

UNIVERZITA KARLOVA

HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Trávení volného času klientů v domově pro seniory

Spending of client's free time in home for elderly people

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

Mgr. Marie Dvorná

Autor:

Kateřina Nosková

Praha 2018

Poděkování

Chtěla bych poděkovat paní Mgr. Marii Dvorné za trpělivost, pomoc a odborné vedení při zpracování Bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat pracovníkům a obyvatelům domova pro seniory Elišky Purkyňové za poskytnutí informací, které vedly k vypracování praktické části bakalářské práce.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou bakalářskou prací „Trávení volného času klientů domova pro seniory“ vypracovala samostatně. Dále prohlašuji, že všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány a že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

Kateřina Nosková

Anotace

Bakalářská práce se zabývá trávením volného času klientů domova pro seniory. Součástí práce je vymezení pojmů, které se vztahují ke stáří a volnočasovým aktivitám. Je zde popsána charakteristika domova pro seniory a aktivizačních programů, jež by měly být součástí každého pobytového zařízení. Cílem empirické části bakalářské práce je zjistit, jak klienti domova pro seniory Elišky Purkyňové tráví volný čas, jak jsou spokojeni s aktivizačními programy a jak jsou realizovány aktivizační programy z pohledu aktivizačních pracovníků.

Klíčová slova

Stáří, stárnutí, změny ve stáří, volný čas, aktivizační program, domov pro seniory

Annotation

The bachelor thesis deals with the leisure time of clients of the home for elderly people. Part of the thesis is the definition of terms related to the old age and leisure activities. There is a description of the homelessness and activation programs that should be included in each accommodation facility. The aim of the empirical part of the bachelor thesis is to find out how clients of Eliška Purkyňová's elderly home spend their leisure time, how satisfied they are with the activation programs and how the activation programs work from the point of view of activation workers.

Key Words

Old age, ageing, changes in an old age, leisure time, activation program, home for elderly people

Obsah

Úvod.....	6
I. TEORETICKÁ ČÁST.....	8
1 Stárnutí a Stáří.....	8
1.1 Stáří z pohledu společnosti a psychologie.....	9
1.2 Periodizace stáří.....	10
1.3 Změny ve stáří.....	12
1.4 Aspekty stárnutí.....	13
1.5 Adaptace na stáří.....	15
2 Volný čas a životní styl.....	17
2.1 Životní styl.....	17
2.2 Volný čas.....	17
2.3 Aktivní stárnutí.....	19
2.4 Výchova ve volném čase.....	20
3 Domovy pro seniory.....	21
3.1 Charakteristika pojmu.....	21
3.2 Aktivizační programy a volný čas v domovech pro seniory.....	22
II. PRAKTICKÁ ČÁST.....	27
4 Cíl a metodika.....	27
5 Výzkumné otázky.....	28
6 Rozhovory s klienty.....	29
6.1 Interpretace rozhovorů s klienty, kteří byli vybráni sociální pracovníci.....	29
6.2 Shrnutí výsledků rozhovoru s klienty.....	34
7 Rozhovory s aktivizačními pracovníci.....	37
7.1 Interpretace rozhovoru s aktivizačními pracovníci.....	37
7.2 Shrnutí výsledků rozhovoru s aktivizačními pracovníci.....	39
8 Shrnutí výsledků a diskuze.....	41
Závěr.....	46
Seznam použité literatury.....	48
Seznam příloh.....	50

Úvod

Stárnutí je přirozený proces života. Každý stárne a většina jedinců si tento fakt nerada připouští. Někteří jedinci tento proces vnímají jako trest a ke stáří a k seniorům mají negativní postoj. Postupně stárnutí vytěsňují, nepřipouští si ho, protože tato fáze našeho života je přece tak daleko. Stáří je všehovšudy vnímáno velice negativně.

Člověk by se měl na stáří připravovat a přijmout ho jako nevyhnutelný fakt. Není to obtížné, už i životní styl, který jedinec nyní má, je jistou přípravou k této etapě života.

Úspěšné stárnutí se opírá zejména o aktivitu. Jakákoliv činnost nám může být prevencí před patologickým stárnutím. V dnešní společnosti je celá škála možností, jak úspěšně stárnout. Máme mnoho prostředků a metod, které nám s tím mohou pomoci. Existuje značné množství volnočasových organizací a klubů, kde senioři mohou trávit volný čas. Aktivní trávení volného času a vhodná volba volnočasových aktivit vede k oddálení nemocí, které jsou pro tento věk specifické.

Volný čas většinou chápeme, jako dobu, která nám umožňuje vykonávat aktivity, jež nám přináší radost a potěšení a nastává v momentě, kdy opouštíme prostředí pracoviště či školy. Splňuje zejména preventivní funkci a je důležitý pro všechny věkové kategorie. Mnoha lidem se může zdát, že senioři mají velké množství volného času, ale skutečně, tak tomu je?

Pro bakalářskou práci bylo vybrané téma Trávení volného času klientů v domově pro seniory. Volný čas je důležitý v životě jedince. Rozhoduje o kvalitě života člověka, kterou je třeba zejména v domovech pro seniory neustále posilovat.

Cílem teoretické části bakalářské práce je charakterizovat pojmy stáří a stárnutí, poukázat na stáří z pohledu sociologického a psychologického. Objasnit periodizaci, změny a aspekty stárnutí. Důležitým bodem v teoretické části bakalářské práce je vymezit pojem volný čas a životní styl. Teoretická část se zabývá také aktivním stárnutím, které je pro proces stárnutí velmi podstatný. V práci je dále charakterizován pojem domov pro seniory, který zahrnuje aktivizační programy, které by měly být nedílnou součástí každého pobytového zařízení.

Empirická část bakalářské práce se zabývá průzkumem trávení volného času u klientů domova pro seniory Elišky Purkyňové.

V empirické části bakalářské práce byly stanoveny dva cíle. Prvním cílem je zjistit, jakým způsobem klienti domova pro seniory Elišky Purkyňové tráví volný čas, a důvody vedoucí, ke způsobu trávení volného času.

Druhým cílem bylo zjistit, aktuální podobu a realizaci aktivizačních programů v domově pro seniory Elišky Purkyňové a vše z pohledu aktivizačních pracovníků.

Pro získání potřebných údajů byla zvolena technika polostandardizovaného rozhovoru. K tomuto šetření byly sestaveny dva rozdílné rozhovory. Respondenti byli rozděleni do dvou skupin. První skupina se týkala klientů domova pro seniory, kteří byli vybráni na základě doporučení sociální pracovníků domova. Rozhodujícím faktorem pro výběr byl dobrý duševní stav klientů. Pouze v jednom případě byla klientka vybrána na základě sympatií bez znalosti zdravotního stavu. Druhou skupinu respondentů tvoří aktivizační pracovníci.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 Stárnutí a Stáří

Stárnutí nelze jednoduše definovat. Mnoho odborníků se snažilo nalézt vhodnou definici stárnutí, ale žádná z nich se nedá považovat za přesnou a konečnou. Je tomu tak zejména kvůli tomu, že každý organismus jedince stárne rozdílně a to i u jedinců stejného věku.¹

Jednou z mnoha může být, že stárnutí je přirozený proces, jehož výsledkem je stáří. Potká každého z nás a lze ho rozdělit na stáří úspěšné a neúspěšné. Úspěšné stárnutí je charakteristické především kvalitou života, která je na dobré úrovni a od ní se tak odvíjí stav organismu. Za neúspěšné stárnutí je považovaný stav, kdy se jedinec stává nesamostatný s velkým množstvím zdravotních problémů. Na proces stárnutí působí mnoho faktorů, řadí se mezi ně faktory: genetické geografické a sociální. Životní styl jedince je ale stěžejní a má na stárnutí velký vliv. Z těchto důvodů je stárnutí velice individuální a rozdílné. Ke shodám ale dochází kolem 70 roku života. V psychologické gerontologii je rozhodujícím faktorem stárnutí to, jak se jedinec ke svému stáří staví a jaký má pohled na svůj prožitý život.²

Stáří je poslední stádium vývoje jedince. Je přirozené a individuální. Tato životní etapa sebou přináší řadu změn, kterými se diferencuje od ostatních životních etap.³ Jedná se především o změny morfologické a změny funkční. Tyto změny mají involuční charakter a postupují určitou rychlostí, která je charakteristická pro jednotlivý druh, probíhá individuálně a směřuje ke stařeckému fenotypu. Stařecký fenotyp je utvářen životním stylem jedince, jeho zdravotním stavem a prostředím, které na jedince působí. Dále se na utváření fenotyp podílejí sociálně ekonomické faktory a faktory psychické. Příčiny a projevy jsou individuální u každého jedince a nastupují v jiném období. Proto je velmi těžké přesně vymezit periodizaci stáří.⁴

¹ JAROŠOVÁ, Darja. *Péče o seniory*. Ostravská univerzita v Ostravě, 2006, ISBN 80-7368-110-2, s. 7

² WEDLICOVÁ, Iva a Vladislava HEŘMANOVÁ. *Kapitoly z vývojové psychologie*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2008. ISBN 978-80-7414-044-0. s. 112

³ HOLMEROVÁ, Iva, Božena JURAŠKOVÁ a Květa ZIKMUNDOVÁ. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 3. EV public relations, 2007. ISBN 978-80-254-0179-8, s. 59

⁴ KALVACH, Zdeněk, Zdeněk ZADÁK a Roman JIRÁK. *Geriatric a gerontologie*. Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6. s. 47

1.1 Stáří z pohledu společnosti a psychologie

Z pohledu společnosti můžeme stanovit, že věk negativně působí na sociální status jedince. Výzkumy ukazují, že se senioři cítí být kvůli svému věku vyloučeni ze společnosti a své postavení ve společnosti považují za nežádoucí, zejména pak na trhu práce. Po dovršení určitého věku jsou nuceni k odchodu do důchodu. Jejich působení na trhu práce je znevýhodněné převážně kvůli biologickým a psychologickým rysům stárnutí, které se údajně neslučuje s vykonáváním určitých činností. Pokud je společnost bude považovat za nezpůsobitelné k pracovním činnostem, podporuje jejich vyčlenění ze společnosti. Senioři tak mohou vnímat stáří jako nedobrovolné přijetí sociální role důchodce. V důsledku snižování finančních prostředků si nemohou senioři dovolit tolik, co mohli, když byli finančně zabezpečeni a mohou se tak ocitnout na okraji společnosti.⁵

Stáří z pohledu psychologie podle E. H. Eriksona a jeho teorií psychosociálního vývoje je nejdůležitější dojít k integritě vlastního života. Aby se tak mohlo stát, je důležité, aby jedinec viděl svůj život pozitivně a smysluplně. Pokud jedinec přijme svůj život za smysluplný a plnohodnotný dokáže se vypořádat s jeho koncem. S přijetím a srovnáním se se svým životem napomáhá proti strachu ze smrti a též smíření s koncem života. Důležitým bodem je přijmout sám sebe takový jaký jsem byl. Ohlédnout se za svými činy, za svými chybami. K dosažení integrity je ale třeba, aby byla zvládnutá předchozí vývojová stádia. V období stáří dochází také ke generativitě. Senioři velmi často inklinují k pocitu méněcennosti. Zvláštním znakem generativity a tím také stáří je převážně snaha o to, aby byli senioři ku prospěchu a dostalo se jim uznání. Mohou se například hlásit k dobrovolnickým organizacím, mohou se starat o nemohoucího jedince. Tento vztah nesměruje pouze k rodinným příslušníkům ale také k vlastní komunitě. U některých seniorů dochází k výrazným fyzickým i psychickým změnám a generativita pak klesá.⁶ Vágnerová uvádí, že pravé stáří nastává po 75. roce života. Nadále uvádí, že za seniora čtvrtého roku se považuje jedinec, který dosáhl věku 80 let. V tomto období se potýká jedinec s velkou mírou zátěže, která vzniká s příchodem tělesných i duševních změn. Zátěž, která je kladena na jedince se začíná kumulovat a jedince vystaví velkým nárokům na adaptaci.

Podle E. H. Eriksona by měl být vývojový úkol, dosažení integrity, splněn. Senioři čtvrtého věku, se již neohlížejí zpětně za svým životem. Jsou s ním smíření. Tito senioři se

⁵ SÝKOROVÁ, Dana. Sociální role chudého stáří. *Sociologický časopis*, 2016, roč. 2, č. 52, s. 27-50.

⁶ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Karolinum, 2007. ISBN 978-80-746-1318-5. s. 301

neohlížejí za minulostí, nelitují nesplněných snů naopak se jim to zdá pošetilé. V důsledku zhoršování fyzického i psychického stavu nastává riziko úpadků již dosažených stupňů vývoje. Senior může pociťovat nedůvěru ke společnosti, ke světu, kdy se mu svět může zdát neznámý, zlý či dokonce může trpět pocity, že ho svět odmítá. Senior může ztrácet svou autonomii. Lidé nemohou o sobě rozhodovat samostatně, jsou závislí na okolí. Ztráta autonomie se může projevovat negativismem. Iniciativa se postupem času snižuje pouze na určitou oblast života jedince. Jedinec se již nesnaží prosazovat se či dosáhnout nových věcí, poznatků a jeho hlavním cílem je zachovat si své kompetence. S narůstajícím věkem a moudrostí může senior změnit pohled na svou osobnost a snažit se uspořádat či upravit svou identitu. Do popředí pak nastavit jiné hodnoty.⁷

1.2 Periodizace stáří

Jak již bylo výše napsané, z důvodů mnoha odchylek a individuality organismu se nedá přesně vymezit a rozdělit stáří. Z. Kalvach tedy dává přednost členění stáří na stáří kalendářní, biologické a sociální.

Kalendářní stáří

Je obtížně definovatelné a nelze jej jasně zařadit do časových úseků života. Zdravotní stav nově stárnoucích generací se neustále zlepšuje a tím se prodlužuje délka života jedince. V dnešní společnosti je 65. rok považován za zahájení stáří. Kolem 75 roku života se už hovoří jako o vlastním stáří.

Podle světové zdravotnické organizace (WHO) se kalendářní stáří rozděluje:

„60 – 75 – časné stáří

76 – 89 – vlastní stáří

90 let a více – kmetství (dlouhověkost)⁸

Sociální stáří

Stěžejním mezníkem sociálního stáří je nárok na starobní důchod nebo již pobírání starobního důchodu. Tento mezník se považuje za počátek sociálního stáří

⁷ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Karolinum, 2007. ISBN 978-80-746-1318-5.

⁸ ČELEDOVÁ, Libuše, Zdeněk KALVACH. Rostislav ČEVELA, *Úvod do gerontologie*, Karolinum, 2016. ISBN 978-80246-3404-3. s. 13

Sociální stáří se týká změn, které nastávají v sociálních rolích jedince. V průběhu stárnutí se mění také životní styl a ekonomická úroveň. Sociální stáří zahrnuje rizika, která s sebou přináší. Jedná se například o špatnou adaptaci na odchod do důchodu a s tím spojená rizika patologických jevů, osamělosti, rizika spojená se ztrátou finančních prostředků a v neposlední řadě vyčlenění ze společnosti.

Sociální periodizace se rozděluje

„První věk (předproduktivní)

Druhý věk (produktivní)

Třetí věk (postproduktivní)

Čtvrtý věk (období závislosti)“⁹

Biologický věk

Biologický věk je naopak dán geneticky a ukazuje nám stádium vývoje organismu. Je utvářen morfologickými a fyziologickými znaky. Mezi morfologické znaky spadá například: změna tělesné výšky a hmotnosti, úbytek vody v těle, snížení svalové síly, degenerativní kloubní změny, ztráta pružnosti vazivových struktur a řidnutí kostí, které se nazývá osteoporóza. Mezi fyziologické změny můžeme zařadit například: změny ve funkčnosti nervové soustavy, snížení adaptability organismu, nastávají změny v kardiorepiračních funkcích, změny metabolismu. Tyto znaky postihují každého jedince avšak velice individuálně.¹⁰

Z. Kalvach rozděluje seniory do skupin podle fyzické a psychické zdatnosti, podle závislosti na zdravotnických službách a rizikovosti. Dělí je na:

Zdatné seniory

Je to skupina, do které jsou řazeni jednotlivci, kteří jsou ve své podstatě soběstační, kteří nevyžadují každodenní zdravotnickou péči. Jsou zdatní a neliší se od osob jim mladších. Tato skupina osob by měla být nadále vyučována, měla by být sledována a měla by docházet na preventivní prohlídky.

⁹KALVACH, Zdeněk, Zdeněk ZADÁK a Roman JIRÁK. *Geriatric a gerontologie*. Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6, s. 47-78

¹⁰MATOUŠ, Miloš, Miluše MATOUŠOVÁ, Zdeněk KALVACH, Jiří RADVANSKÝ. *Pohyb ve stáří je šancí*. Grada, 2002. ISBN 80-247-0331-9, s. 11-12

Nezávislé seniory

Do této skupiny se řadí jedinci, kteří v běžných situacích nevyužívají zdravotnické služby ani sociální sledování. Zařazují se sem až v důsledku nemoci nebo operačního zákroku a tím zhoršení jejich zdravotního stavu.

Seniory křehké

V této skupině můžeme shledat seniory, kteří jsou charakterističtí špatným zdravotním stavem, který vyžaduje neustálou zdravotnickou nebo sociální péči. Jsou to lidé, kteří trpí úbytkem kognitivních schopností. Může se u nich objevovat psychická labilita. Tito jedinci jsou ohroženi pády, které mohou způsobit další zdravotní komplikace.

Senioři zcela závislí

Jsou to jedinci, kteří jsou závislí na péči jiné fyzické osoby nebo organizace zdravotnické. Tito lidé žijí převážně v léčebnách pro dlouhodobě nemocné nebo jsou hospitalizováni v nemocnicích.¹¹

1.3 Změny ve stáří

Jak již bylo výše zmíněné, stárnutí je biologický proces, jehož výsledkem je stáří. Nastupují tělesné, psychické a sociální změny. Tyto změny mají většinou negativní charakter.¹²

¹¹ HOLMEROVÁ, Iva, Božena JURAŠKOVÁ a Květa ZIKMUNDOVÁ. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 3. EV public relations, 2007. ISBN 978-80-254-0179-8, s. 10

¹² WEDLICOVÁ, Iva a Vladislava HEŘMANOVÁ. *Kapitoly z vývojové psychologie*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2008. ISBN 978-80-7414-044-0, s. 111

Tabulka 1: Přehled změn ve stáří ¹³

Tělesné změny	Psychické změny	Sociální změny
Změny vzhledu	Zhoršení paměti	Odchod do penze
Úbytek svalové hmoty	Obtížnější osvojování	Změna životního stylu
Změny termoregulace	Snížená sebedůvěra	Stěhování
Změny činnosti smyslů	Emoční labilita	Ztráta blízkých lidí
Změny v trávicím systému	Změny vnímání	Osamělost
Změny sexuální aktivity	Zhoršení úsudku	Finanční obtíže
Změny vylučování moči		

Všeobecně lze říci, že u stárnoucího jedince můžeme sledovat pokles energie a dovedností. Jedinci začínají mít problém se zvládnutím běžných denních činností, klesá koncentrace pozornosti a jedinec potřebuje vyšší míru pomoci. Stává se závislý na druhých osobách, trpí únavou a vyžadují častější odpočinek. Dochází k proměně hodnot jedince a stává se více emocionálně labilnějším s potřebou lásky a bezpečí.

1.4 Aspekty stárnutí

Jak bylo výše řečeno stárnutí je individuální a přirozený proces, na který má vliv mnoho faktorů. Mezi tyto faktory patří například sociální vlivy, psychické vlivy, ale spadá sem například také reakce jedince na změny spojené se stářím a přizpůsobení se těmto změnám. Na základě toho vznikají biologické, psychologické a sociální aspekty stárnutí.

Biologické aspekty

Průběh biologického stárnutí je ovlivňován především dědičnými předpoklady, tudíž genetikou a stylem života jedince.¹⁴ Biologické aspekty poukazují na proces stárnutí, které sebou přináší tělesné změny v organismu. Tyto změny jsou individuální a mají za následek přítomnost nemocí, které jsou přirozené v této etapě života.

Biologické stárnutí je charakteristické poklesem funkčnosti organismu. Zejména dochází ke změnám funkčnosti svalů, kůže a k hormonální dysbalanci. V důsledku snížení

¹³ MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Grada, 2011, ISBN 978-80-247-3148-3 s. 18

¹⁴ JAROŠOVÁ, Darja. *Péče o seniory*. Ostravská univerzita v Ostravě, 2006, ISBN 80-7368-110-2, s. 21

svalové hmoty a úbytku prostoru mezi obratli vznikají vady páteře, ty mají za následek snížení výšky jedince. V těle dochází ke změně struktury vody a ubývá tak voda uložená v buňkách. Zpomaluje se metabolismus, naopak vzrůstá tělesný tuk. Mění se barva kůže a vlasů. Nastávají spánkové problémy. Lidé nemohou usnout, nebo se naopak budí velice brzy. Zuzují se cévy, objevují se kardiovaskulární problémy a zvyšuje se riziko výskytu respiračního onemocnění. Objevují se poruchy smyslových orgánů.

Psychologické aspekty

Na stáří mají také vliv psychické aspekty. S rostoucím věkem by mělo přirozeně docházet ke změnám v psychické oblasti jedince. Tyto změny by neměly být náhlé, pokud se jedná o zdravé stárnutí. Pokud se objevují psychické problémy, jsou většinou úzce spojeny s negativní reakcí na tělesné změny organismu. Psychické aspekty stárnutí nemusí tedy vždy negativně zasahovat do života jedince, pokud nejsou patologické.

Pro psychologické aspekty jsou charakteristické tyto znaky. Mění se kognitivní funkce, které jsou spojené s poruchou řeči, myšlení, pozorností, orientací v prostoru, snižuje se schopnost zapamatování a rozhodování. Objevují se změny nálad, dochází k úpadku či změně zájmů a hodnotové orientace. Proměňuje se povaha a vlastnosti jedince. Senioři se hůře adaptují na nové situace. Se změnou hodnotové orientace se mění uspokojování potřeb, kdy jedinci dávají přednost jiným potřebám, než doposud. Senioři mohou vnímat citovou otupělost.

Sociální aspekty

Sociální aspekty mají veliký vliv na kvalitu života ve stáří. Můžeme je rozdělit na pozitivní a negativní. Mezi pozitivní aspekty spadá převážně vhodná příprava na stáří, zejména ve volnočasové a ekonomické oblasti. Jedinec by si měl promyslet, jak bude nakládat se svým volným časem a jakým zájmům dá přednost. Je důležité, aby si ještě před odchodem do důchodu stanovil plán vhodného bydlení. Zda bude zvládat žít v přirozeném prostředí či dá přednost institucionálnímu zařízení. Pozitivním a nejdůležitějším aspektem je milující a funkční rodina.

Mezi negativní sociální aspekty spadá odchod do penze. Lidé pociťují sociální izolaci. Ztrácí přátelé, přichází redukce finančních prostředků, lidé se obávají chudoby. Objevuje se

mnoho volného času. V této etapě života se senior setkává s negativními situacemi více, než v předešlých stádiích života. Od úmrtí partnera až po nástup do domova seniorů.¹⁵

1.5 Adaptace na stáří

Pro zdravé stáří je velmi důležité, aby se jedinec správně připravil na stáří již v průběhu života, a přijal tento fakt za přirozený a nevyhnutelný. Jednotlivec by se měl připravit na to, že s příchodem stáří přichází redukce tělesných sil, změny sociálních rolí a životního stylu. Lidé by měli být připraveni na změnu bydliště, která je ve většině případech nevyhnutelná. Na stáří se mohou připravovat postupně po celý život například v rámci vzdělávání. Pomoci jim může také udržovat blízký vztah s prarodiči a vytvořit si pozitivní obraz o stáří. Takto je charakteristická dlouhodobá příprava na stáří. Střednědobá příprava na stáří by měla probíhat cca 10 let před tím, než jedinec nastoupí do starobního důchodu. Měl by příchod této životní etapy vnímat pozitivně a vnímat ji jako přirozenou součást v životě jedince. V tomto momentě je důležité, aby si jedinec zachoval své zájmy a aktivity a kladl důraz na zdravotní životní styl. Popřípadě se odkázal na společnost, která jedinci pomůže v hledání nových zájmů a aktivit. Krátkodobá příprava se zaměřuje na období cca 3 – 5 let před odchodem do důchodů. Zde by se měl jedinec zamýšlet nad svým bydlením, na dopravní dostupnosti či dostupností obchodů, lékařů a měl by přemýšlet nad finančními rezervami.

Změny, které sebou stáří přináší, vnímají senioři negativně. Mnohem více negativně než v jakémkoli jiném životním období. Přizpůsobení se změnám u jedinců klesá, a tak jsou změny pro seniora mnohem náročněji zvládnutelné, než pro kohokoli jiného. Adaptace je individuální a každý jedinec se adaptuje rozdílně. Někteří senioři se špatně přizpůsobují faktu, že ztrácí soběstačnost a jsou odkázáni na druhé osoby. Je důležité, aby se senioři vyrovnali se stářím, k tomu jim mohou napomoci tyto tři teorie, které vedou k adaptaci.

„Teorie aktivního stáří – cílem je usilovat o zachování maxima dosavadních aktivit, žít životem středního věku, jen optimalizovat podmínky

Teorie substituční – cílem je usilovat o selekci udržovaných aktivit a o náhradu neúměrně zatěžujících či nemožných činností aktivitami náhradními

¹⁵ MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Grada, 2011, ISBN 978-80-247-3148-3 s. 19

Teorie postupného uvolňování – cílem je usilovat o vědomé vyvázání z aktivit, o „odevzdání“, zanechání různých snah a činností, o pokorné smíření s deficitem stáří až od jejich předjímání.“

Tyto způsoby adaptace na stárnutí musí být v souladu s potřebami klienta. Musí být dobrovolné a měli by vycházet z osobnosti jedince. Aby jedinec dosáhl optimální adaptace, je třeba vnímat jeho individualitu, přihlídnout k životnímu stylu a věnovat pozornost jeho přáním a potřebám. Musíme nadále ale přihlížet k jeho svobodnému rozhodnutí a volbě.¹⁶

¹⁶ ČELEĐOVÁ, Libuše, Zdeněk KALVACH a Rostislav ČEVELA, *Úvod do gerontologie*. Karolinum, 2016. ISBN 978-80246-3404-3. s. 108-109

2 Volný čas a životní styl

2.1 Životní styl

Životní styl se utváří po celý život jednotlivce. V průběhu lidského života se přizpůsobuje životní situaci, sociální pozici a z ní vyplývající sociální roli. Je to určitá charakteristika života jedince. Ukazuje, jak daný jedinec vede svůj život. Mění se v průběhu života a v každém životním období má svou určitou podobu. Zahrnuje veškeré aktivity, které jedinec vyprodukuje za celých 24 hodin. Nezahrnuje pouze vybrané aktivity, kterými si jedinec vyplňuje svůj volný čas, ale veškeré aktivity od ranního probuzení po večerní stolování. Životní styl zahrnuje komunikaci, způsoby vyjadřování, rozhodování o obsahu a povaze práce až po rodinné zázemí. Ke značné proměně životního stylu dochází v období od ukončení vzdělání po nástup do práce a založení rodiny. V závislosti na těchto jevech dochází k redukci volného času. V období zakládání rodiny se vytváří nový druh životního stylu a to takový, který se z individuálního životního stylu promění v párový. V tomto životním stylu musejí partneři respektovat individuální aktivity partnera. K další proměně životního stylu dochází v případě narození dítěte. V tomto případě párový životní styl musí zařídit zájmy a potřeby dítěte, které se mění s přibývajícím věkem. Další důležitý mezník ve změně životního stylu nastává v období, kdy děti opouštějí své rodiny a vytvářejí si rodiny vlastní. Tento jev se nazývá syndrom „prázdného hnízda“ tato situace opět vyžaduje obměnu životního stylu.

Ke konci nastává období stáří, které bývá nejrizikovější. V začátcích stáří jsou jedinci ve většině případech v dobrém zdravotním stavu a v dobré fyzické kondici, tento stav se ale v příštích deseti letech mění. Počátky období třetího věku datujeme na 60. - 65. rok. V tomto úseku lidského života dochází k mnohým změnám v životním stylu seniora. Jedinci se dostává svobody, která je zapříčiněna odchodem do důchodu a senior tak disponuje s velkým nárůstem volného času. V tomto období považujeme kvalitní trávení volného času za velmi rozhodující, z důvodu příchodu dalších životních změn, které přináší stáří. Volný čas v tomto období charakterizuje prevenci před pocitem osamocení a marginalizace.

2.2 Volný čas

Volný čas je doba, která nastává po veškerých povinnostech ať už pracovních nebo rodinných. Je charakteristický pro dobu, kterou využíváme pro své potěšení, a přináší radost.

Jednotlivec se ve volném čase svobodně rozhoduje o náplni činností. Jednoduše člověk dělá činnosti, které chce, nikoliv, které musí.¹⁷

Volnočasové aktivity jsou určeny pro každý věk a plní preventivní funkci před patologickými jevy. Aby senioři trávili volný čas efektivně, je třeba si založit harmonogram aktivit. Jedinci mají značné množství možností jak se udržet v aktivitě. Někteří senioři využívají univerzity třetího věku, jiní si plánují volný čas zcela sami na základě svých zájmů. Mezi námi existují senioři, kteří oddalují odchod do penze a svůj volný čas tráví v zaměstnání. Velmi významné jsou skupinové aktivity, které napomáhají seniorům k socializaci.

Touto tematikou se zabývalo již velké množství výzkumů a z výsledků lze posoudit, jaké aktivity jsou seniory v posledních letech využívány. Nejvíce navštěvovanými aktivitami bývají: chataření, rybaření, kutilství. V posledních letech se do popředí dostávají aktivity spojené s cestováním. V mnoha městech jsou pro seniory zřizovány volnočasové instituce, kluby. Volnočasové aktivity jsou poskytovány v domovech pro seniory, kde velmi oblíbené bývají taneční pohybové terapie. Tento druh aktivity bývá pro seniory velkým přínosem, neboť pomáhá k rehabilitaci jedinců a přináší radost společně se sociálními kontakty. Taneční pohybová terapie je poskytována i imobilním klientům.

Sportovním aktivitám se senioři věnují minimálně. V České republice se těchto aktivit účastní pouze 39% obyvatel. Hlavním důvodem nezájmu o sportovní činnosti je stud či věk. Městské části Prahy se snaží tuto situaci změnit, a tak se objevují sportovní hřiště pro seniory.¹⁸

Funkce volného času

Horst W. Opaschowski považuje za základní funkce volného času:

„Rekreaci (zotavení a uvolnění)

Kompenzaci (odstraňování zklamání a frustraci)

Výchovu a další vzdělávání (učení o svobodě a ve svobodě, sociální učení)

Kontemplaci (hledání smyslu života a jeho duchovní výstavbu)

Komunikaci (sociální kontakty a partnerství)

Participaci (podílení se, účast na vývoji společnosti)

¹⁷ HOCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ, *Volnočasové aktivity pro seniory*. Grada, 2013, ISBN 978-80-247-4697-5, s. 29-32

¹⁸ HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Panorama, 1990. ISBN 80-7038-158-2.

Integraci (vrůstání do společenských organismů)

Enkulturu (kulturní rozvoj sebe samých, tvořivé vyjádření prostřednictvím umění, sportu“¹⁹

2.3 Aktivní stárnutí

Širokému zastoupení seniorské populace je třeba poskytovat dostatečně odbornou péči a eliminovat tak změny v kognitivních funkcích, snížit závislost na další fyzické osobě a podporovat jejich soběstačnost.

Důležité je udržet si schopnost mobility a nezávislosti. Dalším důležitým bodem je socializace. Setkávat se s lidmi, udržovat sociální kontakty nebo vytvářet si nové. Důležitá je schopnost smysluplnosti a sebeúcty.²⁰

V průběhu stárnutí dochází k mnohým změnám v zájmech lidí. Volba aktivit je úzce spojena se zdravotním stavem a dovednostmi jedinců. Aktivity vyžadují alespoň určitou míru pohybu, aby se jedinec dovedl přemísťovat z místa na místo. Prostředí, v němž se senior pohybuje, je velice rozhodující pro zachování aktivity seniora. Fyzické omezení, které sebou stáří přináší, nese rizika snížení mobility. V tomto případě kvalita prostoru, v němž se senior nachází, ovlivňuje život jedince a slouží tak k udržení jeho aktivity.²¹

Seniorům, kteří se dlouhodobě zdržují aktivity, se zvyšuje riziko výskytu depresí a zhoršuje se průběh stárnutí. Jediný způsob jak zabránit rychlému stárnutí, je zabránit nečinnosti člověka a ponechat ho v aktivitě, která odpovídá jeho schopnostem.²²

Pod pojmem aktivní stárnutí se nemyslí pouze oblast fyzické aktivity, ale aktivní stárnutí zasahuje do mnoha oblastí života jedince. Volný čas seniora tak může být vyplněn aktivitami ve společenském životě, kulturním životě, duchovním, ekonomickým i občanským. Některé formy volného času mohou být pro seniora problémem a to ať z důvodu zdravotních nebo finančních.²³ Kvalitně trávený volný čas má pro seniora velký význam. Mnoho lidí se domnívá, že senioři mají volného času nad míru. Může se ale stát, že pokud jedinec odejde do starobního důchodu, má po dlouhé době širokou škálu aktivit, které chce

¹⁹ KOSTELANSKÝ, Alojz. *Pedagogika volného času současnost a perspektivy*. Ružomberok, 2013, Verbum 2013 ISBN 978-80- 561-0100-1, s. 21

²⁰ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Karolinum, 2007. ISBN 978-80-746-1318-5. s. 399

²¹ VIDOVIČOVÁ, Lucie a Marcela PETROVÁ KAFKOVÁ, *Aktivity seniorů ve velkých městech: zdraví, prostor a subjektivní kvalita života*, *Sociologický časopis*, 2012, roč. 5, č. 48, s. 941

²² HOCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ, *Volnočasové aktivity pro seniory*. Grada, 2013, ISBN 978-80-247-4697-5, s. 34

²³ HOLMEROVÁ, Iva, Božena JURAŠKOVÁK a Dana MÜLLEROVÁ aj. *Průvodce vyšším věkem: Manuál pro seniory a jejich pečovatele*. Mladá fronta a.s., 2014. ISBN 978-80-204-3119-6, s. 162

zrealizovat. Ne však každý jedinec zná své hranice a umí nakládat s volným časem. Veškeré volnočasové aktivity se odvíjejí od zdravotního stavu jedince.²⁴ Většina rad, které otevírají problematiku úspěšného stárnutí, se opírá o dodržování duševní hygieny. Ke stěžejním doporučením spadá udržení si zájmů a aktivity.²⁵ V rámci aktivního stárnutí je velice důležitá výchova ve volném čase.

2.4 Výchova ve volném čase

Výchova ve volném čase se zaměřuje na všechny generace. Může se tedy orientovat na výchovu u předškolních dětí až po seniory. Subjektem výchovy ve volném čase je pedagog volného času, jehož náplní práce je především vhodně motivovat účastníky. Výchova ve volném čase směřuje ke kvalitnímu trávení volného času a zároveň vede k rozvoji schopností a dovedností. Dále směřuje jedince k pozitivnímu myšlení a napomáhá mu vyrovnávat se s těžkostmi života a učí ho řešit obtížné situace. Výchova ve volném čase se také podílí na rozvoji fyzické a sociální stránky osobnosti. Každý senior by měl umět využívat svůj volný čas efektivně a hodnotně. Měl by znát své možnosti a určit si čas odpočinku. Měl by mít k dispozici prostředky, které by ho informovaly a poskytovaly informace o vhodných formách rekreace. Jedinec by měl mít zájem a měl by vědět, jak rozvíjet své zájmy a uspokojovat potřeby. Ke všem těmto činnostem by měla výchova ve volném čase dospět.²⁶

²⁴ KOSTELANSKÝ, Alojz. *Pedagogika volného času súčasnosť a perspektívy*. Ružomberok, 2013, Verbum 2013 ISBN 978-80- 561-0100-1, s. 42

²⁵ HOCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ, *Volnočasové aktivity pro seniory*. Grada, 2013, ISBN 978-80-247-4697-5, s. 29

²⁶ KOSTELANSKÝ, Alojz. *Pedagogika volného času súčasnosť a perspektívy*. Ružomberok, 2013, Verbum 2013 ISBN 978-80- 561-0100-1, s. 42

3 Domovy pro seniory

3.1 Charakteristika pojmu

Domov pro seniory je druh pobytového zařízení, kde je obyvatelům poskytována celodenní péče, stravování a ubytování. Dříve tento pojem nesl název domov důchodců. Domov pro seniory poskytuje zázemí osobám, které mají sníženou soběstačnost a potřebují pomoc jiné osoby zejména v oblasti péče o vlastní osobu či ke zvládnutí běžných denních činností. Domov pro seniory zabezpečuje jak zdravotní tak sociální služby. Domov v pravidelných intervalech navštěvuje lékař, který poskytuje lékařskou péči. Domov ale poskytuje obyvatelům i jiné služby například aktivizační programy, které pomáhají jedincům užitečně trávit volný čas. Klientem domova pro seniory se může stát jedinec, který je odkázán do péče jiné fyzické osoby, ale také jím mohou být osoby, které jsou sami sobě z větší části soběstační. A proto jsou většinou domovy pro seniory rozdělené na oddělení podle míry soběstačnosti obyvatel.

Pokud chce jedinec využívat pobytové služby domova seniorů, musí nejprve podat žádost o přijetí. V tiskopise bývá přiložen formulář, kde musí být vyjádřen zdravotní stav žadatele jeho praktickým lékařem. Po přijetí žádosti do domova, domov pošle sociálního pracovníka na sociální šetření, které se koná v přirozeném prostředí žadatele. Pracovník vyhodnotí situaci a písemně zpracuje. Zjistí míru soběstačnosti jedince a vyřídí veškeré náležitosti, které se týkají nástupu do domova pro seniory. Rozhodnutí i přijetí do domova pro seniory rozhoduje komise, která vyhodnotí vážnost situace a přijetí žadatele. Při tomto rozhodování přihlíží k výsledkům sociálního šetření a lékařského posudku. Po tomto procesu oznámí žadatelům, zdali byli, nebo nebyli zařazeni na čekací listinu domova pro seniory.

Služby, které jsou poskytovány domovem pro seniory, si hradí obyvatel domova sám, nebo s pomocí rodinných příslušníků. Klient domova je povinen hradit náklady, které jsou spojené s ubytováním, stravou a péčí, která je mu poskytována. Náklady, které si klient hradí, jsou hrazeny z příspěvku na péči, který patří domovu pro seniory. Domovu patří také důchod klienta, díky kterému se hradí další poskytované služby. Klientovi poté náleží 15 % z jeho důchodu, které klient dostane v podobě kapesného. Pokud nastane situace, kdy finanční prostředky klienta nepokryjí náklady spojené s ubytováním a čerpáním služeb, předpokládá se spoluúčast rodinných příslušníků.

„Maximální výši úhrady za ubytování a stravu stanovuje vyhláška č. 505/2006 Sb., prováděcí předpis k zákonu č. 108/2006 Sb., O sociálních službách“

Cena za poskytované služby, stravování a ubytování, nepřesahuje částku 210 Kč/den.²⁷

3.2 Aktivizační programy a volný čas v domovech pro seniory

Sociálně aktivizační programy se rozdělují na terénní, kdy pracovníci sociální služby navštěvují klienty v jejich přirozeném prostředí a na ambulantní, které jsou součástí zařízení, kam klienti docházejí.

Sociálně aktivizační služby se dále dají rozdělit podle obsahu činností:

- Činnosti, které poskytují klientovi kontakt se společenskou oblastí. Do této skupiny se řadí vzdělávací, volnočasové a zájmové aktivity.
- Sociálně terapeutické činnosti.

V této skupině se nacházejí činnosti, které usilují o udržení či rozvoj klientových schopností a dovedností, které mu slouží k integraci do společenského prostředí.²⁸ Aktivizační programy jsou nedílnou součástí každého pobytového zařízení. Klienti domova pro seniory by měli mít možnost žít v souladu se svými zvyky a zájmy. Pracovníci aktivizačních programů by měli dbát na přání a potřeby klientů a měli by si zjišťovat oblast jejich zájmů. Nevhodně vedený aktivizační program by mohl vést k negativním důsledkům. Aktivizace pro seniory je nezbytnou sociální službou, která zabraňuje nečinnosti jednotlivců a tím je chrání před fyzickým i psychickým úpadkem. V aktivizaci seniora můžeme vidět prevenci před imobilitou a ztrátou samostatnosti. Tím se zabývá převážně ergoterapie, která se snaží o nácvik denních činností. Z jiného pohledu můžeme vnímat aktivizační programy, jako prevenci před nevhodným trávením volného času u seniorů a z toho hrozící pohybovou nečinností.²⁹

Jeden ze způsobů jak smysluplně zaplnit volný čas seniora může být možnost uplatnění se na trhu práce, kdy jedinec zůstává aktivní a potřebný. Nadále je důležité udržovat fyzickou kondici, která je hlavní prevencí před stárnutím a to v podobě například zdravotnické a rehabilitační péče. Pro udržení výkonu seniora je také vhodné podpořit jeho psychické

²⁷ HOLMEROVÁ, Iva, Božena JURAŠKOVÁK a Dana MÜLLEROVÁ aj. *Průvodce vyšším věkem: Manuál pro seniory a jejich pečovatele*. Mladá fronta a.s., 2014. ISBN 978-80-204-3119-6, s. 188

²⁸ KRÁLOVÁ, Jarmila a Eva RÁŽOVÁ. *Sociální služby a příspěvek na péči 2007*. Anag, 2007, ISBN 978-80-7263-405-7, s. 83

²⁹ HOCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ, *Volnočasové aktivity pro seniory*. Grada, 2013, ISBN 978-80-247-4697-5,

funkce. Jedinec tak může být členem vzdělávacích přednášek či kurzů a může se stát účastníkem univerzity třetího věku.

V aktivizaci bychom měli mít na mysli kvalitní trávení volného času a udržení nebo rozšiřování vlastních zájmů klienta. Způsobů může být několik.

Vzdělávání a zájmové aktivity

I ve třetím věku bychom měli u jedinců podporovat jakékoli způsoby vzdělávání. Právě u této věkové skupiny je třeba přikládat vzdělání velkou váhu. Vzdělávání osob třetího věku by mělo být přiměřené k jejich psychosomatickým možnostem. Vhodná forma vzdělávání jedinců a udržování tak jejich psychických funkcí, by měla být vybírána s ohledem na zájmy jednotlivců. Vzdělávání může probíhat formou přednášek, které mohou mít podtext výchovy ve volném čase. Knihovny jsou další z řad forem vzdělávání. Měly by být přístupné a vybudované v každém pobytovém zařízení. Knihy, noviny a časopisy mají v těchto zařízeních své místo. O knihách, časopisech a novinách by měla být možnost hovořit. U zdravotně znevýhodněných jedinců by se měla volit forma předčítání, ovšem záleží na situaci, ve které se jedinec nachází. V oblasti vzdělávání se nesmí opomenout univerzita třetího věku, která je pro seniory velice významná.

U většiny jedinců třetího věku lze nalézt zájmovou aktivitu, které se rádi věnují. Větší šanci na nalezení zájmů mají klienti, kteří se v průběhu života věnovali určité aktivitě. Zájmové aktivity by měly být, přiměřené ke schopnostem jedince. I u klienta, který už ztratil zájem o veškeré aktivity, ať už z důvodů fyzických, lze nabídnout alternativu činností nebo se alespoň pokusit nabídnout činnost, která by se přibližovala jeho zájmům. Do zájmových aktivit lze zařadit: ruční práce, sport, práce na zahrádce a pěstování plodin, péče o drobná zvířata, společenské hry, povídání o fotografiích.

Poznávací a kulturní programy

Lidé rádi poznávají nové věci i místa. Klienti domova pro seniory by měli mít možnost nadále i přes své zdravotní problémy, poznávat nové. Poznávací programy napomáhají socializaci a komunikaci jedinců. Každý z nich si jistě bude rád vyprávět o svých nevšedních zážitcích. Pro klienty lze uspořádat výlet po městě a jeho okolí, od návštěvy muzea po prohlídku hvězdárny, zoologické zahrady nebo mohou navštívit blízkou základní školu či mateřskou školu.

V oblasti kulturních programů lze nalézt velké pozitivum pro klienty domova pro seniory. Oblast kultury dává možnost, jak aktivní činnosti, tak i pasivní činnosti. Je vhodné nabídnout klientům návštěvu divadelního představení, kina, programy uměleckých škol. Domov pro seniory může pozvat mateřskou školu například v rámci oslav českých svátků, ale také může poskytnout možnost oslav narozenin. Sociální pracovníce mohou zprostředkovat klientům také aktivní účast kulturních programů. Mohou uspořádat divadelní představení pro rodinné příslušníky, či mateřské školy a základní školy.

Pohybové aktivity

Pohyb by měl být součástí volnočasové aktivity každého jedince, převážně pak jedince ve třetím věku. Udržovat organismus v činnosti a nezůstávat v nečinnosti má pozitivní vliv na duševní ale i tělesný stav jedince.

Pohyb nemusí být výrazný, stačí zapojit do svého volného času chůzi. Klientovi chůze přináší pocit nezávislosti. Je vhodné zaměstnat klienty například zaléváním květin, aby alespoň každý druhý den šli zalít květiny, nebo nakrmit drobná zvířata. Pokud je jedinec v dobrém fyzickém stavu je pro něj vhodnější zapojit do svého volného času vycházky. Ať už jen kolem domova, do zahrady nebo na lavičku do parku. Dalším druhem pohybových aktivit v domově pro seniory by neměly chybět výlety. Výlet by se měl zorganizovat tak, aby se do něj mohli zapojit i méně pohybliví klienti. V Pohybových aktivitách by neměla chybět relaxace, kterou jedinci mohou vykonávat i individuálně na pokojích.³⁰

Trénování paměti

Spadá do podporování kognitivních funkcí organismu, které se přirozeně s rostoucím věkem vytrácejí. S pomocí kognitivního tréninku je možnost pozorovat nárůst schopnosti kognitivních funkcí. S touto technikou se můžeme setkávat v různých organizacích. Jednou z největších organizací je Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging.

Trénování paměti přináší seniorovi veliké množství výhod. Používá se mnoho metod, jak trénovat paměť u seniorů. Jednou z nich mohou být logické úkoly nebo mnemotechnické pomůcky. Pokud pracovník dokáže seniora naučit tyto metody tak, aby je mohl senior uplatnit v životě, dostává se tak seniorovi uspokojení ze zjištění, že jejich paměť je neustále funkční. Trénování paměti má za úkol usnadnit život jedince v běžném životě a podpořit tak

³⁰ VOSTROVSKÁ, Helena. *Sociálně aktivizační programy pro klienty pečovatelské služby: několik v praxi ověřených návodů k aktivní práci se staršími občany*. 2. České centrum zdraví, 1998. ISBN 978 - 80-707-1093-7, s. 3-21

jeho sebevědomí. Například si senioři mohou zapamatovat pin ke své kreditní kartě, nemají problém se jmény svých vnoučat nebo se zapamatováním si telefonního čísla. Trénování paměti pak může být jedním z preventivních opatření před patologickým stárnutím.³¹

Reminiscenční terapie a Arteterapie

Reminiscenční terapie pracuje se vzpomínkami klientů. Může probíhat individuálně, kdy jedinec o svých zážitcích minulých let hovoří s terapeutem. Další forma reminiscenční terapie může probíhat skupinově a to formou diskuze s ostatními seniory. Jedinci si tak vybavují vzpomínky na své příbuzné, na své dětství, vyprávějí si o zájmových aktivitách, které měli. V reminiscenční terapii se využívají dopisy, fotografie, filmy, ale i vzpomínky lze navodit prostřednictvím hudby či aktivity. Reminiscenční terapie ve skutečnosti terapií není. Velmi často se používá jako synonymum práce se vzpomínkami nebo reminiscence. Terapie se využívá v psychoterapii, kde se vytváří vztah mezi klientem a psychoterapeutem. Terapie slouží k tomu, aby si jedinec uvědomil svůj problém, a společně s terapeutem nalézají jeho řešení. Práce se vzpomínkami slouží především k socializaci jedinců, je využívána jako společenská aktivita. Práce se vzpomínkami působí jako terapie z důvodů, že tam probíhá komunikace a jedinci se tak mohou osvobodit od pocitů viny, jsou otevření a mohou o sobě říct něco, co drželi v tajnosti celá léta. Reminiscenční terapie také přináší pocit sounáležitosti a z toho pramenící i pocit bezpečí. V tomto procesu jedinec nachází podporu ať už od samotného terapeuta nebo ostatních členů skupiny. Terapeuti reminiscenční terapie mohou využívat mnohé aktivity například uspořádání vzpomínkové výstavy, založit knihu vzpomínek, knihu životního příběhu, vyprávění příběhů, ale i vzpomínkové výlety a vycházky.³²

Arteterapie spadá do expresivní terapie. Využívá uměleckých činností, které napomáhají jedincům ke změně v kognitivní a behaviorální oblasti. Arteterapie působí na jedinci emoce a na celou jeho osobnost. Arteterapie je úzce spojená s určitými druhy umění, zejména pak s uměním hudebním, literárním, dramatickým a výtvarným. Arteterapie je pro svůj terapeutický potenciál nejpoužívanější terapií. Má velikou možnost výběru výtvarných prostředků prostřednictvím kresby. Kresba se využívá především v problematice vyjádření řeči, a tak se stává nejen komunikačním prostředkem, ale také významným

³¹ MÜHLPACHR, Pavel a Miroslav BARGEL. *Senioři z pohledu sociální pedagogiky*. Institut mezioborových studií Brno, 2011. ISBN 978-80-87182-21-5, s. 141

³² ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Barbora BOLOMSKÁ, *Reminiscenční terapie*. Galén, 2011, ISBN 978 -80-7262-711-0 s.

prostředkem diagnostickým. Arteterapie využívá vlastních postupů, které se rozdělují do několika kategorií dle jejich výtvarných projevů. Lze je rozdělit na: volný a řízený, tematický, s využitím hudby a skupinové činnosti.

Muzikoterapie a Canisterapie

Muzikoterapii lze zařadit do expresních terapií, jako je tomu v případě dramaterapie, arteterapie. Muzikoterapie využívá hudebních prostředků, kterými jsou například: melodie, dynamika, zvukové zbarvení, rytmus a tempo. Muzikoterapie lze využívat aktivně nebo receptivně. V mnoha případech lze tyto dvě složky vzájemně propojit a utvořit tak celek. Při aktivním užívání muzikoterapie se jedinec aktivně účastní programu, kdy má možnost manipulovat s instrumenty a vokálním projevem. Program může být doplněn o řečový či pohybový projev. Oproti aktivní složce muzikoterapie je receptivní složka zaměřená na vnímání hudby jedincem. Receptivní složka může nést podoby reprodukované hudby či živě hrané.

Canisterapie poukazuje na fakt, že pes je nejlepším přítelem člověka, převážně pokud je jedinec nemocný nebo osamocený. Vztah člověka a psa je v těchto případech považován za velice žádoucí zvláště pro psychickou stránku osobnosti. Canisterapie stejně tak, jako arteterapie má své metody.³³

Mezi nejdůležitější patří metoda AAA (Animal Assisted Activities) a metoda AAT (Animal Assisted Therapy).

Metoda AAA je terapeutická metoda, která má odpočinkový, motivační přínos. Tato metoda může být prováděna prakticky kdekoli za přítomnosti odborníka nebo dobrovolníka, kterému budou zvířata schválena. Tato metoda má mnoho forem. Nejjednodušší formou je vystavit malé zvíře v akváriu do místnosti, kde už jen jeho přítomnost má blahé účinky na psychiku jedince. Lidé se o něj mohou starat. Dále pak je forma, kdy může být jedinec v přímém kontaktu se zvířetem. A forma návštěvní, kdy do organizace dochází pracovník se zvířetem v pravidelných časových úsecích.

Metodou AAT lze posilovat tělesné, psychické či sociální oblasti. Tuto terapii vede zdravotní personál v rámci svého zaměstnání. Zvíře je tady hlavním prostředkem terapie. Hlavním úkolem terapie je podpora mobility, podpora soustředění, nebo k léčbě fobií.³⁴ Plán terapie je stanoven individuálně.

³³ KOZÁKOVÁ, Zdeňka a Oldřich MULLER, *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. Univerzita Palackého v Olomouci, 2006, ISBN 80-244-1552-6 s. 49,50

³⁴ Výchovné canisterapeutické sdružení Hafík, z. s. : Metody canisterapie [online]. [cit. 2018-03-14]. Dostupné z: <http://www.canisterapie.org/c-35-zpusoby-aplikace.htm>

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 Cíl a metodika

V empirické části bakalářské práce byly stanoveny dva cíle. Prvním cílem je zjistit, jakým způsobem klienti domova pro seniory Elišky Purkyňové tráví volný čas, a důvody vedoucí, ke způsobu trávení volného času.

Druhým cílem bylo zjistit, aktuální podobu a realizaci aktivizačních programů v domově pro seniory Elišky Purkyňové a vše z pohledu aktivizačních pracovníků.

Pro získání potřebných údajů byla zvolena technika polostandardizovaného rozhovoru. K tomuto průzkumu byly sestaveny dva rozdílné rozhovory. Respondenti byli rozděleni do dvou skupin. První skupina se týkala klientů domova pro seniory, kteří byli vybráni na základě doporučení sociální pracovníci domova. Rozhodujícím faktorem pro výběr byl dobrý duševní stav klientů. Pouze v jednom případě byla klientka vybrána na základě sympatií bez znalosti zdravotního stavu. Druhou skupinu respondentů tvoří aktivizační pracovníci.

Rozhovorů se celkem účastnilo 8 respondentů. Výzkum byl prováděn tváří v tvář a průměrná délka rozhovoru byla přibližně 30 – 40 minut.

Před začátkem rozhovoru byli respondenti srozuměny s průzkumem, jeho cílem a povahou. Byli ujištěni, že získaná data nebudou zneužita a budou použita pouze pro účely tohoto průzkumu. Respondentům bylo nadále oznámeno, že veškeré osobní údaje budou drženy v anonymitě. Z tohoto důvodu jsou klientům změněna jména. Respondenti byli požádáni o souhlas s nahráváním rozhovoru na mobilní telefon.

U první skupiny respondentů, která byla vybraná na základě volby sociální pracovníci, bylo získané značné množství dat. Data byla podrobená analýze a za pomoci redukce byla interpretována k zodpovězení výzkumných otázek. Data získaná z rozhovoru, který byl proveden s aktivizačními pracovníci, byla zpracována stejným způsobem.

5 Výzkumné otázky

Prvním cílem je zjistit, jakým způsobem klienti domova pro seniory Elišky Purkyňové tráví volný čas a důvody vedoucí, ke způsobu trávení volného času.

K tomuto cíli byly stanoveny tyto výzkumné otázky:

- Jak klienti tráví svůj volný čas a organizují si volný čas sami nebo dávají přednost aktivizačním programům?
- Z jakého důvodu využívají klienti aktivizační programy? Jaké programy mají nejraději? Jsou spokojeni s aktivizačními programy? Jaké jsou důvody nevyužívání aktivizačních programů?
- Jsou klienti dostatečně informováni o aktivizačních programech.
- Který faktor může ovlivňovat aktivitu a trávení volného času u seniorů?

Druhý cíl bakalářské práce se zaměřuje na aktivizační programy, které jsou pořádány aktivizačními pracovníci. Druhým cílem bylo zjistit aktuální podobu a realizaci aktivizačních programů v domově pro seniory a vše z pohledu aktivizačních pracovníků. Pro tento cíl byly vytvořeny tyto výzkumné otázky.

- Jaké aktivizační programy poskytuje domov pro seniory Elišky Purkyňové?
- Jaký je celkový zájem o volnočasové aktivity a co tyto aktivity klientům dávají?
- Pro koho jsou aktivizační programy určené a o jakou aktivitu klienti jeví největší zájem?
- Podle čeho jsou aktivizační programy sestaveny?
- Jaké jsou důvody ne/zájmu o aktivizační programy z pohledu aktivizačních pracovníků?

6 Rozhovory s klienty

6.1 Interpretace rozhovorů s klienty, kteří byli vybráni sociální pracovníci

Josef

Pan Josef se řadí do věkové skupiny 76 – 89 let. Délka pobytu v domově je necelých 6 měsíců.

Pan Josef si z velké části organizuje svůj volný čas sám a nepravidelně se účastní aktivizačních programů. Ve svém volném čase se nejraději věnuje kouření doutníků. Dochází na verandu, která se nachází blízko jídelny. Kouření doutníku věnuje 70 - 80 minut. Pan Josef má dobré rodinné vztahy s dcerou. Pravidelně se stýkají a pořádají výlety. Josefova dcera má v pěstounské péči 7 měsíčního chlapce, s kterým Josef rád tráví čas. V domově se věnuje psaní povídek a básní. Má zájem o to, aby jeho povídky byly čtené a proto se domluvil se sociálními pracovníci, aby jeho povídky byly vydávány v měsíčním časopise, který vydává domov pro seniory. Mimo jiné také rád čte knihy a sleduje televizi. Mezi jeho oblíbené filmy patří Četnické humoresky. Na doporučení lékaře musí Josef denně ujit 1000 - 2000 kroků. Doporučení lékaře se snaží dodržovat a denně chodí na procházky, aby splnil zadaný limit. Jeho koníčkem vždy bývalo divadlo, kde i třicet pět let pracoval. Divadlu by se rád nadále věnoval, ale jeho zdravotní stav mu tuto aktivitu neumožňuje.

Jak již bylo výše řečeno, Josef nepravidelně navštěvuje aktivizační programy. Největší zájem projevuje o trénink paměti, který považuje za velmi smysluplný. Nadále se účastní, jak již sám nazval a vysvětlil.

„ aktivizačního pohledu na starou Prahu. To má paní profesorka, která dělá v Jedličkově ústavu. No tak to dáme vždy nějak dohromady. Ona pouští obrázky a řekne tohle je staroměstská radnice a staroměstský trh a tohle to jsou boudy kramářů. Kramáři jsou prodavači obnošeného šatstva, to jsem ji řekl.“

František

Pan František spadá do věkové kategorie 76 – 89 let. Délka pobytu v domově činí necelé tři měsíce.

František tráví v domově pro seniory čas velice aktivně. Je velmi společenský a má kolem sebe značné množství přátel, s kterými tráví volný čas. František využívá pravidelně volnočasové aktivity a také si ve volném čase organizuje vlastní program. Pokud se

neúčastní aktivizačních programů, navštěvuje jiná oddělení, kde se stýká se svými přáteli. Společně hrají karty, poslouchají rádio a zpívají u toho. František je sběratel vtipů a rád je vypráví. Je rád zábavný a ve vyprávění vtipů shledává výborný trénink paměti. František je v domově pro seniory velice spokojený. „*Mně je tady dobře, tak nevím proč bych tu neměl být šťastný.*“ Pan František si je vědom svého zdravotního stavu, který mu neumožňuje pobývat v přirozeném prostředí. Uvědomuje si, že péče o sebe samého je pro něj velice obtížná. Mezi jeho zájmy patří čtení, rád relaxuje, aby měl síly na různé aktivity. Vztahy s rodinou má dobré. Se synem se pravidelně vídají a při hezkém počasí spolu tráví čas na jejich chalupě.

Během života měl František mnoho zájmů. Vedl velmi aktivní život. Rád sportoval, jezdil na kole, hrál všechny možné hry a luštil rébusy. Měl rád karty, u kterých se muselo přemýšlet. Byl členem několik karetních klubů. Zálibu měl také přírodě, rád houbařil. S manželkou spolu cestovali.

Většinu z těchto zájmů si František neudržel vzhledem k jeho zdravotnímu stavu. Z počátku, když se František nastěhoval do domova pro seniory a ještě se nestihl adaptovat na nové prostředí, trávil čas o samotě. Luštil křížovky. František se chodu domova přizpůsobil rychle. Seznámil se s ostatními obyvateli domova, zanechal luštění křížovek a začal navštěvovat aktivizační programy. Zejména trénink paměti, který je velmi oblíbený. Aktivizační programy si František zvolil, protože: „*Jsem společenský člověk a aktivní. Přináší mi to, že nezblbnu, kdybych to tady neměl, tak nevím, co bych tady dělal, nevím.*“ František je s aktivizačními programy velmi spokojený a je také velmi spokojen s aktivizačními pracovníky. František dále uvádí: „*Oni se mě ptají na to, co bych zlepšil, tak jsem jim to řekl.*“ František má rád muziku a proto je mu velice blízká muzikoterapie. Zálibu našel také v canisterapii.

František je informovaný o aktivizačních programech, a jelikož je pravidelně navštěvuje, má vytištěný vlastní program na pokoji.

František vedl velice aktivní život. A svůj život vnímá pozitivně. Shledávala bych to jako hlavní faktor, který ovlivňuje trávení volného času v domově pro seniory. Jak sám František řekl: „*Jsem společenský člověk a aktivní. Přináší mi to, že nezblbnu, kdybych to tady neměl, tak nevím, co bych tady dělal, nevím.*“

Růžena

Paní Růžena se řadí do věkové kategorie 76 – 89 let. V domově pro seniory pobývá již čtyři roky.

Paní Růžena byla klientka, která byla vybrána na základě sympatií. Ovšem při výběru nebyl brán v potaz její zdravotní stav, který jsem neznala. Paní Růžena trpí Alzheimerovou chorobou, tudíž se některé informace v rozhovoru neslučovaly s realitou. Nebylo jich ale velké množství a z tohoto důvodu jsem i tuto klientu zařadila do výzkumného vzorku.

Paní Růžena tráví volný čas čtením knih a časopisů. Mezi její oblíbené knižní žánry spadají romány. Když ji čtení unaví či přestane bavit, dává přednost spánku. *„Bud' si čtu, nebo když mi čtení nebaví, tak si lehnu a usnu a hodinku si dám odpočinek“.*

Paní Růžena také ráda hraje společenské hry. Mezi její oblíbené patří, Člověče nezlob se či Pexeso. Další oblíbenou aktivitou paní Růženy je sledování okolí domova pro seniory z okna chodby, kde tráví většinu času. Ráda sleduje televizi. *„Ráda koukám na televizi do půlnoci, a když se mi to nelíbí, tak si jdu lehnout a spím“.*

Paní Růžena dává přednost vlastním aktivitám. Na otázku zdali ví, že domov poskytuje aktivizační programy, odpověděla, že neví, že se o tom dozvěděla teprve dneska a rozhodla se, že se tam zajde podívat.

Když jsem paní Růženě položila otázku, zdali si všimla něčeho, co by ji informovalo o aktivizačních činnostech, tak mi odpověděla, že ano, že o nich ví. *„Vím, tady ten pán mi to říkal“* a poukázala na pána, který právě procházel kolem nás. Pán odvětil, že se s paní nikdy nebavil. *„Tak, tady to někdo hlásil, jó rozhlas to byl.“*

Růžena pocházela z chudé rodiny a musela své matce pomáhat. Podle Růženy byl její život velice náročný, ale přes to na to ráda vzpomíná. Musela celý život vstávat brzy, a proto se teď chce vyspat do sytosti.

Alena

Paní Alena spadá také do kategorie 76 – 89 let. V domově pro seniory pobývá čtyři roky.

Alena je velmi nadanou a aktivní klientkou domova seniorů. Má ráda čtení knih, občas sleduje televizi a ráda luští křížovky. Vyrůstala v rodině hudebníka a byla k hudbě vedena otcem. Jejím největším zájmem je hra na klavír, který je v domově k dispozici. Alena využívá aktivizační programy domova. Dvakrát týdně se stává jejich součástí. Vždy v pondělí a ve čtvrtek se s lidmi, kteří pravidelně docházejí na aktivizační programy, scházejí v klubovně, kde hraje na klavír a společně zpívají. Alena má zavedený deník, který obsahuje dlouhý seznam lidových písní. Pokud má volný čas, trénuje hru na klavír, hraje si sama pro sebe, aby ji nikdo neslyšel. Pokud zrovna nevyužívá volnočasové aktivity pořádané domovem, vídá se se svými přáteli, kteří za ní docházejí. V době, kdy Aleně zdravotní stav

umožňoval větší pohyb, ráda cestovala po Praze, dojela na konečnou městské hromadné dopravy a tam si dala něco dobrého. Alena si uvědomuje svůj zdravotní stav, který začíná zasahovat do jejích zájmů. Přestože má ráda čtení, na knihu se dlouhodobě nedokáže soustředit, musí ji zhruba na hodinu odložit a teprve poté se může dále věnovat čtení.

Aleny nejoblíbenější aktivitou je hra na klavír a pokaždé, když za ní přijdou aktivizační pracovníce, zdali by jim nechtěla zahrát, má z toho velkou radost. Paní Alena se účastní třikrát týdně tělocviku, ten je vedený rehabilitačními sestrami.

Paní Alena je s aktivizačními programy velice spokojená. *„Já jsem maximálně spokojená, už se mi tu dvakrát stalo, že jsem pracovním nabídla žižkovskou věž. Oni nás tam odvezly a skončily jsme v restauraci. Takže, když jim dáte námět a je to splnitelný, tak to pracovníce zařídí, jsou velmi příjemné a dá se s nimi jednat.“*

Alena je jednou z pravidelných návštěvníků aktivizačních programů a proto má také na pokoji vytištěný program na celý týden. Pokud se stane, že program založí, je jí ještě k dispozici nástěnka, která visí na chodbě.

Paní Alena vykonávala povolání zdravotní sestry. Z tohoto důvodu se snaží být co nejvíce samostatná a ví, jak toho docílit. Snaží se být aktivní, snaží se třikrát týdně cvičit. Je nápomocná i své spolubydlící, která je o deset let starší. Vždy ji přesvědčí o nějaké aktivitě a jdou spolu na trénink paměti, bingo nebo různé soutěže. *„Je jí o deset víc než mě. Tak ji vždy vytáhnu na nějakou aktivitu. Je tady toho hodně, třeba trénink paměti, bingo. Tak na to chodíme. A různé soutěže. A dávají, třeba na výhru sušenku nebo trubičku“.*

Paní Alena vedla velice aktivní život a své zájmy se snaží i nadále udržovat. Důraz je kladen převážně na to, aby byla samostatná. Má to co dočinění s jejím zaměstnáním, na které se během rozhovoru odkázala. Zde shledávám souvislost mezi jejím zaměstnáním a nynějším způsobem trávení volného času.

Václav

Pan Václav spadá do věkového rozmezí 76-89 let. A v domově pro seniory pobývá již druhým rokem.

Pan Václav si rád organizuje volný čas sám. Rád chodí na procházky a procházku vždy ukončí ve vinárně poblíž domova. Rád leží a sleduje televizi. Pan Václav má radost z velkého výběru televizních stanic, sleduje i rakouské stanice. Vzhledem k tomu, že během války se ve škole musel učit německy, tak rakouským stanicím rozumí. Dříve měl pan Václav jiné zájmy. Jeho zájmy ale byly velice úzce spjaty se zaměstnáním. Pracoval jako montážní dělník a v rámci práce procestoval Evropu. Navštívil také Ameriku. Momentálně

má v Americe vnučku, na kterou je velice pyšný. Většinu času povídal o své vnučce a velký důraz kladl na rodinné fotky. S rodinou má dobré vztahy. V pražské části Řepy má pan Václav byt, do kterého se občas chodí podívat.

Trávení volného času Václava je omezeno především zdravotním stavem, na který Václav kladl při rozhovoru velký důraz. O aktivizační programy Václav nejeví velký zájem. Nelíbí se mu aktivity, které domov nabízí. „*Nebaví mě to moc no, ono je to takový, já jsem zvyklý na něco trochu jiného, na jiné aktivity.*“ Pan Václav vidí v aktivizačních programech zejména komunikaci s ostatními lidmi, ale s těmi se setkává v jídelně i na chodbě a to je pro něj dostačující.

O aktivizačních programech je pan Václav informovaný. „*To máme na tabuli vyvěšený a taky to hlásí, a když se jde ven, tak se člověk na to podívá a i sestra to chodí říct.*“

U pana Václava spatřuji rozhodující faktor pro způsob vykonávání volnočasových aktivit v uspokojení sociálních a rodinných potřeb. Je velice pyšný na svou vnučku a se svou dcerou se pravidelně stýká ve vinárně, kterou považuje za způsob trávení jeho volného času.

Bohumil

Bohumil je jediným z respondentů, který se řadí do věkového rozmezí 90 let a více. Pan Bohumil pobývá v domově pro seniory již pátým rokem.

Pan Bohumil se velmi aktivně chopil vyprávění na téma volný čas. Z počátku upozornil, že je s ním velice těžké udělat jakýkoli rozhovor na podobné téma, zejména kvůli jeho špatnému zdravotnímu stavu, který ho obklopoval po většinu života. Část života prožil v nemocnicích se ztrátou paměti. Přesto, že měl pan Bohumil vážné zdravotní problémy a řadí se do věkové kategorie 90 let a více jeho projev byl velice plynulý, chytrý a smysluplný. Pan Bohumil si uvědomuje změny, které nastaly a stále nastávají během jeho stárnutí. Postupně opustil veškeré aktivity, které měl a které ho bavily. Mezi takovéto aktivity patřilo zejména čtení, sledování televize či procházky a výlety. Panu Bohumilovi ale přibyla aktivita, o kterou po celý život nejevil zájem, a to je náboženství. Pan Bohumil udává, že po fyzické a duševní stránce funguje v pořádku. Bohužel jen jeho energie a chuť vykonávat jakoukoliv aktivitu je stále nižší a nižší. Po této odpovědi udal, že také nemá dobrý vztah s rodinou jako má jeho spolubydlící. Má dceru, a s dcerou se vídají minimálně. Dcera má finanční problémy a vždy přijde za panem Bohumilem pro peníze. „*Dceru mám ve věku a má problémy a my si občas telefonujeme. Časem vyžádá nějaké peníze, protože ví, že neutrácím. Tak některý její manýry nejsou plusový. Já ji podporuju finančně, její problémy. Je sama a potřebuje peníze.*“

Pan Bohumil jako mladý sportoval, tyto aktivity již v tomto věku není možné uskutečnit. Jeho nízkou aktivitu přisuzuje jeho zdravotním problémům, které prodělal v životě. Poté byla jeho aktivita silně potlačena. Momentálně chvíli sleduje televizi nebo poslouchá rádio, občas si přečte deníky, které poskytuje domov seniorů a chodí na mši. Mši navštěvuje až v poslední fázi jeho života. Plánování volného času u pana Bohumila velmi opadlo. Dříve se rád díval na filmy, sportoval, rybařil. Měl rád taneční zábavy, ples.

Pan Bohumil si je vědom aktivit, které domov poskytuje, bohužel jeho aktivita v tomto směru „odumřela“. „*Já vím, ale moje aktivita v tomto směru odumřela, já místo toho abych se tady o něčem bavil, tak raději spím a během posledních let ta aktivita hodně schudla.*“

Pan Bohumil udržuje kontakt s lidmi. Setkávají se na chodbě a v jídelně. Bohumil si uvědomuje, že je velká snaha přimět lidi k aktivitě. Přátele u oběda se snaží pana Bohumila a jeho spolubydlícího zlákat na aktivizační programy. „*To jo, nabízejí nám to, ale já prostě nemám zájem bohužel. My máme v účasti na těchto aktivitách pětku. My například sedíme s jedním partnerem u oběda a u snídani. On se zúčastňuje všeho možného a chodí i do vedlejších pater. Tyhle lidi se nás tam snažili dostat, ale u mě neměli šanci, já to pociťuju. Není to radostná situace, ale není na to prostě, není síla ani energie.*“

Pan Bohumil si uvědomuje spousty věci. Tuto fázi života vnímá jako přirozenou a je s ní smířený. „*Je to prostě tím vysokým věkem, kdo to neprožívá tyhle stavy, věky, tak tomu nerozumí. Tohle to jsou takové životní úseky, které se odehrávají, jsou. Projdu tím a hotovo. Tak to prostě je.*“

U pana Bohumila hraje zásadní roli ve způsobu trávení volného času vysoký věk. Přesto, že se pan Bohumil řadí do věkové kategorie 90 let a více, jeho fyzický a mentální stav se jeví lepší než u většiny dotazovaných respondentů. I přes to nemá již energii a chuť vykonávat jakékoli aktivity. Faktor, který zapříčinil nechť do jakékoli aktivity, shledávám ve špatných rodinných vztazích a negativních situacích, které se odehrály v životě jedince. Tyto věci mohou mít přímý vliv na trávení volného času u pana Václava.

6.2 Shrnutí výsledků rozhovoru s klienty

Tohoto průzkumu se zúčastnilo šest respondentů. Pět respondentů bylo vybráno sociální pracovníci a jeden z respondentů byl vybrán na základě sympatií.

Rozhovorů se účastnili čtyři muži a dvě ženy.

Pět respondentů bylo zařazeno do věkového rozmezí 76-89 let a jeden z respondentů se zařadil do rozmezí 90 let a více

Z průzkumu bylo zjištěno, že klienti domova pro seniory tráví volný čas velmi rozdílně. Dva z šesti respondentů dávají přednost organizaci vlastního volného času a nevyužívají aktivizační programy. Dva respondenti si organizují volný čas sami, ale nepravidelně využívají aktivizační programy domova pro seniory. A dva respondenti pravidelně navštěvují aktivizační programy. Jedinci, kteří se pravidelně účastní aktivizačních programů, jsou s aktivitami domova pro seniory spokojeni. Programy navštěvují pravidelně a s aktivizačními pracovníci mají dobrý vztah. Podle klientů se snaží pracovníci přihlížet k zájmům a přáním klienta. Oba dva respondenti vedli aktivní život a měli velké množství aktivit a zájmů, ke kterým byli od dětství vedeni. Jsou to společenší lidé, kteří nemají rádi samotu. Chtějí si zachovat aktivitu a jsou si vědomi toho, že pokud se budou aktivně účastnit programů, prospěje to jejich zdravotnímu stavu a prodlouží dobu jejich nezávislosti.

Pro respondenty, kteří využívají aktivizační programy nepravidelně je rozhodující, zdali program bude v souladu s jejich zájmy a hodnotami. Například nejnavštěvovanější a tudíž nejoblíbenější aktivitou je trénink paměti. Tuto aktivitu si vybrali jedinci na základě toho, že mají pocit, že má pro ně tato aktivita význam, zkrátka je smysluplná. Jedinci si uvědomují, že dělají něco pro sebe a prodlužují, tak úpadek kognitivních funkcí. Jak sami říkají „*nezblbnou*“

Mezi klienty, kteří si organizují svůj volný čas zcela sami, spadají zejména klienti, kterým jejich zdravotní stav nedovoluje vykonávat skupinové volnočasové aktivity. Z rozhovoru vyplývá, že hlavním důvodem k organizování vlastního volného času je zdravotní stav a věk jedince. Způsob trávení volného času může být u těchto klientů ovlivněn špatnými rodinnými vztahy nebo negativně prožitým životem. Jeden z respondentů při rozhovoru kladl velký důraz na špatné rodinné vztahy, které ho velice tíží. Neustále se srovnával v této oblasti se svým spolubydlicím. Věk respondenta je vysoký ale jeho duševní i fyzický stav tomuto věku neodpovídá. Sám v rozhovoru uvedl: „*Já se pohybuju, funguju v normálu.*“ Důvod nezájmu o aktivity či úbytek energie a nechuť povídat si s lidmi může spočívat zejména ve špatných rodinných vztazích a pocitu samoty. Tito respondenti upřednostňují zejména sledování televize a spánek.

Důvody proč lidé nevyužívají aktivizační programy, se liší. Jeden ze čtyř respondentů uvedl, že má málo času na to, aby stihl své aktivity natož, aby stíhal využívat aktivity domova pro seniory. Druhý z respondentů uvedl, že nemá chuť a energii se věnovat aktivitám. Třetí z respondentů uvedl, že o aktivizačních programech nevěděl a čtvrtý z respondentů má zájem o jiné aktivity, než které jsou k dispozici.

Informovanost o aktivizačních programech domova pro seniory Elišky Purkyňové je z pohledu klientů dostatečná. Pět respondentů uvedlo, že harmonogram aktivizačních programů je vystaven na nástěnce, která je umístěna u vchodu do patra. Další možnou variantou, jak se klienti dozvídají o aktivizačních programech je rozhlas. Rozhlas informuje vždy půl hodiny před zahájením aktivizačních programů. Dva z pěti klientů dostávají vytištěné programy na pokoj, jedná se o klienty, kteří navštěvují aktivizační programy pravidelně.

Faktorů, které mají vliv na trávení volného času klientů domova pro seniory Elišky Purkyňové je značné množství. Trávení volného času může ovlivňovat například: zdravotní stav klientů, množství zájmů během života, bývalé zaměstnání, fakt negativně či pozitivně prožitého života, životní styl.

U pěti klientů lze vyzorovat, že dobré rodinné vztahy se svými partnery, dětmi či vnoučaty mohou mít vliv na aktivní trávení volného času. Klienti mají více energie a motivaci kvalitně či aktivně trávit svůj volný čas. U klienta, který nemá dobré vztahy s rodinou lze vyzorovat pasivitu a úbytek motivace ve vztahu k aktivnímu trávení volného času, přesto, že mu jeho zdravotní stav nebrání k vykonávání jednoduchých aktivit.

Dále by se dala nalézt spojitost mezi pozitivním či negativním vnímáním prožitého života a nynějším zájmem o volnočasové aktivity. Například dva respondenti uvedli, že jejich život nebyl jednoduchý a stavěli se k němu negativně. Tito respondenti tráví svůj volný čas zejména spánkem či sledováním televize a nemají zájem o jiné aktivity.

Dále z rozhovorů vyplynulo, že jedinci, kteří vedli aktivní život a měli značné množství zájmů, se snaží udržovat své zájmy a aktivity, pokud je to v souladu s jejich zdravotním stavem. Tato spojitost byla nalezena u dvou respondentů.

Za zajímavé a za zmínění hodné považují také souvislost mezi zaměstnáním a nynějším trávením volného času v domově pro seniory. Jedna respondentka uvedla, že se snaží udržovat aktivity už jen z důvodu takzvané „profesní deformace“. Respondentka pracovala jako zdravotní sestra, tudíž věděla, jak je v hodné udržovat se v kondici.

7 Rozhovory s aktivizačními pracovníci

7.1 Interpretace rozhovoru s aktivizačními pracovníci

Domov pro seniory Elišky Purkyňové nabízí široké spektrum volnočasových aktivit. Mezi nabízené volnočasové aktivity spadají zejména: trénink paměti, bingo, společenské a sportovní hry, písničky na přání. Velmi oblíbená je vážná hudba, dětské a divadelní vystoupení a odpolední klub, který zahrnuje veškeré aktivity v závislosti na přání klienta. Obyvatelům domova pro seniory je poskytnuta možnost udržet si schopnosti v oblasti kulinářských dovedností. Domov pro seniory nabízí aktivity z oblasti terapií. Jedná se o canisterapii, muzikoterapii a taneční terapii. Canisterapie je pro klienty k dispozici jednou měsíčně, kdy do domova dochází proškolený canisterapeut se psem. Canisterapie není vedena žádnou organizací a canisterapeut se staví do role dobrovolníka. Značně oblíbený je taneční kroužek, který je veden taktéž proškoleným lektorem, který zaujímá přátelský postoj ke klientům a je tak klienty velmi oblíbený.

Aktivizační programy v domově Elišky Purkyňové se orientují také na jednotlivce v rámci individuální aktivizace. Ta obnáší bazální stimulaci, smyslovou aktivizaci nebo reminiscenční terapii, která je určena klientům, kteří se z důvodu zdravotního stavu nemohou účastnit skupinových aktivit. Aktivizační pracovníci se snaží pro své imobilní klienty rozšiřovat individuální aktivity. Jednou z inovací je nově zřízená relaxační místnost, která je vedena na modelu Snoezelen. Nabízí příjemnou atmosféru a blahodárně působí na zdravotní stav jedince. V relaxační místnosti využívají aktivizační pracovníci prvky aromaterapie, bazální stimulace spolu s relaxační hudbou.

Domov Elišky Purkyňové nadále spolupracuje se základními školami i se základními uměleckými školami. Žáci škol docházejí za klienty domova pro seniory a společně pracují v oblasti kutilství. Výsledky tvůrčí činnosti pak zdobí chodby domova pro seniory. Domov navštěvuje také základní umělecká škola, která si na klientech trénuje divadelní představení. Divadelní aktivity, ve kterých by byli přímým účastníkem klienti domova, se neuskutečňují zejména kvůli neblahému zdravotnímu stavu klientů. Hlavním důvodem je fakt, že si rodiny seniorů snaží své blízké zanechat v přirozeném prostředí do poslední možné chvíle. Do domova docházejí pak klienti, kterým jejich zdravotní stav již neumožňuje větší aktivitu. Hudební koncerty se také pořádají v domově pro seniory. Do domova dochází hudebnice ze sdružení pražských učitelek spolu s operní pěvkyní a dvěma dirigenty.

Výlety v domově pro seniory mohou být naplánované. Pracovnice mají k dispozici pětimístné auto, kam se vejde jeden invalidní vozík. Tyto aktivity jsou ale velice špatně organizovatelné kvůli zdravotnímu stavu klientů. V momentě, kdy se tato aktivita plánuje, může být senior v dobrém zdravotním stavu, ale když dojde k naplnění aktivity, senior se nemusí cítit dobře. *Se stárnoucí populací stárne i populace v domově, tudíž momentálně plánování výletu není proveditelné.* Na přání klientů si lze i v domově pro seniory opět buřty na pivě či volská oka.

Pohybové aktivity pořádají aktivizační pracovnice pouze v souvislosti s taneční terapií nebo společenskými hrami. Domov pořádá třikrát týdně po patrech cvičení, které vykonává rehabilitační sestra. Tělocvična v domově pro seniory není k dispozici. K pohybovým aktivitám slouží jídelna, která se k individuálním aktivitám přizpůsobí. V jídelně je rotoped, který mohou klienti využívat.

Trávení volného času se zvířaty není proveditelné. Kromě docházejícího canisterapeuta. Hlavním důvodem je velká úmrtnost zvířat, na které je vynakládán velký tlak. Z tohoto důvodu domov neumožňuje trávení času se zvířaty.

Klienti jsou o aktivizačních programech informováni prostřednictvím rozhlasu, který vždy půl hodiny před začátkem aktivit uvědomí obyvatele domova o programu aktivit. Nadále je klientům domova k dispozici týdenní rozpis volnočasových aktivit, který je připevněný na informační nástěnce domova. Nástěnka je umístěna na každém patře domova. Klienti, kteří se volnočasových aktivit účastní pravidelně, dostávají vytištěný program na týden dopředu na svůj pokoj.

Pečování o květiny či bylinky je v domově taktéž k dispozici. Není o to však velký zájem. Pokud má jedinec sílu a chuť si něco pěstovat dělá to sám v soukromí. Podle aktivizačních pracovnic mají ale spíše klienti zájem například o pomazánky, které nakonec vznikají z vypěstovaných bylinek.

O aktivizační programy jeví zájem cca 20% obyvatel domova. Zbýlých 80% obyvatel domova by byli vhodní na individuální aktivizaci. Individuální aktivizaci nelze realizovat z důvodu nedostatečného personálního obsazení. Největší zájem klienti projevují o trénink paměti, který se jim jeví smysluplný, a mají pocit, že se díky němu udržují v činnosti. Druhou nejoblíbenější aktivitou je tanečné terapie, která je oblíbená zejména kvůli lektorovi, který sám je seniorem a klienti mají k němu blízký vztah.

Aktivizační programy jsou určeny pro mobilní klienty, kterým jejich zdravotní stav umožňuje vykonávat jakoukoli aktivitu. Je určena pro klienty, kteří si mohou sami nalézt aktivitu a aktivizační programy jsou pro ně zpestřením. Jak je již výše psáno, aktivizační

pracovnice se ale stále snaží myslet na zbylých 80% klientů, kteří se zejména z důvodu zdravotního stavu nemohou účastnit aktivizačních programů. *Přesto, že personální obsazení je velkým problémem úplnému naplnění individuální aktivizace, aktivizační pracovnice se snaží jakkoli rozvíjet aktivity i proty imobilní klienty.*

Aktivizační programy jsou sestavovány podle přání klienta. *Již je ověřeno v předchozích rozhovorech.* Aktivity jsou sestavovány podle oblíbenosti. Aktivizační pracovnice jsou zaměstnány v domově pro seniory Elišky Purkyňové cca 1 rok a převzaly systém aktivizačních programů po bývalých kolegyních. Aktivizační programy se ale stále snaží přizpůsobovat nově přichozím klientům nebo imobilním pacientům, kteří jsou trvale upoutáni na lůžko. Aktivizační pracovnice naslouchají přání klientů, podle kterých uzpůsobují volnočasové aktivity. *„Opékání buřtů jsou věci, které tady taky pořádáme. Děláme je většinou v jídelně, reagujeme na to. Pokud má někdo chuť na buřty na pivo, tak to děláme při odpoledním klubu. Opečou si buřty, udělají volská oka nebo bramboráky.“*

Z pohledu aktivizačního pracovníka je hlavní problém v neuspokojení sociálních kontaktů. Nezájem vyplývá z toho, že lidé, kteří nemají uspokojené sociální kontakty, nemají zájem o skupinové aktivity. Měli by spíše zájem o individuální aktivitu, kdy by se jim pracovnice věnovala individuálně. Podle pracovnice mnoho klientů dochází na skupinové aktivity, protože si s nimi chtějí popovídat a prožívat s nimi jejich život. Pokud by byla uspokojená potřeba sociálního kontaktu, pak by byl zájem o skupinové aktivity vyšší.

7.2 Shrnutí výsledků rozhovoru s aktivizačními pracovnicemi

Aktivizační programy domova pro seniory nabízí opravdu širokou škálu aktivit. Do nabízených aktivit spadá zejména trénink paměti, bingo, společenské a sportovní hry, písničky na přání. V domově je možnost vaření a pečení, domov pořádá dětské a divadelní představení. Domov nadále poskytuje canisterapii, muzikoterapii a taneční terapii. Klientům je k dispozici knihovna. Aktivizační pracovnice v domově Elišky Purkyňové odvádějí skvělou práci. Zaměřují se také na individuální aktivizaci. Ta je ale náročně proveditelná vzhledem k tomu, že domov pro seniory má 170 stálých obyvatel a aktivizační pracovnice jsou pouze dvě. V domově je prováděna bazální stimulace, reminiscenční terapie a nově zřízená relaxační místnost na modelu Snoezelen.

O aktivizační programy domova pro seniory není velký zájem. Celkový zájem o volnočasové aktivity je zhruba 20% a zbylých 80% obyvatel by byli vhodní na jiné druhy

aktivit. Vzhledem k nízkému personálnímu obsazení ergoterapeutů jsou aktivizační programy poskytovány pouze plně mobilním klientům. Největší zájem projevují klienti o trénink paměti. Tato informace byla již ověřená u předchozího vzorku respondentů. Podle aktivizačních pracovníků se jeví trénink paměti lidem smysluplný a udržuje je v aktivitě. Druhou nejoblíbenější aktivitou je taneční terapie, která je vedena lektorem, který se nachází v seniorském věku. Z toho důvodů mají klienti k lektorovi blízko.

Přesto, že jsou aktivizační programy určeny pro plně mobilní klienty, aktivizační pracovníci se snaží myslet na zbylých 80 % obyvatel domova. Jak bylo již výše psáno, zřídili pro imobilní pacienty relaxační místnost, která využívá prvky aromaterapie a relaxační hudby a je určená pro klienty se stařeckou demencí.

Aktivizační programy jsou sestaveny podle přání klientů. Tento fakt byl ověřený v rozhovorech u vybraného vzorku klientů. Ergoterapeutky převzaly systém poskytování aktivizačních programů po předešlých aktivizačních pracovnících. Aktivizační pracovníci vycházejí klientům vstříc, jsou otevřené jejich přáním a zájmům.

Z rozhovorů, které byly prováděny s klienty, bylo zjištěno, že se aktivizační pracovníci doptávají klientů na jejich zájmy a přání. Klienti otevřeně komunikují s aktivizačními pracovníci, a pokud mají jakýkoli nápad na trávení volného času a je to v možnostech aktivizačních pracovníků, vycházejí jim vstříc. „*Opékání burůt jsou věci, které tady pořádáme. Děláme je většinou v jídelně, reagujeme na to, pokud má někdo chuť na burty na pivo, tak to uděláme při odpoledním klubu. Opečou si burty, udělají volská oka nebo bramboráky.*“

Aktivizační pracovníci shledávají důvod nezájmu o aktivizační programy kvůli stárnoucí populaci. V domově pro seniory jsou momentálně klienti, pro které aktivity nejsou vhodné z důvodu vysokého věku a zdravotního stavu. Dalším důvodem podle aktivizačních pracovníků je problém v sociálních vztazích. Pokud by byla v domově možnost každodenně využívat individuální aktivizaci, tak by jedinci dávali přednost individuálním aktivitám před těmi skupinovými. Mnoho jedinců podle aktivizačních pracovníků dochází na aktivizační programy proto, aby si s nimi povídali a prožívali spolu s nimi jejich životy.

Dalším důvodem bývají onemocnění. V nedávné době byla v rámci chřipkové epidemie v domově pro seniory karanténa. To znamená, že se lidé nemohli shlukovat a nemohli využívat aktivizačních programů. Tato skutečnost zapříčinila po zrušení karantény nízkou účast na aktivizačních programech. Jakmile senior opustí aktivitu na delší dobu, je velmi těžké ho navrátit zpět programu.

8 Shrnutí výsledků a diskuze

V Praktické části bakalářské práce byly provedeny dva rozhovory se dvěma skupinami respondentů. Rozhovory spolu úzce souvisí a výsledky rozhovoru jsou spolu propojovány. Pro praktickou část byly stanoveny dva výzkumné cíle. Prvním cílem je zjistit, jakým způsobem klienti domova pro seniory Elišky Purkyňové tráví volný čas a důvody vedoucí, ke způsobu trávení volného času.

Z průzkumu vyplývá, že klienti domova pro seniory dávají přednost vlastní organizaci ve způsobech trávení volného času. Pouhých cca 20% obyvatel domova pro seniory se účastní aktivizačních programů, kdežto zbylých 80% obyvatel domova dává přednost vlastním aktivitám nebo jsou neaktivní.

Z jakého důvodu využívají klienti aktivizační programy? Jaké programy mají nejraději? Jsou spokojeni s aktivizačními programy? Jaké jsou důvody nevyužívání aktivizačních programů?

Klienti, kteří využívají aktivizační programy zřídka a nepravidelně navštěvují volnočasové aktivity podle toho, jestli jsou v souladu s jejich zájmy a podle toho, co jim přináší. Dochází zejména na programy, které se jim zdají smysluplné a přinášejí jim užitek. Největší zájem mají převážně o trénink paměti, díky kterému mají pocit, že dělají pro své zdraví a kondici to nejlepší a udržují si tak nezávislost. Posléze si plánují svůj čas sami. Především docházejí na procházky, sledují televizi, čtou nebo odpočívají. S volnočasovými programy domova pro seniory a s prací aktivizačních pracovníků jsou spokojeni.

Klienti, kteří pravidelně využívají aktivizační programy, jsou velice společenší a během života měli velké množství zájmů. Dávají přednost skupinovým aktivitám a programy navštěvují převážně proto, že chtějí rozvíjet či si zachovat své schopnosti a dovednosti. Programy jim také přináší radost, potěšení a sociální kontakty. Tato skupina jedinců navštěvuje všechny programy a většinu z nich považuje za oblíbené. Klienti domova pro seniory dávají aktivizačním pracovníkům náměty na realizaci programů a aktivizační pracovníci jim vycházejí vstříc. Klienti se mohou stát součástí programů, jako je tomu u paní Aleny. Paní Alena se věnuje hudbě a hře na klavír. V domově je spokojená, protože se stává součástí aktivizačních programů. Při odpoledním klubu se věnuje hře na klavír a ostatní klienti domova ji doprovázejí zpěvem. Alena je také zvaná na narozeninové oslavy, které provází hrou na klavír. Klienti jsou s aktivitami velice spokojeni a velice kladně hodnotí práci aktivizačních pracovníků.

Hlavním důvodem neúčasti klientů na aktivizačních programech je vysoký věk, zdravotní stav jedinců či nevhodné aktivity. Vzhledem ke stárnoucí populaci a faktu, že si rodiny nechávají své příbuzné v přirozeném prostředí, dokud je to možné a stačí jim na to síly, se dostávají klienti do domova pro seniory ve zdravotním stavu, který neodpovídá většině nabízeným aktivitám. Tady lze najít příčinu nezájmu o aktivizační programy. Klienti, kteří je nevyužívají, dávají přednost spánku či sledování televize a nemají ani zájem o kontakt s jinými lidmi

Klienti kladně hodnotí jejich otevřenost náklonnost a kreativitu. Oceňují, že se mohou zapojit do tvorby aktivizačních programů. Pokud mají jakoukoli připomínku či nápad, aktivizační pracovníci jsou jim otevřené a pokud je to v jejich schopnostech a moci, jsou ochotni udělat aktivitu přímo na přání klientů

Jsou klienti dostatečně informováni o aktivizačních programech.

Klienti jsou o aktivizačních programech dostatečně informováni. Obyvatelé domova pro seniory jsou na aktivizační programy upozorňováni rozhlasem půl hodiny před začátkem aktivit. Klientům je k dispozici rozpis volnočasových aktivit na nástěnce u vchodových dveří.

Který faktor může ovlivňovat aktivitu a trávení volného času u seniorů?

Z rozhovorů nadále vyplynuly souvislosti mezi dobrými rodinnými vztahy a kvalitním trávením volného času, mezi pozitivně / negativně prožitým životem a zájmem o aktivity. Jedna klientka uvedla, že život měla náročný a tak si slíbila, že teď se může vyspat a odpočívat do sytosti. Druhý klient uvedl špatný vztah se svou dcerou, který ho trápil. Přesto, že mu jeho zdravotní stav umožňoval vykonávat aktivitu, neměl chuť a ani energii se o jakoukoliv aktivitu snažit či si s někým povídat. V rozhovorech byla také nalezena souvislost mezi zaměstnáním a trávením volného času v domově pro seniory. Klientka, která pracovala ve zdravotnictví, tomuto faktu přidává velký význam. Díky její profesi se snaží udržovat v aktivitě, aby nebyla personálu na obtíž a aby si udržela svou nezávislost.

Druhý cíl bakalářské práce se zaměřuje na aktivizační programy, které jsou pořádány aktivizačními pracovníci. Druhým cílem bylo zjistit aktuální podobu a realizaci aktivizačních programů v domově pro seniory a vše z pohledu aktivizačních pracovníků. Pro tento cíl bylo vytvořeno 5 výzkumných otázek.

Jaké aktivizační programy poskytuje domov pro seniory Elišky Purkyňové?

Domov pro seniory Elišky Purkyňové poskytuje klientům značné množství volnočasových aktivit, které jsou některými klienty využívány. Mezi nabízené aktivity domova pro seniory spadá: trénink paměti, bingo, společenské sportovní hry, písničky na přání – vážná hudba, promítání, divadelní a dětské vystoupení, pečení, vaření, odpolední klub – tam se děje všechno, canisterapie a muzikoterapie. Z individuální aktivizace je poskytována především reminiscenční terapie, bazální stimulace či nově vybudovaná relaxační místnost, která je založena na modelu Snoezelen.

Jaký je celkový zájem o volnočasové aktivity a co tyto aktivity klientům dávají?

O aktivizační programy má zájem cca 20% obyvatel. Aktivizační programy jsou pro klienty vhodné zejména tím, že si aktivitou udržují či rozvíjí schopnosti a dovednosti. Zejména se jedná o klienty, kteří trpí demencí a přicházejí na podnět svého spolubydlícího či přítele. Nadále jim aktivizační programy nabízejí sociální kontakty, radost a potěšení.

Pro koho jsou aktivizační programy určeny a o jakou aktivitu klienti jeví největší zájem?

Aktivizační programy jsou určeny převážně pro mobilní klienty, kteří jsou schopni nalézt si vlastní aktivitu a programy jsou pro ně zpestřením. Aktivizační pracovníce se ale snaží podporovat také imobilní klienty a to různými inovacemi například nově otevřenou relaxační místností. Klienti mají největší zájem o aktivity, které jim něco přináší. Zejména je zájem o trénink paměti, který rozvíjí či zachovává kognitivní schopnosti klientů. Klienti mají pocit, že pro sebe dělají něco smysluplného.

Podle čeho jsou aktivizační programy sestaveny?

Aktivizační pracovníce vychází klientům vstříc a jsou klienty velmi oblíbené. Aktivizační programy jsou plánovány a poskytovány s ohledem na přání a zájem klientů.

Jaké jsou důvody ne/zájmu o aktivizační programy z pohledu aktivizačních pracovníků?

Důvody nezájmu o aktivizační programy shledávají pracovníce též ve vysokém věku, který se odvíjí od stárnoucí populace. Právě věk a zdravotní stav hraje zásadní roli při účasti na programech a je velmi důležitá volba programů. Při rozhovoru s aktivizační pracovnící došlo ke shodě, že jedincům, chybí individuální péče. Pokud by měli jedinci uspokojené

potřeby zejména, co se týká rodinných vztahů, měli by zájem i o skupinové aktivity. V domově pro seniory převládá zejména zájem o aktivity individuální, které ale nemohou být stoprocentně naplněné z důvodů nedostatečného personálního obsazení. Z rozhovorů vyplynulo, že zájem o individuální aktivity mají klienti, kteří se neúčastní aktivizačních programů. Pokud by v domově pro seniory bylo více odborných pracovníků, kteří by se podíleli na individuální aktivizaci klientů nepřetržitě, byly by tak uspokojeny potřeby klientů a tím by se zvýšila kvalita života obyvatel domova pro seniory. Za zvolenou aktivitu by v tomto případě stačila reminiscenční terapie či pouhé povídání si s klientem.

Jak již bylo výše zmíněné, důvodů o nezájem aktivizačních programů, je mnoho. Zejména zdravotní stav a věk klientů. Neuspokojení potřeb jedinců či špatné rodinné vztahy. Dále jsou to aktivity, které nejsou vhodné a určené pro imobilní klienty. Nechuť a úbytek energie může zapříčinit také negativně prožitý život či události, které provázeli jedince během života.

V praktické části bylo zjištěno, že klienti v domově pro seniory dávají přednost vlastní organizaci volného času. Tento fakt byl doložený druhým rozhovorem, který byl proveden s aktivizačními pracovníci, které odhadují, že zájem o aktivizační programy má přibližně 20% obyvatel. Zbýlých 80% obyvatel tvoří převážně imobilní klienti či klienti, pro které jsou zvolené aktivity nevhodné zejména z důvodu špatného zdravotního stavu. Jedná se zejména o klienty, kteří trpí stařeckou demencí či dávají přednost individuálním aktivitám. Z průzkumu tedy vyplývá, že klienti dávají přednost organizaci vlastního volného času z důvodu špatného zdravotního stavu. Tyto výsledky jsou podobné s výsledky zkoumání Lucie Klubalové, které jsou součástí bakalářské práce na téma *Život a volný čas klientů v domově pro seniory*. Autorka svou praktickou část bakalářské práce zpracovávala v domově pro seniory ve městě Telč, kde dospěla k následujícímu. Obyvatelé domova pro seniory, kteří nevyužívají aktivizační programy, se neúčastní činností z důvodu špatného zdravotního stavu. Tito klienti dávají přednost organizaci svého volného času. Výsledky autorka opírá na reprezentativním vzorku 26 respondentů, s nimiž prováděla polostrukturovaný rozhovor. Vzhledem k nízkému počtu respondentů nelze výsledky zobecňovat a aplikovat na širokou populaci. Volný čas také vyplňují individuálními aktivitami senioři výzkumného vzorku č. 2, kteří byli dotazováni v rámci praktické části bakalářské práce autorkou Bohumilou Slámovou na téma *Trávení volného času seniorů v domácím prostředí a v domovech pro seniory*. Z 88 dotazovaných seniorů více než 70% tráví volný čas sledováním televize a luštěním křížovek. Možnými důvody trávení volného času individuálně shledává autorka v nezájmu seniorů o aktivity, v jejich neinformovanosti a ve zdravotní kondici a to přibližně stejnou mírou zastoupení.

Lze se domnívat, že problematika individuální aktivizace u imobilních klientů v domově pro seniory by zasloužila vlastní průzkum. Problém v domově pro seniory je shledáván zejména v nedostatečném personálním obsazení. Domov pro seniory zaměstnává dvě aktivizační pracovníce na 170 obyvatel domova. Individuální aktivizace je téměř nemožná. Lze se domnívat, že pokud by byla individuální aktivizace poskytována pravidelně a všem imobilním klientům, byly by lépe uspokojené potřeby obyvatel a vzrostl by zájem o aktivizační programy.

Domov pro seniory Elišky Purkyňové jako ostatní pobytová zařízení nabízí široké spektrum aktivizačních programů. Aktivizační pracovníce plánují volnočasové činnosti s ohledem na přání a zájmy klientů. Tento fakt byl potvrzený klienty, kteří navštěvují aktivizační programy.

Závěr

Téma bakalářské práce nese název Trávení volného času klientů domova pro seniory.

Bakalářská práce byla rozdělena na teoretickou a praktickou část.

V teoretické části práce byly charakterizovány pojmy stáří a stárnutí, byla zde popsána periodizace stáří, změny, které stárnutí přináší, aspekty stárnutí a adaptace na stáří. Dalšími pojmy, které jsou důležité pro bakalářskou práci, jsou volný čas, životní styl a aktivní stárnutí, které s těmito pojmy úzce souvisí. Dále bylo potřebné charakterizovat pojem domov pro seniory a aktivizační programy, které by měly být součástí každého pobytového zařízení.

V praktické části bakalářské práce byly stanovené dva cíle. Prvním cílem bylo zjistit, jak klienti tráví volný čas v domově pro seniory Elišky Purkyňové a důvody vedoucí, ke způsobu trávení volného času.

Z průzkumu bylo zjištěno, že klienti domova pro seniory dávají přednost své vlastní organizaci volného času. Důvodem toho je špatný zdravotní stav a vysoký věk klientů. Klienti, kteří tráví volný čas zcela sami, upřednostňují zejména spánek či sledování televize.

Z rozhovorů také vyplynulo, že nezájem o volnočasové aktivity, je ovlivněn několika faktory, mezi které se řadí například neuspokojené potřeby klientů, špatné rodinné vztahy, negativně prožitý život, životní styl či množství zájmů během života.

Klienti, kteří navštěvují pravidelně či alespoň z části aktivizační programy, jsou s aktivizačními programy a s prací aktivizačních pracovníků spokojeni. Volnočasové aktivity pravidelně navštěvují jedinci, kteří jsou společenší, během života měli velké množství zájmů či se o aktivní trávení volného času zasloužilo jejich zaměstnání. Dále z rozhovorů vyplynulo, že jedinci, kteří navštěvují aktivizační programy, usilují o udržení nebo rozvoj fyzických, kognitivních schopností, díky nimž si udrží nezávislost na druhých osobách. Aktivizační programy přinášejí klientům radost a potěšení. Klienty těší fakt, že se mohou stát součástí aktivizačních programů.

Druhým cílem bylo zjistit aktuální podobu a realizaci aktivizačních programů v domově pro seniory a vše z pohledu aktivizačních pracovníků.

Z rozhovorů vyplynulo, že domov pro seniory Elišky Purkyňové nabízí širokou škálu volnočasových aktivit, které jsou určené převážně pro mobilní klienty. Vzhledem ke stárnoucí populaci a faktu, že si rodiny nechávají své příbuzné v přirozeném prostředí, dokud je to možné a stačí jim na to síly, se dostávají klienti do domova pro seniory ve zdravotním stavu, který neodpovídá většině nabízeným aktivitám. Tady lze najít příčinu nezájmu o

aktivizační programy. Z tohoto důvodu se aktivizačních programů účastní pouze cca 20% obyvatel.

Z průzkumu vyplynulo, že domov pro seniory má nedostatečné personální obsazení v oblasti ergoterapie. Aktivizační programy vedou dvě aktivizační pracovnice, které vynakládají značné úsilí o uspokojení potřeb i klientů imobilních. Díky nim se v domově zřídila nová relaxační místnost, která je určena právě imobilním klientům

Pracovnice dbají, aby aktivizační programy byly sestavovány dle přání klientů. Díky tomu jsou klienty kladně přijímány a obyvatelé domova pro seniory k nim přistupují s důvěrou a otevřeností.

Seznam použité literatury

ČELEDOVÁ, Libuše, Zdeněk KALVACH a Rostislav ČEVELA, *Úvod do gerontologie*. Karolinum, 2016. ISBN 978-80246-3404-3

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Panorama, 1990. ISBN 80-7038-158-2.

HOCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ, *Volnočasové aktivity pro seniory*. Grada, 2013, ISBN 978-80-247-4697-5

HOLMEROVÁ, Iva, Božena JURAŠKOVÁ a Květa ZIKMUNDOVÁ. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 3. EV public relations, 2007. ISBN 978-80-254-0179-8

HOLMEROVÁ, Iva, Božena JURAŠKOVÁ a Dana MÜLLEROVÁ aj. *Průvodce vyšším věkem: Manuál pro seniory a jejich pečovatele*. Mladá fronta a.s., 2014. ISBN 978-80-204-3119-6

JAROŠOVÁ, Darja. *Péče o seniory*. Ostravská univerzita v Ostravě, 2006, ISBN 80-7368-110-2

KALVACH, Zdeněk, Zdeněk ZADÁK a Roman JIRÁK. *Geriatricie a gerontologie*. Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6.

KOSTELANSKÝ, Alojz. *Pedagogika volného času současnost a perspektivy*. Ružomberok, 2013, Verbum 2013 ISBN 978-80- 561-0100-1

KOZÁKOVÁ, Zdeňka a Oldřich MULLER, *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. Univerzita Palackého v Olomouci, 2006, ISBN 80-244-1552-6

KRÁLOVÁ, Jarmila a Eva RÁŽOVÁ. *Sociální služby a příspěvek na péči 2007*. Anag, 2007, ISBN 978-80-7263-405-7

MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Grada, 2011, ISBN 978-80-247-3148-3

MATOUŠ, Miloš, Miluše MATOUŠOVÁ, Zdeněk KALVACH a Jiří RADVANSKÝ. *Pohyb ve stáří je šancí*. Grada, 2002. ISBN 80-247-0331-9

MÜHLPACHR, Pavel a Miroslav BARGEL. *Senioři z pohledu sociální pedagogiky*. Institut mezioborových studií Brno, 2011. ISBN 978-80-87182-21-5

SÝKOROVÁ, Dana. Sociální role chudého stáří. *Sociologický časopis*, 2016, roč. 2, č. 52, s. 27-50.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Barbora BOLOMSKÁ, *Reminiscenční terapie*. Galén, 2011, ISBN 978 -80-7262-711-0

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Karolinum, 2007. ISBN 978-80-746-1318-5.

VIDOVIČOVÁ, Lucie a Marcela PETROVÁ KAFKOVÁ, Aktivity seniorů ve velkých městech: zdraví, prostor a subjektivní kvalita života, *Sociologický časopis*, 2012, roč. 5, č. 48, s. 939 – 959

VOSTROVSKÁ, Helena. *Sociálně aktivizační programy pro klienty pečovatelské služby: několik v praxi ověřených návodů k aktivní práci se staršími občany*. 2. České centrum zdraví, 1998. ISBN 978 - 80-707- 1093-7.

Výcvikové Canisterapeutické sdružení hafík, z.s.: *Metody canisterapie* [online]. [cit. 2018-03-14]. Dostupné z: <http://www.canisterapie.org/c-35-zpusoby-aplikace.html>

WEDLICHOVÁ, Iva a Vladislava HEŘMANOVÁ. *Kapitoly z vývojové psychologie*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2008. ISBN 978-80-7414-044-0.

Seznam příloh

- Příloha I.
- Příloha II.

Příloha I. Rozhovor s aktivizačními pracovníci

Poskytuje Vaše zařízení volnočasové aktivity pro klienty? Pokud ano, jaké volnočasové aktivity pro klienty nabízíte?

Trénink paměti, bingo, společenské sportovní hry, písničky na přání – vážná hudba, promítání, divadelní a dětské vystoupení, pečení, vaření, odpolední klub – tam se děje všechno, canisterapie a muzikoterapie

Dochází sem canisterapeut? A jak často?

Dochází jednou za měsíc, ale je to dobrovolnicky, proto, chodí tak málo. Je to tak, že canisterapie není pod žádnou organizací ale je to na bázi dobrovolnictví, poté je možnost, kdyby tady ten člověk byl Váš, tak si zaplatit za canisterapii individuální. Dále tady máme taneční terapie s panem Veletou, ten dělá úžasný taneční terapie i s lidmi na vozíčku i s těmi, kteří mají chodítka.

Takže i pro ty imobilní?

Ano, to je skvělý

Když přijde canisterapeut, chodí i k imobilním pacientům?

Ano, dochází na pokoje. A taky ještě bych se vrátila k individuální aktivizaci, kterou tady poskytujeme, dělá se bazální stimulace a smyslová aktivizace, která je určená pro klienty s demencí, ta se dělá individuálně nebo v malé skupince. Teď jsme založily novou místnost, říkáme ji relaxační místnost, ale v podstatě je to na modelu severského Snoezelen. Je to taková multisenzorická místnost, ale zatím máme jenom takové střípky aromaterapie s relaxační hudbou a do toho zapojujeme bazální stimulaci.

Dá se to dělat, ale pak je tam problém v personálním obsazení. Jsme tady dvě a máme na starost 170 klientů, můžeme zajišťovat programy, ale ta individuální péče, která by byla opravdu potřebná, tak není v takové míře, aby to bylo skvělé. Je nás málo.

Je to špatné tady v České republice, protože pak lidé nevedou plnohodnotný život a způsobuje to, že jejich schopnosti rychleji odcházejí. Jsou špatné podmínky k vedení plnohodnotné aktivizace.

Aktivizaci děláme pro plně mobilní klienty, kde ta demence není tak rozvinutá. Je to pro lidi, kteří jsou schopní si tu aktivitu nalézt sami, ale je to pro ně takové osvěžení. Ti, kteří tu demenci mají nebo jsou úplně imobilní, tak to jde těžko. Starají se o ně sestřičky.

Mají klienti zájem o volnočasové aktivity? Můžete konkretizovat?

Když byla pět měsíců karanténa, tak byli nešťastní. Byly chřipky a nebylo žádoucí, aby se lidé shlukovali. Ale určitě k poměru kolik je tady lidí, tak ten zájem by byl tak 20%. Tam je zase to, že lidé by byli vhodní na jinou aktivitu než takovou ale ...

O jakou volnočasovou aktivitu jeví největší zájem?

Trénink paměti, bingo, někdo rád tvoří ale těch lidí je malé procento. Lidé mají rádi pocit, že dělají něco co má smysl. Dále je to trénink paměti a muzikoterapie, chodí do kina, taneční terapie - ta je strašně oblíbená, ale pan lektor je vytížený. Hodně záleží na tom, kdo ty aktivity dělá. Záleží na charismatu a tohle je pán, který je sám v seniorském věku ale dá jim takový energie, že jsou lidé nadšení. Také je zájem o canisterapii a písničky.

Chodí sem i mateřské školy?

Chodí, a spolupracujeme se školami a děláme program, který je společný pro seniory a děti a to jsou třeba dílny a děti si vytvářejí obrázky nebo jarní přáníčka. Zrovna zítra přijdou děti, je to družina, s kterou spolupracujeme, sejdeme se, popovídáme si a máme společné tvoření. Chodí sem během roku, před Vánocemi chodí sem i základní umělecká škola, děti si na nás trénují představení.

Děláte i se seniory divadelní představení, že by oni vystupovali?

To je trochu mýlka, to co si člověk představí pod pojmem domov pro seniory. Máme převážně procento lidí, kteří mají potíže s pohybem nebo jsou trvale upoutaní na lůžko nebo k vozíku a tyto projekty vlastně ani nejsou uskutečnitelný. Často se stává, že si rodiny nechávají seniory doma do poslední chvíle, kdy mají ještě pocit, že tu péči zvládnou, a když už ji nezvládají tak už i senior sám ten jeho život a pocit a energie je taková, že by nezvládl nic tak velkého.

A koncerty?

Určitě, Chodí k nám dobrovolnický hudební uskupení, jsou to pracující lidé, kteří sem chodí o víkend. O víkend za námi přijedou a udělají koncerty. Každý rok chodí pěvecké sdružení pražských učitelek s operní pěvkyní a dva dirigenti a to bylo krásné, moc se to líbilo.

Podle čeho sestavujete seznam volnočasových aktivit?

Podle přání klienta, asi tak, jakože to spektrum je hodně široké ale třeba podle největší oblíbenosti, kdy už jsme týden nehráli bingo tak ho tam dáme, nebo podle toho, že sezoně upravujeme domov, tak máme třeba více dílen, na které chodí méně lidí, ale pak visí venku na chodbě takové pěkně věci, tak to je práce klientů.

A vy se jich ptáte?

Dotazníky neděláme, ale převzali jsme zavedený systém a podle nových lidí se to pak upravuje.

Mají možnost klienti výletu? Poskytujete poznávací aktivity?

Výlety, jsem tady s kolegyní rok, takže jsme ještě nepodnikly, ale máme auto pětimístné s možností vozičku, takže jsme dělali malé skupinky a tyhle věci se špatně plánují, někdo může mít chuť teď na něco, ale za týden, když byste přišli, tak řeknou, že nikam nejdou, protože jim není dobře. Ale dříve, když tady bylo jiné složení klientů, tak byli na výletě, jeli na parník. Objednal se autobus ale přepravit tolik lidí na vozičkách, tak to je těžké a dokonce snad měli i pobyt někde.

Napadlo mě třeba opékání buřtů.

Jo to jsou věci, které tady děláme

A máte tady zahradu, kam byste chodili opékat buřty?

Je, ale není schůdná, bude se rekonstruovat. Není tam tak velký prostor, ale děláme to třeba v jídelně. Reagujeme na to, že někdo má chuť na buřty na pivě, tak to děláme při odpoledním klubu. Opečou si buřty a udělají si volská oka nebo bramboráky,

Mají možnost aktivně trávit volný čas? Máte prostory pro pohybové aktivity?

Tříkrát týdně je tady cvičení po patrech, vedou to rehabilitační, mají fyzioterapeutický kurz a my tady děláme pohybové hry, ale spíše na úrovni společenské hry spojené s pohybem, třeba kuželky. Tělocvičnu nemáme, ale v jídelně je rotoped, který využívají. Tělocvična tady není. Pak jsou aktivity individuálně, že klienti mají posilovací gummy nebo balónky, ale to je třeba řešit individuálně nebo fyzioterapeut je na objednávku rodiny. Vzhledem k tomu, že si tříkrát týdně zacvičí, tak se do toho nemontujeme

Maté prostory určené k trávení volného času klientů? Pokud ano, jaké to jsou?

Máme jídelnu, ve které se odehrávají pohybové a taneční terapie, či skupinové hry, nadále klubovnu aktivizačních činností

Jak informujete klienty o vámi poskytovaných aktivitách.

Máme programy, které se vytisknout, dávají se na nástěnky a půl hodiny před začátkem aktivizace to vyhlásíme rozhlasem. A ti klienti, kteří docházejí pravidelně, dostávají program na celý týden. Týká se to i mše. Dochází pan farář. Je to žádaný a neřeší katolictví a evangelictví, je to farář.

Pro koho jsou určeny aktivity?

Pouze pro mobilní klienty

Nabízíte trávení volného času se zvířaty?

Máme tady ptáčka, ale s tím se nepomazlí, mají z něho strach. Byla tady morčata, ale zvířata ten nápor nevydrží. Je to energeticky náročné pro to zvíře i pro psa, co se týká canisterapie. Zrovna včera říkala canisterapeutka, že tady stráví hodinu, nic moc nedělají, přijdou domů a plácnou sebou a spí, že je to pro ně energeticky náročné. Ale vím o domovech, kde mají venku kozy a zvířata ale našim zřizovatelem je magistrát a tady je problém s financováním.

Mají klienti možnost pěstovat, zeleninu a starat se tak o rostliny?

Zahrádku teďka moc ne, ale máme bylinky, sázeli jsme kytičky. Oni je zasadí, ale pak se o to nechtějí starat. Jak, kteří asi, jsou tady lidé, kteří jsou toho schopni, tak mají chuť, ale dělají si to sami. Mají na balkóně rajčata, ale to je jedna paní z domova. Rádi se ale připojí, kdy z bylinek děláme pomazánky, to jo. Je hezká myšlenka je zapojit do běžného chodu, třeba třídít prádlo, skládat pleny, mýt nádoby, ale spousta vám řekne, že už se toho v životě namyli tolik nádobí, že už nechtějí. My jsme tak velké zařízení, že je to nemožné. Zařízení rodinného typu tam, tam by to šlo, třeba společně připravovat oběd a tak. Tento model by byl správnější a přirozenější, ale takhle ve velkém zařízení je to téměř nemožné. Ty lidi nežijí společně kromě toho, že se potkají na jídelně a taky jsou tady po dvou až čtyřech na pokoji, ale je tady taky hodně solitérů. Jo a máme i knihovnu, každý den mají noviny. Je tady bufet, který je společenským centrem, máme tady klavír, sem chodí hrát jedna klientka. Je tady

skupina lidí, která drží pohromadě, mají takovou partu. My se ale snažíme udělat odpolední klub, je to smysluplnější než dělat řízené aktivity. Je důležité, aby si přišli popovídat, dali si kávu a čaj. Udělat jim tady takový obývací, kam přijdou a můžou se potkat a popovídat. Kdo chce, zapojí se, kdo ne, tak tvoří. Je spousta modelů přenesená sem ze zahraničí, které se setkávají v individuálním přístupu v práci se životním příběhem klienta, ale vždy se péče musí individuálně přizpůsobit.

A dobrovolníci docházejí?

To je strašně těžký, trvá delší dobu, než se vytvoří vztah. Ideální je, když se vztah vytváří při péči, člověk Vám důvěřuje a řekne si o pomoc, o to co potřebuje. Poznáte tak jeho potřeby. Když je jakýkoli problém stojí za tím vždy neuspokojená potřeba a vy musíte člověka znát. Je tady dobrovolník, který sem dochází a předcítá ale pořád je to dobrovolník. Třeba u paní s demencí je třeba, aby byl přístup odborný.

Co aktivizační programy klientům dávají?

Radost, rozptýlení, samozřejmě i podporu stávajících schopností a dovedností někdy i částečně rozvoj, protože je tady koexistence lidí orientovaných s lidmi s demencí. Tyto jedince pozvedne společnost schopnějších lidí. Třeba byl tady návrh ze školky, jestli by nějaká babička nemohla chodit číst knihy, ale vyplývá to z nepochopení, že tady máme klienty, kteří nejsou schopní se sebrat a jet někam do školky. A taky to, že na programech, které děláme, se setkají lidé v různých úrovních jak mentálních tak fyzických. Snažíme se programy dělat tak, aby byly pro všechny, třeba trénink paměti i tak, aby se mohli zapojit i lidé s demencí, kteří přišli na základě svého kamaráda.

Plánujete rozšíření volnočasových programů?

My máme na paměti, že to děláme pro 20 % domova a snažíme se myslet na zbytek, který tady nemáme. Kvůli nim jsme taky udělali tu místnost, abychom mohli narušit ten 24 hodinový pobyt pod zářivkami ve stejném prostředí.

Proč si myslíte, že o tom není zájem?

Já vám řeknu, co si myslím. Když jsou tady lidé, kteří nemají rodiny, které by o ně výrazněji pečovali, tak ty lidi mají nedostatek sociálních kontaktů. Oni nemají zájem přijít sem a být ve skupině a poslouchat nějaký program. Oni mají zájem o to, abych já přišla za nimi a byla s nimi. Někteří sem chodí, protože chtějí být s námi a chtějí si povídat. Chtějí

mít to spojení se světem. Chtějí prožívat s vámi váš život. To je to, co jim chybí. Nejdřív by musela být uspokojená potřeba sociálního kontaktu a pak bychom mohli něco dělat společně. Když se pak k nim dostanu, tak stojí o ten přímý kontakt. Když se jedinec cítí osamocený, tak velice těžko ho nalákám na nějaký program.

Příloha II: Rozhovory s klienty domova pro seniory

Josef

Pohlaví: Muž

Věkové rozmezí klientů: 76-89 let

Doba pobytu v domově: 6 měsíců

Co pro Vás znamená volný čas?

No, že si vytáhnu doutník, a půjdu si kouřit na verandu doutník. Budu mít pohodu, dokud mi nepadne žhavý popel na kalhoty.

Jaké máte zájmy, měl jste tyto zájmy před nástupem do domova?

To jste mě zaskočila. Já bych se chtěl zeptat, jestli mi zapnete tyto kovové knoflíky. Já jsem to včera dělal půl hodiny. Ale moje dcera je tak svižná. Měla včera narozeniny a měla 57 roků. Tak bleskově rychle mi zapnula ty knoflíky.

A co tedy máte rád, co rád děláte ve svém volném čase?

Víte, ona má dítě, které si vzala z ústavu pro děti bez rodičů. Ona maminka toho Petříka má pět dětí, tak nechce šesté děcko a tatínek je v lochu. Včera jsme se vydováděli a on mě pěstí byl do obličeje.

Takže se vídáte a hraje si spolu?

Jo, jemu se líbí moje hůl a chce si ji vzít a chce ji kousat. Tak jsem mu dal. To teda ne, kousat to nebudeš, jsem řekl.

A kolik mu je let?

Sedm měsíců.

A co rád děláte, kromě toho, že se vídáte s chlapečkem?

Píšu povídky. Mám jich devadesát. Ted' jsem psal v -1, kde jsem byl na pokoji sám. Napsal jsem to, protože to chtěl můj švára, který chodí o berlích od vojny a je mu 35 let. Ted' jsem také napsal mé dceři k narozeninám báseň od boku. Jsem kouřil a najednou mě

napadlo. Hele teď, sotva rozvinul se jarní květ a už to šlo dál. No, taky koukám na televizi. Četnické humoresky ty mám rád. Čtu knihu, ale rádio neposlouchám.

Takže se stýkáte s dcerou, chápu to dobře?

Jo, včera naposled. Ona mě dovezla večer ještě v půl desáté až do domova seniorů. Ona je hrozně hodná, co ona dělá s tím Davidkem, to je neskutečný.

A měl jste tyto zájmy před nástupem do domova?

Já jich měl. Já jsem pracoval v divadle i jsem tam hrál. Teď už nemůžu. Nevzali by mě.

A chtěl byste si zahrát divadlo tady v domově?

Chtěl, ale neslouží mi nohy a nejde mě mluvit.

Plánujete si sám svůj volný čas? Máte nějaký volný čas?

Mám, ale musím denně nachodit 2000 kroků. To mě doktor nařídil 1000 - 2000 kroků denně.

Takže chodíte na procházky, chápu to dobře?

No jistě, jak bych nachodil 2000 kroků denně. No chodím obejdu celý blok domu až na zastávku autobusu a zase se vrátím do kopce. No, utíká mi to tady.

A jak často chodíte na procházky

Každý den.

Jak vnímáte svůj volný čas, kolik volného času máte?

No hodně ho není. No ráno v osm hodin je snídaně a v jedenáct už je oběd.

A co děláte mezi tím?

Kouřím

A kam chodíte kouřit?

Na balkón, to je z jídelny ven.

Víte o tom, že jsou zde volnočasové aktivity, které můžete navštěvovat?

Ano vím o tom, ale nějak mě to nezajímá.

Proč Vás to nezajímá?

Protože já mám svoje kouření. A já se snažím denně nakouřit 70 – 80 minut. To jsou kubánské doutníky 14 cm a tak dlouho to trvá.

Využíváte aktivizační programy domova pro seniory? Pokud ano, jaké? Pokud ne, proč?

Ne, no využívám jenom, když je to taková zajímavý. Třeba cvičení paměti. Já jsem blbý už. Už mám 80.

A co ještě Vás baví na aktivizačních programech, když jdete?

Kdyby tam byla nějaká svlékačka (smích), to by bylo dobré, to by se mi líbilo. (smích). Chodím na aktivizační pohled na starou Prahu.

A co tam děláte?

To má paní profesorka, která dělá v Jedličkově ústavu. No tak to dáme vždy nějak dohromady. Ona pouští obrázky a řekne tohle je staroměstská radnice a staroměstský trh a tohle to jsou boudy kramářů. Kramáři jsou prodavači obnošeného šatstva, to jsem ji řekl.

Víte, jaké druhy volnočasových aktivit tu jsou k dispozici? Jak jste se o nich dozvěděl?

Jo, ono to je pověšené na chodbě na takové nástěnce.

Jste spokojen s aktivizačními programy?

Pohled starou Prahou se mi moc líbí, i ten trénink paměti.

Měl byste zájem o nějakou volnočasovou aktivitu, která tady není nabízená?

Ne.

Je něco, co byste změnili na aktivizačních programech?

Ne.

Dáváte přednost raději skupinovým aktivitám nebo individuálním?

No, radši mám, když jsem s dcerou.

Máte přátele tady v domově? Nebo i mimo domov, s kterými se vídáte?

Přátele mám. Petr, ten je kulhavý. On se narodil s obrnou a má ruku ochrnutou a nohu taky a trochu šišlá a jeho dědečkem byl Edvard Beneš.

Máte přátele i mimo domov?

Mám, ale nemám si s nimi co povídat, protože nemám peníze.

A myslíte, že jsou k tomu peníze potřebné?

No, že bych ho pozval na dvojku. Pak ještě Honza, no vídáme se jednou za dlouhý čas. Spolu chodíme na večeri do hospody nebo do vinárny, napijeme se piva i vína. Těším se, až si dám po obědě doutník, pak mě nebude nikdo buzerovat. Takhle chodí za mnou na balkón ženské a říkají pane Josef oběd je na stole a už je studenej.

František

Pohlaví muž

Věkové rozmezí: 76 -89 let

Délka pobytu v domově: 3 měsíce

Co pro Vás znamená pojem volný čas?

Já tady totiž trávím čas velice aktivně, protože já tady mám nějaký kamarádky. Zúčastňuju se všech aktivit od pondělí do pátku a pořádáme tady takové setkání mezi sebou, tady dole na -1. Mám tam asi šest kamarádek, tak tam chodím, hrajeme karty, povídáme, děláme vtipy, popijeme něco dobrého a tady na Céčku mám taky asi tři kamarádky, tak děláme tady na jídelně takové párty.

Jaké máte zájmy? A měl jste tyto zájmy před nástupem do domova?

Jak jsem již říkal. Mám tady kamarádky, popijeme, popovídáme si. Mám tady přehrávač a holky mají rádi třeba Elvise Preslyeho. Tak mi syn vypálil všechny jeho největší pecky na CD. Mám různé druhy hudeb, vážnou hudbu, méně vážnou, legrační hospodskou, hambatou. Jsou to tak kolikrát slavný lidovky, přitom hrajeme karty a zpíváme. Pak se zúčastňuju toho, co ty tři aktivistky pořádají, takže jim pomáhám. Mě sem totiž přetáhla paní ředitelka, byla mou sousedkou. A říkala mi: „Vás si sem musím vzít, vy mi to tu trochu oživíte“. Já jsem žil společensky. Má žena byla herečka a bratr doktor, tak jsem se pohyboval mezi těmito lidmi. Hlavně jsem sběratel vtipů. Mám mraky vtipů a ono se to ženským líbí. A mám takové legrační povídky. Mě je tady dobře. Tak nevím proč bych ti neměl být šťastný. Doma bych neměl být, to mi řekla paní doktorka. Mě odešly nohy, musel jsem se doplazít do kuchyně, abych zavolał synovi.

Jé já měl zájmů. Já jsem entomolog. Já od mládí sbíral brouky, hmyz a teď to mám doma a ono se mi to rozpadne. Rád jsem sportoval a jezdil na kole, hrál všechny možné hry a dělal rébusy. Hrozně rád jsem měl karty, takové ty, u kterých se musí myslet. Byl jsem členem několik karetních klubů, to mi skončilo loni. Byl jsem členem Bridgeového klubu Pegas. Ale to tady hrát nemůžu, nikdo to tady neumí. S jednou holkou tady hrajeme Mariáš a Žolíky. Potom jsem hodně cestoval. S manželkou jsme rádi cestovali. Výlety a bavila mě příroda, byl jsem houbař. To mě naučil otec. Ježíš Marjá, já toho měl nějak dost. Teď už tyto věci dělat nemůžu, nedovoluje mě to zdraví.

Plánuje si svůj volný čas sám? Máte nějaký volný čas?

Než jsem se tady seznámil, tak jsem luštil křížovky a dělal jsem si volný čas sám. Pak jsem se seznámil, tak vynechávám křížovky, je to dobré na paměť, ale tady je trénink paměti. A taky výborný trénink paměti je vykládat vtipy. Abych je nemusel číst, tak si je pamatuju. A je zajímavé, že si pamatuju ty starší, než ty novější. Já si pamatuju fóry z dětství. Rád čtu a půjčuju si knihy z knihovny, ale jsem teď nějak vytížený. Občas si mě vezme syn na chalupu. Občas si rád odpočinu a snažím se relaxovat, abych byl schopný.

Jak vnímáte svůj volný čas, kolik máte volného času?

Jsem spokojený s volným časem, kolik ho mám. Je tady hodně možností. Jsem aktivní, tak se nenudím.

Takže víte o tom, že jsou zde volnočasové aktivity, které můžete využívat?

No, hodně jich je. Teď mám program, abych ani jeden nevynechal, abych o tom věděl a nic nepropásl. Máme vystoupení dětských souborů, tak jsem se toho taky zúčastnil. Teď tady máme muzikoterapii s Ivem Vrbou. To je kytarista a ten se zná se synem. Muziku mám rád. Nebo jednou za týden tady bývá canisterapie a bývají tady tři krásní pejsci. To jsou ty help pesové. Tak si taky povídáme. Ono se to sem všechno nevejde. Ono se to střídá.

Jste spokojený s aktivizačním programem domova?

Ano jsem spokojený

Změnil byste něco na aktivizačních programech?

Ne, mě tu není smutno. Jsem spokojený. Je to tady dobrý. Zlepšit by se to dalo, ale jsou na to holky dobrý. Oni se mě ptají na to, co bych zlepšil, tak jsem jim to řekl. Ptaly se mě i na společenský hry ale tady už to tolik nejde, protože tu jsou lidi na umření. Nejsou tu aktivní, je nás tady málo.

Proč jste si vybral aktivizační programy jako volnočasovou aktivitu, co Vám přináší?

Jsem společenský člověk a aktivní. Přináší mi to, no, že nezblbnu. Kdybych to tady neměl, tak nevím co bych dělat. Nevím.

Měli byste zájem o aktivitu, která Vám není nabízená?

Zajímalo by mě se učit o počítačích. Přednášky o cestování. Kdyby tady byly počítače, byl bych rád.

Navštěvuje Vás rodina?

Ano, máme dobré vztahy. Syn mě bere na chalupu.

Růžena

Paní Růžena byla klientka, která byla vybrána na základě sympatií bez znalosti jejího zdravotního stavu. Růžena trpí Alzheimerovou chorobou, tudíž výpovědi v rozhovoru se v několika případech neshodují s realitou.

Pohlaví: žena

Věkové rozmezí: 76-89 let

Délka pobytu v domově: 4 roky

Co pro Vás znamená volný čas

Co se týče mě, já Vám řeknu pravdu. Já některé věci nesnáším, ale co je volný čas pro mě? Buď si čtu, nebo když mi čtení nebaví, tak si lehnu a usnu a hodinku si dám odpočinek.

Jaké máte zájmy?

Jé mě toho baví tolika, že já nevím, co mám říct napřed. Ráda čtu, ráda něco hraju. Třeba Člověče nezlob se, Pexeso. Já jsem z chudé rodiny a mamince jsme hodně pomáhali i na zahradě, takže to byl takový náročný život, ale nestěžuji si. Ráda na to vzpomínám.

Ráda jdu na procházku, ale do divadla, mi nikdo nic nenabídl.

Plánujete si sama svůj volný čas nebo využíváte aktivizačních programů?

No sama, ještě jsem tam nebyla. Teprve dneska jsem se dozvěděla, že to je dole v přízemku. Tak se tam půjdu podívat.

Jak vnímáte svůj volný čas, kolik volného času máte?

Jéje dost. Líná jsem. Ráda si lehnu po obědě, protože jsem vždycky vstávala brzy a teď, jak já říkám se můžu vyspat do sytosti. Ráda koukám na televizi do půlnoci, a když se mi to nelíbí, tak si jdu lehnout a spím. Taky se koukám z okna, tady sedím.

Víte o tom, že jsou zde volnočasové aktivity, které můžete navštěvovat, a jak jste o nich byla informovaná?

Vím, Tady ten pán mi to říkal. (Pán:“ nic jsem Vám neříkal ženská“), tak to tady někdo hlásil. Jó rozhlas.

Víte, jaké druhy aktivit Vám domov nabízí?

Nevím, já tam nebyla, tak nemůžu říct, co by se mi líbilo nebo nelíbilo. Zatím je nevyužívám, ale občas si to plánuju.

Jste spokojená s trávením volného času tady v domově?

Jo, čtu noviny a časopisy. Jinak mezi obědem nic moc nedělám. Koukám z okna a koukám občas na školu. Já to jsem si užila. Spím nebo čtu. Čtu ráda zamilovaný

Vídáte se s rodinou?

Ano, maminka bydlí na Řepích. Ale taky za mnou chodí moji dva chlapci. Když přijdou, ráda se s nimi pobavím. Chodí za mnou, zrovna tenhle týden přijde ten mladší. Ten starší má jiné zájmy, ale zavolá. Vždy, mami jsi v pořádku.

Luštíte křížovky nebo Sukoku?

Nemám je ráda, nejde mi to.

Chtěla byste zase pečovat o zahradu?

Já jsem se o zahradu musela starat celý život. Tak jsem si řekla, že zaplat' pánbůh, že se zahrady zbavím.

Alena

Pohlaví: žena

Věkové rozmezí: 76-89 let

Délka pobyt v domově: 4 roky

Co pro Vás znamená pojem volný čas?

Volný čas, no v soukromí jsem ho měla hodně málo a tady, zdá se, že je ho tady dost, ale mě to utíká. Tady je zařízení, že tu mají program a většiny těch programů se zúčastňuji. Nezúčastňuji se vaření.

Proč ne vaření?

Říkám si, že jsem celý život vařila hodně, a že už se mi nechce vařit a nelákají mě ani modelářské práce. Teď jsem nějaká přejetá a pořád bych spala, ale jestli je to změnou počasí nevím, ale jsem teď takový spavec, ale snažím se to překonat.

Jaké máte zájmy, a měla jste tyto zájmy i před nástupem do domova?

Nejraději čtu a luštím křížovky. Sem tam poslouchám televizi, ne vždy většinou večer a podle toho co dávají. Jinak mám jednu neřest, kterou tady ve mně brzo odhalili. Já jsem jako dítě hrála na klavír a potom, jak jsem dospěla a začala chodit do zaměstnání, tak jsem sem tam na to sáhla. Klavír jsem doma měla, tam jsem ale akorát utírala prach, a tak celá léta leželo piano ladem. A když jsem přišla, zjistila jsem, že tady je. A zeptala jsem se pracovnic a oni řekly, že jistě si můžu zahrát. Tady dvakrát týdně je tady bifé. 2x týdně odpoledne pondělí a ve čtvrtek se lidé naučili chodit na kávu a pokud je počasí, tak si před tím sednou na balkón a naučili mě, abych hrála na klavír. Podívejte se (dala mi do ruky deník s písničkami). Prostě já už to mám v hlavě dost vygumovaný, tak když slyším nějakou písničku v rádiu nebo televizi, většinou jsou to starší písničky nebo národní a prostě. Například: dneska jeden pán má 85 let a tady pokud lidé mají náladu a korunky, tak udělají mejdan a už je to asi měsíc, kdy za mnou přišel a řekl mi: „prosím Vás 6. dubna v jednu hodinu. Budete hodná a budete dole?“. A oni zpívají, a ptají se, kdy budete hrát. Hodně písniček znám z mládí. Někdy se stane, že si řeknu, jaká to byla písnička, a zjistím, že tam nikdo není, tak to jdu vyzkoušet, aby mě lidi neslyšeli. Moc mě to baví. Jinak pokud je počasí.

Podívejte se, vy jste mladá holka, říká Vám něco Polcar? To byl bratranec mého tatínka a byl to hudební skladatel dechovky, žádný klasik. Já jsem hrála na harmoniku a na piano a

bratr na všechno možné. Já jsem žila v hudbě, táta to v nás pěstoval, takže to. Hodně jsem četla, ale teď jsem zlenivěla a teď čtu jen časopisy, já sáhnu na knihu, ale už nemám takovou vytrvalost, za chvíli to odložím a musím počkat a zase za hodinu pokračuju.

Plánujete si sami svůj volný čas, Máte nějaký volný čas?

Tady je ho dost, ale mě to rychle utíká. Já tady chodím na ty aktivity. No víte, já nemám rodinu, a můj manžel brzy zemřel, tak jsem pořád sama. Měla jsem jen bratra a rodinu, a teď mi zbyla jen jeho rodina, tak s nimi komunikuju. Jinak taky navštěvuji lékaře a to mi vždy zařídí domov. Víte, nemůžu moc plánovat sama, protože se potácím, špatně držím rovnováhu, takže se všechno musí naplánovat s někým. Takže spíš mám aktivity tady. Chodí za mnou bratrova rodina.

Chodí za mnou spousta známých, kamarádky a kamarádi. Já jsem dřív, pokud to šlo, courala po Praze a taky jsem měla hřích, že jsem sedla do dopravního prostředku a většinou jsem jela na konečnou a tam jsem prošla okolí. Vždy se tam našla restaurace a dala si to nealko pivo nebo kávu a pak jela domů. Předtím jsem takhle chodila s manželem. A deset let po něm ještě. No jednou jsem jela tramvají a najednou si nic nepamatuju a měla jsem mrtvičku.

Pak jsem byla rok po nemocnicích. No víte, já jsem zdravotní sestra. Takže já vím, jak pacienti vypadali a co bylo potřeba s nimi dělat, tak se snažím, abych personálu ulehčila práci, a říkám si, dokud můžu sama, tak si to radši udělám sama. Na LDN za mnou přišel lékař, a řekl, máte rodinu? Nemůžete být sama. Tak jediné domov důchodců. A říkám v tom neštěstí přišlo štěstí a dostala jsem se sem. Mě tady necelé 3000 zbydou, tak se můžu ožrat. Ne, já říkám vypiju jedno nealko pivo za den, a když jdu ven a dám si ho venku, tak už si ho večer nedám.

Jak vnímáte svůj volný čas?

Víte, já jsem po mozkové příčině a nemůžu moc chodit, takže ven nechodím. Já si na nudu nestěžuju, spíš si ztěžuju, že nemám čas. Většinou si něco ráno naplánuju a nestihnu to. Někdy si chodí lidé popovídat. Já mám stabilně naplánované ty dva dny, kdy hraju dole pro ostatní, a zpíváme. Kolikrát přijdou pracovnice ze zdola a řeknou: „máte odpoledne nějaký program, mohla byste nám přijít zahrát?“ tak to mě těší.

O aktivizačních programech víte, a víte také, jaké druhy aktivizačních programů jsou Vám k dispozici?

No oni nám dávají program na týden s aktivitami a visí to tady na chodbě. Tak pokud mám okno, tak si dojdu na chodbu a podle toho si zařídím. Chodím pravidelně na tyto aktivity. Samozřejmě co podporuju je 3x týdně tělocvik. Tady je dvojí způsob buď individuální nebo hromadný. Já když jsem byla po operaci, tak jsem potřebovala individuální. Tak nějak se hrabu o holích, tak chodím na kolektivní cvičení. Není to náročný a dá se to zvládnout. Je nás tam 15 -20. Na to kolik je tady obyvatel, tak je to málo. Znáám spousty lidí, tady kolem, který jsou svižnější a nechodí tam.

Mám tady paní, ona je teď špatná, má nějakou chřipku. Je jí o deset víc než mě. Tak ji vždy vytáhnu na nějakou aktivitu. Je tady toho hodně, třeba trénink paměti, bingo tak na to chodíme a různé soutěže. A dávají, třeba na výhru sušenku nebo trubičku. Nebo hrajeme, Kdo to ví, odpoví. S tělocvikem je to tedy 3x týdně na půl hodiny.

A jsou tady na to prostory?

NN nejsou, to udělají tak, že dole v jídelně srazí stoly, dají je stranou a narovnájí židle, abychom se vešli, takže ty pracovnice vědí, jak to mají urovnat, většinou se stává, že ještě než začnou tak je to plný. Tak běhají po budově a sbírají židle, protože je to v sedě.

Já kolikrát se snažím chodit. Tady kousek je Billa, a můj hřích je si koupit pivo, je to jedno na den a je to buďto nealko nebo dia, nemůžu alkohol. Ovoce si kupuju, ale taky tady dostáváme. Kávu máme. Jsou tu tři možnosti v bifé Vám prodají kávu, v automatu nebo máme konvici tady.

Jste spokojena s aktivizačními programy domova?

Nemůžu si ztěžovat, jsem s tím naprosto spokojená.

Je tady nějaká aktivita, kterou byste si přála dělat a domov ji nenabízí?

Nevím, já jsem maximálně spokojená. A už se mi tu dvakrát stalo, že jsem nabídla pracovním žižkovskou věž. Oni nás tam odvezly a skončily jsme v restauraci, tam nahoře a říkala jsem jim, že tu žijeme vedle břevnovského kláštera, a že bych se tam chtěla podívat. Takže když jim dáte námět a je to splnitelný, tak to pracovnice zařídí. Jsou velmi příjemné a dá se s nimi jednat.

Václav

Pohlaví: muž

Věkové rozmezí: 76-89

Délka pobytu: 2 roky

Co si představíte pod pojmem volný čas?

Tady volný čas je stálý pro nás. Já teda chodím ven, ale pan Jindra nikam nechodí, já chodím na chvíli na výlet alespoň. Ale jak vidíte, ležíme, díváme se do bedny. Odpoledne já jdu ven, ale pan Stehlík jde jen po chodbě.

Jaké máte zájmy, měl jste tyto zájmy před nástupem do domova?

Říkám, že jdu ven, jdu do vinárny. Pustím si bednu a koukám do bedny, na každý program. Je tady výhoda, že je tu hodně stanic i Rakousko dokonce. Trochu i rozumím, celou válku jsem chodil do školy a uměl jsem německy i česky. A mé zájmy jsou jinačí, pečovatelská služba se o mě stará, vše mi udělají, pomůžou mi a starají se o mě. A když něco navíc potřebuju, tak si pro to vyjdu ven. Dříve jsem měl jiné zájmy. Jezdil jsem po venku, jezdil jsem po montážích. Prošel jsem Německo Polsko, Bulharsko. Hodně jsem cestoval. Byl jsem i v Americe. Tam mám teďka vnučku. Ona je kapitánem americké námořní pěchoty. Víte problém je v mém zdravotním stavu, než někam dojdu, tak pětkrát odpočívám. Mám tady své rádio, televizi, mám tady spousty cédéček, které jsou jen pro mě. Ani knihovnu nevyužívám. Chodím s dcerou na víno.

Plánujete si sami svůj volný čas nebo využíváte aktivizační programy?

Ne nevyužívám, plánuji si všechno sám. Já sám, chodím se podívat do Řep občas, mám tam pořad byt, dcera to bere jako trucovnu, a hodí se jí to. Dcera se o mě stará vše za mě platí, abych mohl chodit do vinárny na pivo a víno.

Jak vnímáte svůj volný čas, kolik ho máte?

No dost. Máme tady oběd a večeři a mezitím jdu na vínko, projít se a večer bedna.

A z jakého důvodu nevyužíváte aktivizační programy?

Nebaví mě to moc no, ono je to takový, já jsem zvyklý na něco trochu jiného, na jiné aktivity. Plánuju si to sám.

A co by se Vám líbilo?

Pro mě je to nudné, víte, já se s lidmi vídám na chodbě i v jídelně a to mi stačí.

Víte, jaké druhy aktivit jsou tu k dispozici?

Jo vím, ale nezúčastňuju se, sem tam něčeho jenom ale málo

A čeho se účastníte?

Když jsem chodil hudebník, je to lidová hudba, tak to jsem tam za ním zašel. Ale dlouho jsem ho teď neviděl. Já ho znám z dřívějšíka i z venku. Lepší hudba než povídání. Ale nebaví mě to.

A jste spokojený s těmi aktivitami, kterých se účastníte?

Víte ono je to docela náročné něco zařídit, aby se něco konalo. Bylo by dobré, kdyby tady bylo více hudby nebo zajímavější přednášky, třeba povídání s umělcem.

Jak se dozvídáte o aktivitách?

To máme na tabuli vyvěšený, a taky to hlásí, a když se jde ven, tak se člověk na to povídá i sestra to chodí říct.

Bohumil

Pohlaví: muž

Věkové rozhraní: 90 let a více

Délka pobytu v domově: 5 let

Co pro Vás znamená pojem volný čas?

Mám celkem malou zásobu, abych něco vyprávěl. Velkou část života jsem prožil v nemocnici se ztrátou paměti. Takže mám jen jednotlivé momenty, co nemají žádnou náplň. Jsem tady ve věku 94 let, takže bohužel ten čas života byl vlastně ztrátou paměti. Se mnou je těžké udělat takovou to debatu.

A máte nějaké zájmy, a měl jste tyto zájmy před nástupem do domova?

V posledních letech mě opustilo i čtení, nebo se dívat na televizi nebo někam chodit. Tady je dost možností se zúčastnit dost aktivit. A já jsem postupně prakticky všechny opustil a zůstal jsem například u náboženské aktivity, přesto, že jsem v celém svém věku nebyl ve spojení s náboženstvím ani jsem tak nejednal. Dělal jsem ve strojírenství a to všechno na vojně a to už je zapomenutý. A z toho, co jsem tady, tak nemám prakticky žádné vzpomínky, protože tady jsou výjimečně dvojice, která nemá žádné spory mezi sebou, a popovídáme si.

Takže tu máte spory?

My to nesledujeme, abych se přiznal, jen to, co k nám dolehne při obědě, co se dozvíme při sezení na chodbě a mě už právě z posledních let všechny tyhle věci vypadly. Já se pohybuju, funguju v normálu, ale nějaké aktivity včetně sportu nejdou. To jsem dělával jako mladý, ale všechno už řekl bych, zmizelo z paměti. Já jsem prodělal jednu dlouhou etapu života v nemocnicích, kdy jsem byl na kraji života a pak už tak aktivita byla velmi potlačená a moje aktivita je, že někdy se dívám chvilku na televizi nebo poslouchám rádio, přečtu si deníky, a chodím na mši, ale to je z poslední části života. Před tím jsem nebyl v kontaktu, bylo to neutrální, pro mě, nijak lákavý až teprve teď nakonec navštěvuju ty náboženské přednášky, které se tady do určité míry dostanou. Chodí sem farář nebo cvičení tu je, rád jsem cvičil během života. Pamatuju si sokol nebo boxing.

Plánujete si tedy volný čas sám?

U mě to zvlášť v posledních letech odpadlo.

Jak vnímáte svůj volný čas

Rád ležím, poslouchám rádio, prospím a to dost? Většinu času. Myslím, že ten věk na tom zapracoval. Rád jsem se díval na biografy, mel jsem rád taneční zábavy a plesy a sportovní aktivit jsem měl hodně, rybařil jsem hodně, nemám žádnou rodinu pouze jednu dceru, která se mnou nežije a má pro můj styl odlišný život. Ten kontakt je tu slabý a historky z toho taky, u mě ten problém je, že nemůžu vyprávět o tom, jako tady pan kolega, že má rodinu dobrou.

A víte, že jsou tady aktivity, kterých byste se mohl účastnit?

Já vím, ale moje aktivita v tomhle směru odumřela. Já místo toho, abych se tady o něčem bavil, tak raději spím a během posledních let, taková ta aktivita velmi schudla. Tak tady prožívám takový... celkem není v tom žádná zvláštní aktivita, tak jako pan kolega, který prošel po světě. To se nemůžu rovnat.

A setkáváte se s lidmi, udržujete kontakt s lidmi?

To máme zejména na chodbě. A povídáme si spolu. Mezi sebou nemáme žádné problémy. Taky tomu okolí nepůsobíme problémy, jen nějaké maličkosti, jinak nemáme žádné problémy. Personál se jaksi o nás dobře stará a někteří lidé hodně vyžadují. S námi nemají tolik problémů. A jsme tedy tak nějak v normálu, tady pro ten život.

Aktivních záležitostí se zdržím. Objem aktivit je tady nízký, teď jsme měli tady karanténu a nemohl sem nikdo chodit. Bylo to podle mě přes měsíc.

Nezažil jsem, že by o Vánocích tady něco bylo, ale je tady snaha přemluvit lidi, aby nás zlákali. To jo, nabízejí nám to, ale já prostě nemám zájem bohužel. My máme v účasti na těchto aktivitách pětku popravdě.

My například sedíme ještě s jedním partnerem u stolu u oběda a u snídaně. A on se zúčastňuje všeho možného a chodí i do vedlejších pater. Tyhle lidi se nás snažili dostat tam a zúčastňovat ale u mě neměly šanci. Já to pociťuju, není to radostná situace, ale není na to prostě. Není síla ani energie.

My jsme vytvořili takový režim, kdy nemáme spory, abychom pomlouvali a tak. Je to prostě tím vysokým věkem, kdo to neprožívá tyhle ty stavy, věky, tak tomu nerozumí. Tohle to jsou takové životní úseky, které se odehrávají. Jsou, projdu tím a hotovo. Tak to prostě je.

Dceru mám ve věku a má problémy a my si občas telefonujeme, časem vyžádá nějaké peníze, protože ví, že neutrácím. Tak některé její manýry nejsou plusový. Já ji podporuju finančně její problémy. Je sama a potřebuje peníze

Řikal jste, že jste rád rybařil, kdyby Vám někdo řekl: Pojd'te si zarybařit, šel byste?

Nevím, jestli by mě někdo zlákal na tyto činnosti, to je odumřelý. Já jsem prodělal nemoci a ani si to nepamatuju.

Jsem rád, že jsem se dostal sem, se mnou bylo hodně práce a dostali mě z hranice smrti do normálního života ovšem už je to vysoký věk, a už mě nikdo nepřinutí.