.: Lékařská psychologie, Psychoanalytické nakladatelství, Praha, 1999
16. Walsh, D.: Skupinové hry a činnosti pro seniory, Portál, Praha, 2005
17. Watt, F.: Kniha výtvarných nápadů, Svojtka a Co, Praha, 2005
18. Zgola, M., J.: Úspěšná péče o člověk s demencí, Grada Publishing, Praha, 2003
19. <http://alternativni-terapie.doktorka.cz/muzikoterapie> z 4.9.2006
20. <http://anagram.dingbatway.com/> z 15.8.2006
21. <http://www.czso.cz/lexikon/mos.nsf/mos?openform&:562971> z 31.12.2004
22. <http://www.stacionar.wz.cz> z 23.3.2006
23. <http://www.tvorivyamos.cz/> z 12.9.2006
24. <http://www.vyletnik.cz/turisticke-oblasti/> z 30.10.2006



# **7. Přílohy**

## 7.1. Seznam příloh

1. Fotodokumentace Stacionáře Naděje 2000
2. Dotazník zájmů a činností obyvatele ve volném čase
3. Přirovnání
4. Anagramy (přesmyčky)
5. Přísloví
6. Příklady výtvarných a kreativních aktivit
7. Vánoční kvíz

## Příloha 1

### Fotodokumentace Stacionáře Naděje 2000

#### Ergoterapeutická místnost



#### Společenská místnost



Chodba



Pokoj



## Příloha 2

Dotazník zájmů a činností obyvatele ve volném čase – sestává ze dvou částí, v první části obyvatel vybere a označí vyhovující odpovědi, v druhé části odpoví na otázky (Rheinwaldová, 1999)

### 1. část

Jak raději trávím svůj volný čas:	* sám * s přáteli * s ostatními * nevím
Mé oblíbené roční období je:	* jaro * léto * podzim * zima
Můj oblíbený denní čas je:	* ráno * odpoledne * večer
Nejvíce jsem zaměstnán:	* pondělí * úterý * středa * čtvrtek * pátek * sobota * neděle
Někdy se nudívám v:	* pondělí * úterý * středa * čtvrtek * pátek * sobota * neděle
Místa, kterým dávám při činnostech přednost:	* v mém pokoji * ve společenské místnosti * venku
Z činností dávám přednost:	* fyzickým – používání paží a rukou * fyzickým – používání nohou * práce s zvířaty * práce s rostlinami * čtení, psaní, počítání * kreativní techniky
Činnosti, které bych chtěl dělat nebo alespoň pozorovat:	* hry * hudba * zábava * cvičení * sporty * rukodělné práce * činnosti venku

### 2. část

Když mám čas, tak se rád zabývám těmito činnostmi:	
Výše uvedené činnosti mám rád, protože:	
Rád bych se zabýval těmito činnostmi, které jsem dělal, když jsem byl mladší:	
Při této činnosti si odpočínu:	
Touto činností jsem se nikdy nezabýval, ale chtěl bych:	

### **Příloha 3**

#### Přirovnání

Plešatý jako koleno.

Šťastný jako blecha.

Statečný jako lev.

Pilný jako včelka.

Chytrý jako sova.

Hloupý jako osel.

Slizký jako had.

Pomalý jako šnek.

Tichý jako ryba.

Chudý jako kostelní myš.

Tvrký jako kámen.

Pevný jako skála.

Studený jako psí čumák.

Tvrdohlavý jako beran.

Hrdý jako páv.

Drzý jako opice.

Ostrý jako břitva.

Zdravý jako řípa.

Čistý jako lilie.

Lehký jako pírko.

Tenký jako papír.

Chladný jako led.

Rychlý jako blesk.

Bílý jako sníh.

Červený jako rak.

Modrý jako trnka.

Zelený jako tráva.

Černý jako uhel.

## **Příloha 4**

### Anagramy (přesmyčky)

#### **Obce/města**

Harpa – Praha	Žípřa - Paříž
Ímř – Řím	Ňakod - Kodaň
Nuerbo – Beroun	Lihjava - Jihlava
Otoik – Tokio	Línerb - Berlín
Lezpň – Plzeň	Otravas - Ostrava
Vratabalis – Bratislava	Nobr – Brno

#### **Živočichové**

nelej – jelen	ranvah - havran
kíkrál – králík	tažnab - bažant
koupav – pavouk	vel - lev
očkak – kočka	varká - kráva
prosšt – pštros	vceo - ovce
ryska – krysa	cepio – opice

#### **Barvy**

ránožova – oranžová	lžuát - žlutá
nelezá – zelená	neráč - černá
líbá – bílá	voláífa - fialová
brnísátř – stříbrná	dámor - modrá
rváneče – červená	hádeň - hnědá

#### **Rostliny**

bud – dub	šeptán - špenát
krmve – mrkev	takpusa - kapusta
ánupilt – tulipán	bankuled - kedlubna
kopnareti – kopretina	sicran - narcis
kažensěn – sněženka	žerý - rýže

## **Příloha 5**

### Příslloví

Lepší vrabec v hrsti než holub na střeše.

Nemusí hned pršet, hlavně když kape.

Ráno je moudřejší večera.

Nemá cenu plakat nad rozlitým mlékem.

Co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítřek.

Kuj železo, dokud je žhavé.

V jednotě je síla.

Dvakrát měř, jednou řež.

Spěchej pomalu.

V nouzi poznáš přítele.

Ranní ptáče dál doskáče.

Hlad je nejlepší kuchař.

Nouze naučila Dalibora housti.

Tichá voda břehy mele.

Nové koště dobře mete.

Škoda každé rány, která padla vedle.

Kovářova kobyła chodí bosa.

Sejde z očí, sejde z mysli.

Pýcha předchází pád.

Lepší pozdě než nikdy.

Vrána k vráně sedá, rovný rovného si hledá.

Nechval dne před večerem.

Zakázané ovoce nejvíc chutná.

Mluviti stříbro, mlčeti zlato.

Líná huba holé neštěstí.

Kdo šetří, má za tři.

Víc hlav víc ví.

Pravda vítězí.

Dlouhé vlasy, krátký rozum.

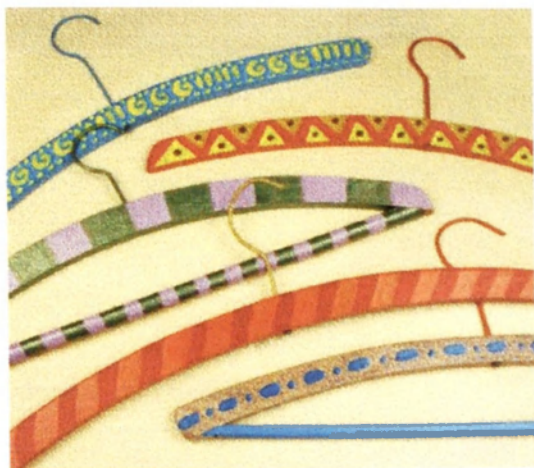
Kdo dřív přijde, ten dřív mele.



## Příloha 6

Příklady výtvarných a kreativních aktivit ([www.tvorivyamos.cz](http://www.tvorivyamos.cz))

### Ramínka



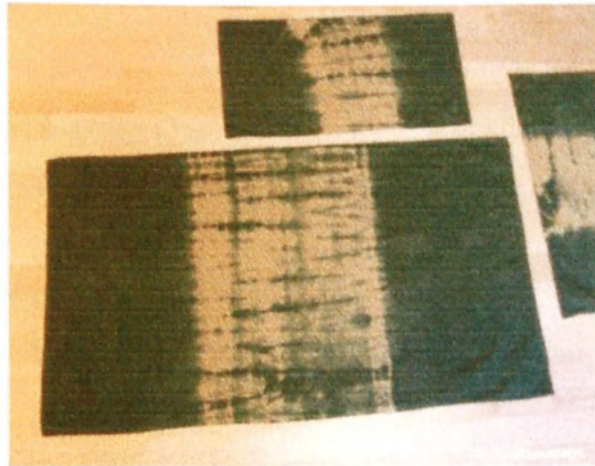
### Kytičky



### Střapce



## Batikování



## Malování na hrníčky



## Zdobení perníčků



## Příloha 7

### Vánoční kvíz (Walsh, 2005)

1. Jaké dary přinášeli Tři králové? (Zlato, kadidlo a myrhu.)
2. Co je to myrha? (Vonná pryskyřice, která se používala k potírání a navonění.)
3. Co „tiše a ochotně na plotně voní“? (Purpura.)
4. Pro kterou zemi je neodmyslitelnou součástí Vánoc vánoční pudink? (Anglie.)
5. Kdo byl judským králem, když se narodil Ježíš? (Herodes.)
6. Kdo napsal Českou mši vánoční? (Jan Jakub Ryba.)
7. Kdo má svátek 25. prosince? (Štěpán.)
8. Z jakých koled jsou následující ukázky?  
...panímáma vstala, koledu nám dala... (Štědrej večer nastal)  
...já ti nesu dvě kozičky, by zahřály tvé údičky... (Jak jsi krásné neviňátko)  
...slyšte je pilně a neomylně, rozjímejte... (Nesem vám noviny)  
...z života čistého, z rodu královského... (Narodil se Kristus Pán)  
...nesu, nesu koledu, upad jsem s ní na ledu... (Koleda, koleda, Štěpáne)  
...mám doma křepeličku a pěknou žežuličku... (Já bych rád k Betlému)
9. Když se narodíte na Štědrý den, jaké bude vaše znamení? (Kozoroh.)
10. Jak se jmenovali Tři králové? (Kašpar, Baltazar, Melichar.)
11. Jakou adresu má Ježíšek v České republice? (Boží Dar.)
12. Kde naděluje dárky Děda mráz a Sněhuročka? (V Rusku.)
13. Kdo uvidí zlaté prasátko? (Ten, kdo vydrží celý Štědrý den až do večeře nejíst.)
14. Co je základem pokrmu vánoční kuba? (Houby a krupky.)