

Aktivizace seniorů v domově pro seniory

Lucie Mračnová

Bakalářská práce
2022



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2021/2022

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Lucie Mračnová**
Osobní číslo: **H19434**
Studijní program: **B0111A190011 Sociální pedagogika**
Forma studia: **Prezenční**
Téma práce: **Aktivizace seniorů v domově pro seniory**

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti seniorského věku, volného času seniorů a aktivizace seniorů.

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

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

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

Seznam doporučené literatury:

- ČELEDOVÁ, Libuše, Zdeněk KALVACH a Rostislav ČEVELA, 2016. Úvod do gerontologie. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3404-3.
- DVOŘÁČKOVÁ, Helena, 2012. Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4138-3.
- HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2010. Fenomén stáří. Praha: Havlíček Brain Team. ISBN 978-80-87109-19-9.
- HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ, 2013. Volnočasové aktivity pro seniory. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4697-5.
- CHRÁSKA, Miroslav, 2007. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1369-4.

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

Datum zadání bakalářské práce: **19. ledna 2022**
Termín odevzdání bakalářské práce: **29. dubna 2022**

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan



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

Ve Zlíně dne 19. ledna 2022

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

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

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně

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

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

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ABSTRAKT

Bakalářská práce je zpracována na téma Aktivizace seniorů v domově pro seniory. Teoretická část je zaměřená na stárnutí, stáří, seniorský věk, volný čas seniorů, aktivizaci seniorů a sociální službu domov pro seniory. Veškeré informace v teoretické části vycházejí ze studia odborné literatury. Praktická část představuje kvantitativně orientovaný výzkum. Hlavním výzkumným cílem je zjistit míru spokojenosti klientů vybraného domova pro seniory s nabízenými aktivizačními činnostmi.

Klíčová slova: stárnutí, stáří, senioři, volný čas seniorů, aktivizace seniorů, domov pro seniory

ABSTRACT

The bachelor thesis was elaborated on the theme of Activation of Seniors in a Retirement Home. The theoretical part is focused on aging and old age, senior age, seniors' leisure time, activation of seniors and retirement home. All data in the theoretical part are based on the study of academic sources. The practical part presents a quantitatively oriented research. The main research goal is to find out the level of satisfaction of clients of the selected retirement home with the offered activation activities.

Keywords: aging, old age, seniors, seniors' leisure time, activation of seniors, retirement home

Děkuji PhDr. Zuzaně Hrnčířkové, Ph.D. za možnost pracovat pod jejím odborným vedením, za její ochotu, vstřícnost a cenné rady, které mi při psaní bakalářské práce poskytla. Dále děkuji pracovníkům a klientům vybraného domova pro seniory za vřelý přístup a mé rodině za podporu.

„Stárnutí je nepříjemné, ale je to jediný způsob, jak žít dlouho.“

Charles Augustin Sainte-Beuve

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

OBSAH

ÚVOD.....	9
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 PROBLEMATIKA STÁRNUTÍ A STÁŘÍ.....	12
1.1 STÁRNUTÍ.....	12
1.2 STÁŘÍ	14
1.3 SENIORSKÝ VĚK	15
2 DOMOV PRO SENIORY.....	18
2.1 VYMEZENÍ SOCIÁLNÍ SLUŽBY DOMOV PRO SENIORY	20
2.2 VYBRANÝ DOMOV PRO SENIORY	21
3 AKTIVIZACE SENIORŮ	23
3.1 METODY AKTIVIZACE SENIORŮ	24
3.2 AKTIVIZACE SENIORŮ VE VYBRANÉM DOMOVĚ PRO SENIORY	26
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	28
4 METODOLOGIE VÝZKUMU.....	29
4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	29
4.2 VÝZKUMNÉ CÍLE	29
4.3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	29
4.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR	30
4.5 POJETÍ VÝZKUMU A VÝZKUMNÝ NÁSTROJ	30
4.6 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT.....	31
5 ANALÝZA ZÍSKANÝCH DAT.....	32
6 INTERPRETACE ZÍSKANÝCH DAT.....	42
7 DISKUZE A DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	44
ZÁVĚR	46
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	47
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	50
SEZNAM TABULEK.....	51
SEZNAM PŘÍLOH.....	52

ÚVOD

V bakalářské práci se zabýváme tématem aktivizace seniorů v domově pro seniory. Stárnutí je přirozený biologický proces. Jedná se o závěrečnou fázi života, která je často vnímána negativně. Stárne ale každý a je třeba se na tuto fázi připravit a přijmout ji. Stárnoucími lidem bychom měli v tomto životním období pomáhat a starat se o jejich potřeby, aby stárli zdravě a aktivně.

V domově pro seniory by se o aktivní stárnutí seniorů měli starat jejich pracovníci, a to nabízenými aktivizačními činnostmi. Pokud měli senioři v průběhu svého života určité koníčky či záliby, domov pro seniory by je v nich měl nadále podporovat a zároveň jim také nabízet další aktivity.

Důvodem volby tématu byl celoživotní zájem o seniory, obliba trávit s nimi čas a snažit se jim být v závěrečné fázi jejich života oporou. Ještě větším impulsem byla možnost zapojit se do organizování aktivizačních činností v zařízení nejmenovaného domova pro seniory. Téma aktivizace mě velmi zaujalo a nadchlo, jelikož jsem mohla na vlastní oči vidět, jak je aktivizace pro klienty přínosem a radostí. Věřím, že mi volba tohoto tématu přinese cenné poznatky.

Bakalářská práce se bude skládat z teoretické a praktické části. Teoretická část bude dělena na tři kapitoly. Jejím cílem bude vymezit základní terminologii a teoretická východiska z oblasti seniorského věku, volného času seniorů a aktivizace seniorů. V první kapitole se budeme věnovat problematice stárnutí a stáří. Pohledem různých autorů se budeme snažit vymezit tyto i další pojmy a informace vázané k tomuto tématu. Ve druhé kapitole stručně popíšeme sociální služby a zaměříme se na sociální službu domov pro seniory. Seznámíme se zde také s vybraným domovem pro seniory, ve kterém budeme provádět výzkumné šetření. Ve třetí kapitole se budeme zabývat aktivizací seniorů a zaměříme se jak na aktivizaci jako takovou, tak na to, jak probíhá aktivizace ve vybraném domově pro seniory.

Praktická část se bude dělit na čtyři kapitoly. Jejím cílem bude popsat metodologii výzkumného šetření a analyzovat získaná data. Ve čtvrté kapitole si nejprve vymezíme výzkumný problém, výzkumné cíle, výzkumné otázky, pojetí výzkumu, výzkumný nástroj, výzkumný soubor a způsob zpracování dat. Samotný výzkum bude probíhat pomocí dotazníkového šetření. V páté kapitole budeme pomocí tabulek analyzovat získaná data. Šestá kapitola se bude zabývat interpretací získaných dat a budeme se v ní snažit o splnění

výzkumných cílů. Poslední, tedy sedmá, kapitola bude obsahovat diskuzi, ve které se pokusíme propojit výsledky výzkumu s literaturou, a doporučení pro praxi směřované zařízení, ve kterém bude probíhat výzkumné šetření.

Naším hlavním cílem bude zjistit míru spokojenosti klientů vybraného domova pro seniory s nabízenými aktivizačními činnostmi. Spokojenost s aktivizací je totiž velmi důležitá, jelikož hraje v životech klientů velkou roli. Aktivizační činnosti by měly seniorům umožnit pokračovat v tom, co je pro ně důležité, a trávit každý den svého života smysluplně.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 PROBLEMATIKA STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

V první kapitole naší práce se budeme věnovat problematice stárnutí a stáří. Tímto tématem se zabývá gerontologie, tedy věda, která vychází z biopsychosociální podstaty člověka a procesů stárnutí a zkoumá příčiny, mechanismy a projevy stárnutí. Vypracovává vědecké podklady pro zdravé stárnutí a stáří a pro komplexní péči o seniory (Mühlpachr, 2004, st. 7). Slovo gerontologie je složeno z starořeckých pojmů gerón neboli stařec a logos neboli slovo či nauka (Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016, st. 16–17).

1.1 Stárnutí

Definice pojmu „stárnutí“ je mnoho, žádná ale není absolutní. Šimíčková-Čížková (2008, st. 130) stárnutí popisují jako komplexní proces, který se odehrává v průběhu celého lidského života. Podle Langmeiera a Krejčířové (2006, st. 202) je stárnutí souhrn změn ve struktuře a funkci organismu, které se mohou projevovat zvýšenou zranitelností a sníženou výkonností jedince. Podle Mühlpachra, (2004, st. 22–23) je stárnutí zákonitý a celoživotní proces, který je individuální, jelikož systémy a funkce organismu stárnou nerovnoměrně. Rozlišují se dva způsoby stárnutí; stárnutí normální a stárnutí předčasné, kdy stárnutí předčasné je důsledkem poruchy v biologickém vývoji (Šimíčková-Čížková, 2008, st. 144).

Rozmanité jsou také **teorie, které mají vysvětlovat příčiny stárnutí**. Mlýnková (2011, st. 13–14) rozlišuje čtyři teorie:

- teorie o působení zevních vlivů – zevní vlivy pozitivně či negativně ovlivňují proces stárnutí, patří sem např. působení chemických látek na lidský organismus, skladba potravy, životní styl či působení stresových faktorů,
- teorie volných radikálů – volné radikály poškozují membrány buněk a jejich další části, nadměrné množství radikálů poškozují organismus,
- genetická teorie – délka života je předem geneticky naprogramována, pokud se rodiče dožívají vyššího věku, je pravděpodobné, že se vysokého věku dožijí i jejich děti,
- imunologická teorie – při dělení buněk nastávají chyby, které organismus není schopen rozpoznávat ani odstraňovat, důsledkem je potom autoimunitní proces, při kterém dochází k ničení vlastních buněk.

Čeledová, Kalvach, Čevela (2016, st. 22) **univerzálnost stárnutí vysvětlují kombinací dvou okruhů teorií:**

- teorie programovaného stárnutí – stárnutí se považuje za řízený, programovaný proces, v němž sehrávají roli aktivace různých genů či postupné zkracování činností enzymů,
- stochastické teorie – význam náhodného poškození a opotřebení organismu, který postupně ztrácí dokonalost uspořádání.

Stárnoucí osoba se projevuje celkovým úbytkem sil a jednotlivých schopností. Snižuje se u ní výkonnost a zvyšuje se potřeba větší podpory, přípravy a koncentrace na jednotlivé činnosti, zvyšuje se potřeba odpočinku a poskytování podpory, mění se žebříček životních hodnot a potřeb a dochází ke změně v psychickém stavu a emočních projevech (Malíková, 2020, st. 17).

Přijetí toho, že stárneme, je důležitým mezníkem v životě každého jedince. Ti, kteří se na tuto etapu života připravovali, mají větší šanci se se stárnutím srovnat rychleji. Mezi hlavní úkoly při adaptaci patří přijetí poklesu tělesných sil, nové společenské role a pomoci druhých osob, vyrovnání se s odchodem do důchodu a případný příchod do sociálního zařízení (Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016, st. 106).

Stárnutí je provázáno několika **aspekty, tedy znaky, kterými je stárnutí ovlivněno**. Malíková (2020, st. 18–19) rozlišuje aspekty stárnutí tři: biologické, psychické a sociální.

Biologické aspekty stárnutí znamenají průběh typických tělesných změn ve stárnoucím organismu. Tyto změny probíhají odlišnou rychlostí i intenzitou a souvisejí se vznikem a výskytem nemocí obvyklých při stárnutí (Malíková, 2020, st. 18). Řadí se mezi ně zmenšení postavy, změna vzhledu kůže, vznik vrásek, stárnutí nervového systému, časté poruchy spánku či snížení výkonnosti smyslových orgánů (Jarošová, 2006, st. 22–24).

Stárnutí je také ovlivněno psychickými aspekty stárnutí. Podle Jarošové (2006, st. 24–28) se jedná se o snížení kognitivních funkcí a snížení výkonnosti intelektových funkcí, zvýšenou emoční nestabilitu a labilitu, výskyty nálad, změny v pořadí životních hodnot, změnu zájmů a potřeb či sníženou schopnost adaptace na změny.

Mezi sociální aspekty stárnutí se řadí odchod z aktivního pracovního života do starobního důchodu, omezení sociální integrace, změna ekonomické situace, strach z osamělosti a nesoběstačnosti či vliv ageismu. Patří sem ale i pozitivnější aspekty, které mohou stárnutí ovlivňovat, a to dobré rodinné vztahy, plánovaná příprava na zabezpečení stáří a na vyplnění volného času či možnost uspokojení potřeb seniora (Malíková, 2020, st. 19–20).

1.2 Stáří

Stáří je pozdní fází přirozeného průběhu života. Může se vnímat jako konečná cesta stárnutí. I tento **pojem se několik autorů snaží definovat**. Podle Čeledové, Kalvacha a Čvela (2016, st. 12) je stáří poslední vývojovou etapou, která završuje život osobnostně, duševně, tělesně i spirituálně. Často také bývá označováno jako období „třetí věk“, které nastává po období „dětství a mládí“ a období „dospělost“ (Jarošová, 2006, st. 12).

Stejně jako je mnoho pokusů o definování stáří, také na **periodizaci stáří** existuje několik pohledů. Hrozenská a Dvořáčková (2013, st. 13) dělí stáří na tři období:

- období počátečního stáří (od 60 do 65 let věku),
- pokročilé stáří (od 75 let věku),
- vrcholné stáří (od 90 let věku).

Mühlpachr (2004, st. 21) ve své knize využívá členění na:

- mladé seniory (od 65 do 74 let věku),
- staré seniory (od 75 do 84 let věku),
- velmi staré (od 85 let věku).

Jak je důležité přijmout to, že stárneme, tak **je také důležité přijmout stáří**. Jedná se o velkou životní změnu, na kterou je třeba se připravit, adaptovat a zvyknout si na ni. To ovšem není záležitost několika let před dosažením důchodového věku, příprava na stáří je celoživotní záležitost. Mlýnková (2011, st. 16–17) rozlišuje tři **formy přípravy na stáří**:

- dlouhodobá příprava – měla by začít v dětství, kdy se děti učí k úctě ke stáří a vhodnému chování k seniorům,
- středně dlouhá příprava – měla by začít ve středním věku, může se týkat životosprávy, cvičení, spoření financí,

- krátkodobá příprava – měla by začít zhruba tři roky před odchodem do důchodu, týká se úpravy bytu, příprava plánu, jak vyplnit svůj volný čas.

Mlýnková (2011, st. 17) také popisuje **způsoby, jakými se osoby vyrovnávají s vlastním stářím**:

- konstruktivní způsob – pozitivní postoj k životu, smíření se se svým stářím i s potencionálním omezením svých schopností a možností, vyhledávání aktivní formy trávení svého času, udržování si duševní i tělesné svěžesti,
- obranný postoj – nemožnost smíření se stárnutím či úbytkem sil, tento způsob lze spatřit u osob, které byly velmi aktivní,
- závislost – závislost na ostatních, tento způsob lze spatřit u osob, které bývaly po celý život spíše pasivní a spoléhali se na ostatní a totéž očekávají i ve stáří,
- nepřátelský postoj – sklon ke svalování viny na druhé, agrese, nespokojenost,
- sebenenávist – lítostivost, pesimismus, při tomto způsobu hrozí, že si senior může ublížit, proto je zde vhodná pomoc lékaře.

1.3 Seniorský věk

Po definování stárnutí a stáří přichází na řadu **definování seniorského věku**, ovšem ani zde neexistuje absolutní definice. Sak a Kolesárová (2012, st. 25) popisují seniora jako člověka završujícího životní fázi se specifickým postavením ve společnosti.

Seniorský věk přináší různé **potřeby**, tedy projevy nedostatku něčeho. Potřeby v jednotlivých věkových obdobích se mění, ve stáří zejména hodnotová orientace potřeb, kdy do popředí vstupují potřeby zdraví, klidu, bezpečí a spokojenosti (Jarošová, 2006, st. 24).

Mlýnková (2011, st. 48–50) rozlišuje tři druhy **potřeb seniorů**:

- fyziologické potřeby – potřeba vyprazdňování, potřeba více spánku a odpočinku, potřeba být bez bolesti, potřeba zajištění tepla a pohodlí,
- vyšší potřeby – potřeba jistoty a bezpečí, potřeba komunikace, potřeba uznávání sebe sama a uznávání druhými lidmi, intelektuální potřeby, potřeba aktivního života,
- duchovní potřeby – potřeba svěřit se se svými myšlenkami někomu, kdo bude aktivně naslouchat, potřeba důvěry, potřeba duchovního.

Komunikace se seniory by měla být přizpůsobena schopnostem seniora. Komunikací se rozumí sdělení informací či vzájemná výměna informací (Pokorná, 2010, st. 11). Komunikace se dělí na verbální (slovní výměna) a neverbální (řeč těla). Venglářová a Mahrová (2006, st. 23–24) řadí mezi kritéria úspěšné verbální komunikace jednoduchost, stručnost, zřetelnost, vhodné načasování a přizpůsobivost. Základními složkami neverbální komunikace jsou podle Pokorné (2010, st. 29) vizika (řeč očí), mimika (pohyby tváře), kinetika (celkový pohyb těla), gestika (pohyby rukou), haptika (doteky), chronemika (dovednost jedince, jak nakládat s časem), proxemika (dodržování určité vzdálenosti mezi osobami), posturologie (polohy těla), teritorialita (prostor, který si člověk okolo sebe vytváří), paralingvistika (síla, intenzita a intonace hlasu a rychlost a plynulost řeči) a další znaky (oděv, vůně, jednání). Se seniory je potřeba v komunikaci uplatňovat specifické postupy:

- vymezit cíle, smysl a účel komunikace,
- nalézt polohy, v níž se budou cítit dobře obě strany,
- žádoucí je úcta v komunikaci,
- hledat vhodného komunikačního klíče a volba vhodné komunikační techniky,
- rozpoznat a respektovat omezení starého věku,
- akceptovat specifické problémy,
- vzít do úvahy celoživotní historii,
- nepodceňovat stesky (Pokorná, 2010, st. 90).

Komunikaci mohou **ovlivňovat faktory**, které je potřeba zohlednit. Jedná se o věk, vzdělání, zdravotní stav či aktuální situace klienta. Častá je také smyslová porucha, ať už nedoslýchavost, zhoršení zraku, či snížení kognitivních funkcí, což ovlivňuje schopnost vyjádřit to, co je potřeba, či porozumět tomu, co je sděleno, a zapamatovat si obsah rozhovoru. Pozor se také musí dát na časový prostor na rozhovory, upřesnění pojmů v komunikaci, vliv prostředí a zájem či nezájem o komunikaci (Malíková, 2020, st. 220).

V komunikaci může nastat blok. Příčiny, tudíž to, **čeho je dobré se v komunikaci vyvarovat, jsou** užívání klišé, poskytování rad, odpovídání si na vlastní dotazy a používání nadřazeného přístupu (Pokorná, 2010, st. 93).

V seniorském věku je velmi důležité **aktivitní a smysluplné využití volného času**. Objasněním pojmu volný čas se zabývá několik autorů. Pávková a kol. (2002, st. 13) popisují volný čas jako dobu, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně, rádi a s pocitem uspokojení a uvolnění. Můžeme také říct, že se jedná o dobu, která vznikne po odečtení doby nezbytné k práci či učení, nutné péči o sebe a splnění povinností v rodině (Kolář, 2012, st. 162).

Volnočasové aktivity jsou aktivity, které si člověk sám volí a provozuje je v čase, se kterým nakládá sám (Kolář., 2012, st. 162). Senioři se mohou věnovat podobným aktivitám jako mladší ročníky, s přibývajícím věkem však dochází k potřebě přizpůsobení obsahu volnočasových aktivit změnám fyzické kondice i duševního rozpoložení (Bočková, Hastrmanová, Havrdová, 2011, st. 79). Duffková, Urban a Dubský (2008, st. 156–157) volnočasové aktivity rozlišují do následujících skupin: kulturní aktivity, sportovní aktivity, sociální aktivity, vzdělávací aktivity, veřejné aktivity, rekreační a cestovatelské aktivity a hobby a manuální aktivity.

Aktivita ve stáří přináší seniorům mnoho **výhod**. Může se jednat např. o rozvoj dovedností, zlepšení fyzické aktivity, zvýšení kreativity a vlastního vyjádření či pocit užitečnosti a zodpovědnosti. Také může pomoci v prevenci sociálního vyloučení a pocitu samoty (Bočková, Hastrmanová, Havrdová, 2011, st. 77–79).

2 DOMOV PRO SENIORY

Ve druhé kapitole se zaměříme na domov pro seniory. Ten se řadí mezi sociální služby, tudíž si nejdříve stručně popíšeme je. **Všeobecně se sociálními službami rozumí** činnost či soubor činností, které zajišťují pomoc a podporu osobám za účelem sociálního začlenění (proces, při kterém osoby sociálně vyloučené či tímto vyloučením ohrožené dosáhnou příležitostí, které jim pomáhají se plně zapojit do života společnosti a žít způsobem, který je ve společnosti považován za běžný) či prevence sociálního vyloučení (vyčlenění osob mimo běžný život společnosti a nemožnost se do něj zapojit v důsledku nepříznivé sociální situace). Existují **tři základní druhy sociálních služeb**: sociální poradenství, služby sociální péče a služby sociální prevence, a **tři formy poskytování sociálních služeb**: pobytové, ambulantní a terénní (Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, v platném znění, in *Zákony pro lidi*).

Sociální poradenství se dělí na základní sociální poradenství (základní činnost při poskytování všech druhů sociálních služeb) a odborné sociální poradenství. Mezi **služby sociální péče** patří osobní asistence, pečovatelská služba, tísňová péče, průvodcovské a předčitatelské služby, podpora samostatného bydlení, odlehčovací služby, centra denních služeb, denní a týdenní stacionáře, domovy pro osoby se zdravotním postižením, domovy pro seniory, domovy se zvláštním režimem, chráněné bydlení a sociální služby poskytované ve zdravotnických zařízeních lůžkové péče. Do **služeb sociální prevence** se řadí raná péče, telefonická krizová pomoc, tlumočnické služby, azylové domy, domy na půl cesty, kontaktní centra, krizová pomoc, intervenční centra, nízkoprahová denní centra, nízkoprahová zařízení pro děti a mládež, noclehárny, služby následné péče, sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi, sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením, sociálně terapeutické dílny, terapeutické komunity, terénní programy a sociální rehabilitace (Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, v platném znění, in *Zákony pro lidi*, dále jen *Zákon o sociálních službách*).

Pobytovými službami se rozumí sociální služby spojené s ubytováním. **Ambulantní služby** jsou služby, za kterými osoba dochází či je doprovázena/dopravována do zařízení sociálních služeb a součástí služby není ubytování. **Terénními službami** se rozumí služby, které jsou osobě poskytovány v jejím přirozeném sociálním prostředí (*Zákon o sociálních službách*).

Poskytovatelem sociální služby je právnická nebo fyzická osoba, která má oprávnění k poskytování této činnosti a **uživatel sociální služby** může být kdokoliv, kdo uzavřel smluvní vztah s poskytovatelem služby (Zákon o sociálních službách).

Obsahem smlouvy je zabezpečení činností charakterizovaných zákonem o sociálních službách a uživateli je dočasně či trvale zabezpečována podpora a pomoc v předem dohodnutém rozsahu oprávněným poskytovatelem (Malíková, 2010, st. 42).

V sociálních službách **vykonávají odbornou činnost** sociální pracovníci, pracovníci v sociálních službách, zdravotničtí pracovníci, pedagogičtí pracovníci, manželští a rodinní poradci a další odborní pracovníci, kteří přímo poskytují sociální služby (Zákon o sociálních službách).

Základními činnostmi při poskytování sociálních služeb jsou:

- pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,
- poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy,
- poskytnutí ubytování, popřípadě přenocování,
- pomoc při zajištění chodu domácnosti,
- výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti,
- základní sociální poradenství,
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- sociálně terapeutické činnosti,
- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí,
- telefonická krizová pomoc,
- nácvik dovedností pro zvládnání péče o vlastní osobu, soběstačnosti a dalších činností vedoucích k sociálnímu začlenění,
- podpora vytváření a zdokonalování základních pracovních návyků a dovedností (Zákon o sociálních službách).

Základním kritériem toho, jak sociální služby poskytovat, jsou **standardy kvality sociálních služeb**. Podle Zákona o sociálních službách obsahem těchto standardů je:

- cíle a způsoby poskytování sociálních služeb,
- ochrana práv osob,
- jednání se zájemcem o sociální službu,
- smlouva o poskytování sociální služby,
- individuální plánování průběhu sociální služby,
- dokumentace o poskytování sociální služby,
- stížnosti na kvalitu nebo způsob poskytování sociální služby
- návaznost poskytované sociální služby na další dostupné zdroje,
- personální a organizační zajištění sociální služby,
- profesní rozvoj zaměstnanců,
- místní a časová dostupnost poskytované sociální služby,
- informovanost o poskytované sociální službě,
- prostředí a podmínky,
- nouzové a havarijní situace,
- zvyšování kvality sociální služby.

2.1 Vymezení sociální služby domov pro seniory

Nyní se tedy budeme věnovat **pobytové sociální službě domov pro seniory**, která se řadí do služeb sociální péče. Služby sociální péče napomáhají osobám zajistit jejich fyzickou a psychickou soběstačnost. Jejich cílem je podpořit životy klientů v přirozeném sociálním prostředí a umožnit klientům zapojení do běžného života společnosti. Pokud toto stavy klientů vylučují, služby sociální péče jim zajišťují důstojné prostředí a zacházení. Každý má právo na poskytování služeb sociální péče v co nejméně omezujícím prostředí. V domovech pro seniory se poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku, a jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby (Zákon o sociálních službách). V České republice

je momentálně registrováno 531 domovů pro seniory (Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2006-2022).

Domovy pro seniory **poskytují tyto základní činnosti:**

- poskytnutí ubytování,
- poskytnutí stravy,
- pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- sociálně terapeutické činnosti,
- aktivizační činnosti,
- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí (Zákon o sociálních službách).

Každá pobytová služba, tedy i domov pro seniory, má podle svého poslání stanovený režim dne, který je nutné dodržovat, aby byl zajištěn jeho správný chod. Tento režim se všemi důležitými organizačními prvky musí být srozumitelně popsán v dokumentu s názvem Vnitřní pravidla pro klienta, ve kterém jsou také uvedeny základní poskytované činnosti a další důležité informace. Tento dokument klient obdrží jako součást dokumentace při podpisu smlouvy (Malíková, 2010, st. 375).

Všichni pracovníci při poskytování sociální služby v pobytovém zařízení by si měli trvale uvědomovat jedinečnost a osobnost každého klienta. Vzájemné respektování jedinečnosti každého člověka v každodenním životě vytváří předpoklad úcty a tolerance a přispívá k výraznému celkovému zlepšení mezilidských vztahů. V situacích, kdy pečujeme o jinou osobu či pomáháme člověku v nouzi, je to obzvlášť důležité (Malíková, 2010, st. 49).

2.2 Vybraný domov pro seniory

V praktické části se budeme zaměřovat na konkrétní domov pro seniory, tudíž je na místě si tuto organizaci představit, ale vzhledem k zachování anonymity ji nebudeme jmenovat.

Zařízení má **kapacitu** 104 lůžek a **cílovou skupinu** této sociální služby tvoří osoby starší 60 let, které jsou z důvodu věku či zdravotního stavu částečně soběstačné

či plně odkázané na péči druhých, a nejsou schopny zajistit své potřeby s pomocí svých blízkých ani terénních či ambulantních služeb. Díky své dobré kvalitě je služba vyhledávána seniory v širokém okolí. Objekty služby se nacházejí v klidové zóně města, tudíž zde klienti najdou klidné a důstojné prostředí. Mezi **základní činnosti, které služba zabezpečuje**, patří:

- poskytnutí ubytování a stravy,
- pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím (např. kulturní akce, výlety),
- sociálně terapeutické činnosti a aktivizační činnosti,
- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí (Interní materiály sociální služby).

Dále jsou klientům zprostředkovány i doplňkové služby, mezi které patří kadeřnice, pedikúra a bufet (Interní materiály sociální služby).

Posláním této služby je poskytovat podporu, pomoc a péči seniorům. **Zásadami** poskytované služby jsou zásada zachování důstojnosti a zásada individuálního přístupu. Mezi jejich **cíle** patří to, aby klient žil důstojným způsobem s ohledem na své potřeby, aby měl zajištěnu nepřetržitou podporu, pomoc a péči s ohledem na jeho aktuální potřeby a zdravotní stav a aby byl spokojený se svým životem přiměřeně svým možnostem (Interní materiály sociální služby).

3 AKTIVIZACE SENIORŮ

Třetí kapitolu věnujeme aktivizaci seniorů. **Aktivizace seniorů** zahrnuje smysluplné a uspokojující trávení volného času seniorů či udržování a rozvíjení pohybových aktivit (Holczerová, Dvořáčková, 2013, st. 34). V zařízeních pro seniory by měla být důležitou součástí kvalitní komplexní péče, snižuje totiž různé negativní důsledky stárnutí a závislost na péči druhých (Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013, st. 13).

Správně zvolená aktivizační činnost by měla, pokud je to možné, působit na všechny složky osobnosti. Měla by také posilovat jedincovy silné stránky a zachovávat jeho důstojnost. Důležité je, aby se důraz kladl spíše na proces než na výsledkem (Holmerová, Jarolímová, Suchá, 2009, st. 140). Životní zkušenosti mohou ovlivňovat zájem i odmítání určitých druhů činností. Ty musí odpovídat individuálnímu tempu a musí být přiměřené schopnostem seniora. Ten by měl být schopen sám posoudit průběh i výsledek své práce (Kalvach, 2004, st. 438–439).

Je důležité, aby byli senioři k aktivizaci motivováni. Motivaci podle Kalvacha (2004, st. 439) podporuje:

- důraz na praktickou každodennost – důležitá je podpora každodenních, běžných činností, které senioři dělají a chtějí dělat,
- smysluplnost – senior musí vědět, proč činnost dělá, účel činnosti si však musí najít sám,
- dobrovolnost – činnosti si může senior dobrovolně vybrat
- příjemnost – činnosti mají být příjemné a měly by se odehrávat v příjemném prostředí,
- sociální přiměřenost – činnost musí posilovat důstojnost a sebedojetí seniora,
- úspěšnost – činnosti by měly přinášet viditelný výsledek a prožitek z úspěchu,
- pomoc a podmiňování – při činnostech je důležité podporovat.

Mezi **hlavní cíle aktivizace** patří udržení či zlepšení stávajících dovedností, ať už hrubé a jemné motoriky, chůze, soběstačnosti v denních činnostech či kognitivních funkcí, dalšími cíli jsou také smysluplné vyplnění volného času, eliminace nežádoucích poruch chování (neklid, bezcílné bloudění, deprese, úzkost), pozitivní vliv na emoční stav pacienta,

pravidelný režim kvůli pocitu řádu, bezpečnosti a stability a verbální i neverbální komunikace (Holmerová, Jarolímová, Suchá, 2009, st. 140).

Aktivizační činnosti můžeme **rozdělit** podle různých hledisek. Suchá, Jindrová a Hátlová (2013, st. 17) dělí ze tří hledisek aktivizační činnosti na:

- individuální a skupinové,
- pasivní (např. poslech hudby či mluveného slova) a aktivní (např. cvičení či trénování paměti),
- více zatěžující fyzickou stránku a více zatěžující kognici.

Mlýnková (2017, st. 89) činnosti dělí na činnosti podporující mentální schopnosti, činnosti podporující fyzické schopnosti a činnosti podporující senzorycké schopnosti.

3.1 Metody aktivizace seniorů

Metod, kterými může aktivizace probíhat, existuje spousta, my se v této podkapitole budeme snažit vymezit ty základní a nejčastěji využívané.

Muzikoterapie je terapeutický přístup, jehož název má řecko-latinský původ; řecky *moisika* a latinsky *musica* znamená hudba, řecky *therapeia* či *therapeineio* a latinsky *iatreia* znamená léčit, ošetřovat, vzdělávat a pomáhat. Překládá se tedy jako léčení nebo pomoc člověku hudbou. V České republice se můžeme také setkat s překladem „hudební terapie“ (Kantor, Lipský, Weber a kol., 2009, st. 21). Jedná se o použití hudby či hudebních elementů (zvuku, rytmu, melodie) pro jedince či skupinu v procesu, jehož účelem je usnadnit komunikaci, vztahy, pohyblivost, sebevyjádření či jiné terapeutické záměry. Je využívána k naplnění tělesných, emocionálních, kognitivních, mentálních, sociálních či spirituálních potřeb jedinců (Kantor, Lipský, Weber a kol., 2009, st. 27). Mezi nejčastější možnosti provedení muzikoterapie patří poslechové a pěvecké činnosti. Dají se také využívat v rámci tréninku paměti, kdy senioři poznávají známé skladby a vzpomínají si na jejich slova (Holczerová, Dvořáčková, 2013, st. 43). Účinky muzikoterapie jsou velmi široké. Malíková (2020, st. 247) mezi nejvýznamnější zařazuje celkové zklidnění a stabilizaci psychiky a emocí, navození vnitřního klidu či zlepšení sebepojetí a vztahů.

Canisterapie je doslova léčba pomocí psa. Přítomnost zvířete uklidňuje, vyrovnává krevní tlak či zklidňuje srdce (Galajdová, Galajdová, 2011, st. 15). Jedná se o jeden ze šesti druhů

zooterapie, což je obor speciálního vedení zvířete, úkonů a dovedností terapeuta s cílem využít pozitivního vlivu zvířat na člověka (Tvrdá, 2020, st. 34).

Ergoterapie pomáhá lidem vykonávat každodenní činnosti tím, že jsou do těchto činností zapojeni, a to i přes jejich postižení či poruchu, a tyto činnosti by pro osoby měly být smysluplné a jejich provádění by měly považovat za důležité. Název ergoterapie vznikl složením řeckého slova *ergon* jako práce a *therapia* jako léčení či terapie, často tedy nese název „pracovní terapie“ či „léčba prací“. Výsledkem ergoterapie by mělo být naučit se novou nebo dříve zapomenutou činnost, udržování rovnováhy v provádění činností, doporučit alternativní způsoby provádění činností či doporučit technické či kompenzační pomůcky, které umožní větší soběstačnost (Krivošíková, 2011, st. 13–19). V praxi se dá ergoterapie provádět vařením, opravami či rukodělnými činnostmi, jako je pletení, háčkování (Holczerová, Dvořáčková, 2013, st. 38–39).

Arteterapie je léčebný postup, který využívá výtvarný projev jako hlavní prostředek poznání a ovlivnění lidské psychiky a mezilidských vztahů (Malíková, 2020, st. 248). Podle Liebmanova (2010, st. 14) využívá arteterapie výtvarné umění jako prostředek k osobnímu vyjádření v rámci komunikace. Využití této metody u seniorů je velmi přínosné. Mezi možnosti provedení arteterapie se zahrnují veškeré tvůrčí činnosti při malování či práci s papírem hlínou, keramikou a jinými materiály. Velmi přínosné je propojení arteterapie s muzikoterapií (Malíková, 2020, st. 248).

Dramaterapie je využití divadelního umění ve zdravotnických a jiných zařízeních při práci s lidmi, kteří se potýkají s problémy či nemocí. Divadlo můžeme vnímat jako prevenci pro udržení duševního zdraví, dramaterapii můžeme vnímat jako formu léčby (Jenningsová, 2014, st. 10). V praxi se dá dramaterapie využít při nácviku divadelní hry (Holczerová, Dvořáčková, 2013, st. 55).

Reminiscence je přístup, ve kterém jsou záměrně využívány vzpomínky. Provádí se společně, nikoliv jednotlivě, tudíž je příležitostní pro posílení vztahů (Janečková, Čížková a kol., 2021, st. 11). Janečková a Vacková (2010, st. 21–22) popisují reminiscenci jako vybavování si událostí ze života a rozhovor o dosavadním životě, jeho dřívějších aktivitách či prožitých zkušenostech. Při reminiscenci se mohou využívat vhodné pomůcky, jako jsou fotografie, staré předměty, nástroje a pomůcky užívané v domácnostech, staré filmy či lidová hudba. Vzpomínání může pomoci při adaptaci na stáří a hledání smyslu života. Největším přínosem tohoto přístupu je vytvoření prostoru pro aktivní naslouchání seniorů a vnímání jejich individuálních potřeb (Holczerová, Dvořáčková, 2013, st. 64).

Pohybová terapie a její aktivity mají funkce společenské, motivační, volnočasové či rehabilitační (Holczerová, Dvořáčková, 2013, st. 45). Pohyb je základním projevem života, bez pohybu je život velmi omezen a následky imobility se mohou projevovat v celém organismu i v psychice. Z toho důvodu je důležité zachování pohybu i ve stáří (Malíková, 2020, st. 245).

Kognitivní rehabilitace spočívá v obnovování či udržování porušených kognitivních funkcí a posilování funkcí, které zůstaly zachovány (Kalvach, 2004, st. 443). Procvičování mentálních schopností je potřebné u všech seniorů (Mlýnková, 2011, st. 159). Cílem každého cvičení kognitivních funkcí a paměti je zlepšit tyto schopnosti, udržet je na stávající úrovni či oddálit zapomínání. Příkladem mohou být početní úlohy, křížovky, sudoku, osmisměrky, společenské hry, pexeso či učení se cizímu jazyku (Mlýnková, 2011, st. 159).

3.2 Aktivizace seniorů ve vybraném domově pro seniory

Aktivizace je také nedílnou součástí života klientů zařízení, na které se zaměřujeme ve výzkumném šetření. Aktivizační činnosti organizují aktivizační pracovníci a zapojují se také dobrovolníci a praktikanti. K aktivizaci mohou klienti využívat aktivizační dílny, společenské místnosti či kulturní místnosti (Interní dokumenty sociální služby).

Zařízení se snaží vyplňovat volný čas klientů **nabízenými aktivizačními činnostmi:**

- narozeninová oslava (posezení s oslavenci),
- tvořivá dílna,
- čtení z denního tisku,
- stolní hry,
- pletařský kroužek,
- společné hudební okénko,
- kroužek procvičování paměti (posilování časové orientace, slovní hry, slovní fotbal, kvízy, přísloví),
- individuální aktivizace na pokojích,
- venkovní aktivity a akce,
- vnitřní akce,

- společné vzpomínkové okénko (v rámci reminiscence se pracuje se vzpomínkami klientů – průběh Vánoc, jara, Velikonoc, řemesla, školní docházky),
- pohybové aktivity,
- památky, koncerty, výlety,
- video hovory s rodinnými příslušníky (Interní dokumenty sociální služby).

V zařízení se nachází bufet, kam si klienti mohou přijít nakoupit a zároveň se setkat s dalšími klienty zařízení či pracovníky zařízení. Klienti mají také možnost jít v doprovodu pracovníků služby na procházku do blízkého okolí. Do zařízení pravidelně přichází pracovnice knihovny a klienti si mohou vypůjčit tituly z její nabídky knih. Cílem jak aktivizačních pracovníků, tak vedení zařízení, je, aby se klienti do aktivizačních činností zapojovali pravidelně či co nejčastěji, a měli tak možnost trávit svůj život aktivně a smysluplně. Šest dní v týdnu je klientům nabízena účast na organizovaných aktivitách či individuální aktivizace. Jsou si vědomi toho, že každý klient je jiný, každému vyhovuje jiný přístup, a proto se zařízení snaží o to, aby aktivizace byla co nejvíce různorodá a individuální. Velmi dbají na to, aby jejich klienti byli s aktivizací spokojeni (Interní dokumenty sociální služby).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE VÝZKUMU

V praktické části bakalářské práce se budeme věnovat **výzkumu**. Ve čtvrté kapitole se zaměříme na metodologii výzkumu; určíme si výzkumný problém, výzkumné cíle a výzkumné otázky a stanovíme si pojetí výzkumu, výzkumný nástroj, výzkumný soubor a způsob zpracování dat.

4.1 Výzkumný problém

V našem výzkumu jsme se zaměřily na **aktivizaci seniorů ve vybraném domově pro seniory**.

Aktivní stárnutí je snažení se o zajištění dobré kvality života (Holczerová, Dvořáčková, 2013, st. 23). V domově pro seniory by se o aktivní stárnutí seniorů měli starat jejich pracovníci, a to aktivizací, tedy nabízenými aktivizačními činnostmi a programy. Podle Šimíčkové-Čížkové (2008, st. 147) veškerá aktivita mobilizuje psychickou i fyzickou stránku osobnosti člověka a nečinnost může být počátkem úpadku, může vést k depresím, k urychlení fyziologického procesu stárnutí a k rozpadu osobnosti. Chtěly jsme se zaměřit na aktivizaci z pohledu seniorů. Je důležité, aby byli senioři s nabízenými aktivizačními činnostmi ve svém domově pro seniory spokojeni, aby je rozvíjely a přinášely jim radost.

4.2 Výzkumné cíle

Hlavním výzkumným cílem je **zjistit míru spokojenosti klientů vybraného domova pro seniory s nabízenými aktivizačními činnostmi**. Na základě hlavního cíle byly stanoveny dílčí výzkumné cíle:

1. Zjistit míru zapojení klientů vybraného domova pro seniory do nabízených aktivizačních činností.
2. Zjistit preference klientů vybraného domova pro seniory v rámci nabízených aktivizačních činností.

4.3 Výzkumné otázky

Na základě výzkumných cílů byly vytvořeny výzkumné otázky.

Hlavní výzkumná otázka: **Jaká je míra spokojenosti klientů vybraného domova pro seniory s nabízenými aktivizačními činnostmi?**

Dílčí výzkumné otázky:

1. Jaká je míra zapojení klientů vybraného domova pro seniory do nabízených aktivizačních činností?
2. Jaké jsou preference klientů vybraného domova pro seniory v rámci nabízených aktivizačních činností?

4.4 Výzkumný soubor

Základním výzkumným souborem našeho výzkumu byli **klienti vybraného domova pro seniory**, jelikož jsme byly zařízením osloveny se zájmem o provedení výzkumu s jejich klienty. Toto zařízení se zaměřuje na individualitu klienta a na smysluplné prožití pozdního života seniorů. Podrobněji jsme toto zařízení popsaly v teoretické části. Na základě prodiskutování zdravotních stavů klientů se zaměstnanci zařízení bylo záměrným výběrem vybráno **65 klientů**, kteří se stali výběrovým výzkumným souborem. Chráska (2007, st. 19) uvádí, že u záměrného výběru nerozhoduje náhoda, ale buď úsudek výzkumníka, nebo úsudek zkoumané osoby. Při vyplňování dotazníků byla respondentům z naší strany nabídnuta pomoc. návratnost dotazníků byla 100%.

4.5 Pojetí výzkumu a výzkumný nástroj

Jelikož jsme chtěly zjistit míru spokojenosti klientů domova pro seniory s nabízenými aktivizačními činnostmi, pro výzkum jsme zvolily **kvantitativní výzkumné pojetí**.

Jako výzkumný nástroj byl vybrán **dotazník vlastní tvorby**. Disman (2011, st. 141) popisuje dotazník jako techniku, při které se poměrně snadno získávají informace od velkého počtu jedinců v poměrně krátkém čase.

Dotazník se skládal z dvanácti položek. První položka dotazníku byla identifikační pro zjištění, zda odpovídali respondenti, kteří se účastní aktivizačních činností. Následující tři uzavřené položky se týkaly preference klientů v rámci nabízených aktivizačních činností, ve kterých bylo možné vybrat jednu odpověď. Další část dotazníku zahrnovala tři položky, které se týkaly zapojení klientů do nabízených aktivizačních činností; první položka byla polouzavřená a nabízela možnost vybrat jednu odpověď s požadovaným doplněním, druhá položka byla také polouzavřená a nabízela jak výběr více možností, tak vlastní odpověď, a třetí položkou bylo seřazení odpovědí. V poslední části dotazníku se nacházelo pět položek, které byly měřeny Likertovou škálou od 1 do 5, zaměřených na míru

spokojenosti klientů s nabízenými aktivizačními činnostmi. Vzor dotazníku je přiložen v příloze P I.

4.6 Způsob zpracování dat

Data, která byla získána pomocí dotazníkového šetření, byla následně uspořádána pomocí popisné statistiky do tabulek, které posloužily jako základ pro vytvoření grafů. Mimo program Microsoft Office byl využit také program Microsoft Excel. V tabulkách byly uvedeny absolutní i relativní četnosti; absolutní četnost n_i představuje počet respondentů, kteří vybrali danou možnost v položce, relativní četnost f_i představuje podíl absolutní četnosti a celkového počtu respondentů, tedy celkové četnosti n ($f_i = n_i / n \times 100$). Při vyhodnocování jedné z položek byl využit i aritmetický průměr a modus neboli nejčastější hodnota.

5 ANALÝZA ZÍSKANÝCH DAT

Pátou kapitolu věnujeme analýze získaných dat. Při zpracování byla použita čárková metoda a data byla zaznamenána do tabulek a grafů. Grafy jsou přiloženy v příloze P II.

Analýza jednotlivých položek dotazníku:

Položka č. 1 – Účastníte se ve Vašem zařízení nabízených aktivizačních činností?

Tabulka 1 Zapojení do aktivizačních činností

Možnosti odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	65	100,00 %
Ne	0	0,00 %
Celkem	65	100,00 %

Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Komentář v položce č. 1: První položka byla identifikační pro zjištění, zda dotazník vyplňují respondenti, kteří se účastní aktivizačních činností. Z celkového počtu **65** (100,00 %) res. **65** (100,00 %) odpovědělo, že se aktivizačních činností účastní.

Položka č. 2 – Kterou formu aktivizačních činností preferujete?

Tabulka 2 Forma aktivizačních činností I

Možnosti odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost
Skupinové	27	41,54 %
Individuální	17	26,15 %
Obě varianty	21	32,31 %
Celkem	65	100,00 %

Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Komentář k položce č. 2: Ve druhé položce jsme u respondentů zjišťovaly preferenci formy aktivizačních činností. Z celkového počtu **65** (100,00 %) res. **27** (41,54 %) odpovědělo, že preferují skupinové aktivizační činnosti, **17** (26,15 %) odpovědělo, že preferují individuální aktivizační činnosti a **21** (32,31 %) odpovědělo, že jim vyhovují obě varianty.

Položka č. 3 – Kterou formu aktivizačních činností preferujete?

Tabulka 3 Forma aktivizačních činností II

Možnosti odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost
Pasivní	11	16,92 %
Aktivní	28	43,08 %
Obě varianty	26	40,00 %
Celkem	65	100,00 %

Zdroj: Vlastní výzkum, 2022

Komentář k položce č. 3: Ve třetí položce jsme u respondentů zjišťovaly preferenci formy aktivizačních činností. Z celkového počtu **65** (100,00 %) res. **11** (16,92 %) odpovědělo, že preferují pasivní aktivizační činnosti, **28** (43,08 %) odpovědělo, že preferují aktivní aktivizační činnosti a **26** (40,00 %) odpovědělo, že jim vyhovují obě varianty.

Položka č. 4 – Kde preferujete provádění aktivizačních činností?

Tabulka 4 Místo realizace aktivizačních činností

Možnosti odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ve venkovních prostorách zařízení	6	9,23 %
V budově zařízení	11	16,92 %
Obě varianty	48	73,85 %
Celkem	65	100,00 %

Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Komentář k položce č. 4: Ve čtvrté položce jsme u respondentů zjišťovaly preferenci místa realizace aktivizačních činností. Z celkového počtu **65** (100,00 %) res. **6** (9,23 %) odpovědělo, že preferují realizaci aktivizačních činností ve venkovních prostorách zařízení, **11** (16,92 %) odpovědělo, že preferují realizace aktivizačních činností v budově zařízení a **48** (73,85 %) odpovědělo, že jim vyhovují obě místa realizace aktivizačních činností.

Položka č. 5 – Jak často se účastníte aktivizačních činností?

Tabulka 5 Účast na aktivizačních činnostech I

Možnosti odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost
Vícekrát za týden	65	100,00 %
Vícekrát za měsíc	0	0,00 %
Vícekrát za rok	0	0,00 %
Celkem	65	100,00 %

Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Tabulka 6 Účast na aktivizačních činnostech II

Možnosti odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost
1x za týden	0	0,00 %
2x za týden	9	13,85 %
3x za týden	22	33,85 %
4x za týden	10	15,38 %
5x za týden	5	7,69 %
6x za týden	19	29,23 %
7x za týden	0	0,00 %
Celkem	65	100,00 %

Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Komentář k položce č. 5: V páté položce jsme zjišťovaly, jak často se respondenti účastní aktivizačních činností. Z celkového počtu **65** (100,00 %) res. **65** (100,00 %) odpovědělo, že se aktivizačních činností účastní vícekrát za týden, přičemž **9** (13,85 %) připsalo 2x za týden, **22** (33,85 %) připsalo 3x za týden, **10** (15,38 %) připsalo 4x za týden, **5** (7,69 %) připsalo 5x za týden a **19** (29,23 %) připsalo 6x za týden.

Položka č. 6 – Kterých druhů aktivizačních činností nabízených zařízením se pravidelně účastníte? (lze vybrat více možností)

Tabulka 7 Pravidelná účast na aktivizačních činnostech

Možnosti odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost
Narozeninová oslava	51	78,46 %
Tvořivá dílna	30	46,15 %
Společné čtení z denního tisku	47	72,31 %
Stolní hry	45	69,23 %
Pletařský kroužek	26	40,00 %
Společné hudební okénko	45	69,23 %
Kroužek procvičování paměti	40	61,54 %
Individuální aktivizace na pokoji	52	80,00 %
Venkovní aktivity a akce	54	83,08 %
Vnitřní akce	55	84,62 %
Společné vzpomínkové okénko	41	63,08 %
Pohybové aktivity	38	58,46 %
Výlety s různým zaměřením	45	69,23 %
Video hovory s rodinnými příslušníky	41	63,08 %
Jiné	0	0,00 %

Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Komentář k položce č. 6: V šesté položce jsme zjišťovaly, kterých druhů aktivizačních činností se respondenti pravidelně účastní; narozeninové oslavy se pravidelně účastní

51 (78,46 %) res., tvořivé dílny **30** (46,15 %) res., společného čtení z denního tisku **47** (72,31 %) res., stolních her **45** (69,23 %) res., pletářského kroužku **26** (40,00 %) res., společného hudebního okénka **45** (69,23 %) res., kroužku procvičování paměti **40** (61,54 %) res., individuální aktivizace na pokoji **52** (80,00 %) res., venkovních aktivit a akcí **54** (83,08 %) res., vnitřních akcí **55** (84,62 %) res., společného vzpomínkového okénka **41** (63,08 %) res., pohybových aktivit **38** (58,46 %) res., výletů s různým zaměřením **45** (69,23 %) res. a video hovorů s rodinnými příslušníky **41** (63,08 %) res.

Položka č. 7 – Kterých druhů aktivizačních činností nabízených zařízením se nejraději účastníte? Vyberte 3 odpovědi a seřadte je od 1 do 3 (1 = nejraději).

Tabulka 8 Oblíbená účast na aktivizačních činnostech I

Možnosti odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost
Narozeninová oslava	0	0,00 %
Tvořivá dílna	21	32,31 %
Společné čtení z denního tisku	5	7,69 %
Stolní hry	19	29,23 %
Pletářský kroužek	15	23,08 %
Společné hudební okénko	11	16,92 %
Kroužek procvičování paměti	17	26,15 %
Individuální aktivizace na pokoji	18	27,69 %
Venkovní aktivity a akce	34	52,31 %
Vnitřní akce	9	13,85 %
Společné vzpomínkové okénko	10	15,38 %
Pohybové aktivity	17	26,15 %

Výlety s různým zaměřením	19	29,23 %
Video hovory s rodinnými příslušníky	0	0,00 %
Jiné	0	0,00 %

Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Tabulka 9 Oblíbená účast na aktivizačních činnostech II

Možnosti odpovědí	1	2	3	Aritmetický průměr	Modus
Tvořivá dílna	14	3	4	1,52	1
Společné čtení z denního tisku	1	2	2	2,20	-
Stolní hry	9	4	6	1,84	1
Pletařský kroužek	5	7	3	1,87	2
Společné hudební okénko	0	2	9	2,82	3
Kroužek procvičování paměti	1	7	9	2,47	3
Individuální aktivizace na pokoji	13	3	2	1,34	1

Venkovní aktivity a akce	11	14	9	1,94	2
Vnitřní akce	2	5	2	2	2
Společné vzpomínkové okénko	0	8	2	2,20	2
Pohybové aktivity	3	6	8	2,29	3
Výlety s různým zaměřením	6	4	9	2,16	3

Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Komentář k položce č. 7: V sedmé položce jsme zjišťovaly, kterých aktivizačních činností se respondenti účastní nejraději. Nejprve jsme v tabulce a grafu znázornily, které tři druhy každý respondent vybral; tvořivé dílny se nejraději účastní **21** (32,31 %) res., společného čtení z denního tisku **5** (7,69 %) resp., stolních her **19** (29,23 %) res., pletářského kroužku **15** (23,08 %) res., společného hudebního okénka **11** (16,92 %) res., kroužku procvičování paměti **17** (26,15 %) res., individuální aktivizace na pokoji **18** (27,69 %) res., venkovních aktivit a akcí **34** (52,31 %) res., vnitřních akcí **9** (13,85 %) res., společného vzpomínkového okénka **10** (15,38 %) res., pohybových aktivit **17** (26,15 %) res. a výletů s různým zaměřením **19** (29,23 %) res. Dále jsme seřadily hodnoty od 1 do 3, které respondenti k vybraným možnostem přiřazovali, a pomocí aritmetického průměru a modu jsme zjišťovaly, která aktivizační činnost je u respondentů nejčastěji na prvním místě. Přestože nejvíce vybíranou aktivizační činností byla *Venkovní aktivity a akce*, nejčastější přiřazenou hodnotou byla 2. Hodnotu 1 nejvíce resp. přiřadilo k aktivizační činnosti *Tvořivá dílna*.

Položky měřené Likertovou škálou: 1 = velmi spokojen/a, 5 = velmi nespokojen/a.

Položka č. 8 – Do jaké míry jste pokojen/a s počtem nabízených aktivizačních činností?

Tabulka 10 Míra spokojenosti s počtem nabízených aktivizačních činností

Možnosti odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost
1	64	98,46 %
2	1	1,54 %
3	0	0,00 %
4	0	0,00 %
5	0	0,00 %
Celkem	65	0,00 %

Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Komentář k položce č. 8: V osmé položce jsme zjišťovaly míru spokojenosti respondentů s počtem nabízených aktivizačních činností. Z celkového počtu **65** (100,00 %) respondentů na škále od 1 do 5 **64** (98,46 %) respondentů zvolilo 1 a **1** (1,54 %) respondent zvolil 2.

Položka č. 9 – Do jaké míry jste spokojen/a s formou nabízených aktivizačních činností?

Tabulka 11 Míra spokojenosti s formou nabízených aktivizačních činností

Možnosti odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost
1	63	96,92 %
2	2	3,08 %
3	0	0,00 %
4	0	0,00 %
5	0	0,00 %
Celkem	65	100 %

Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Komentář k položce č. 9: V deváté položce jsme zjišťovaly míru spokojenosti respondentů s formou nabízených aktivizačních činností. Z celkového počtu **65** (100,00 %) respondentů na škále od 1 do 5 **63** (96,92 %) respondentů zvolilo 1 a **2** (3,08 %) respondenti zvolili 2.

Položka č. 10 – Do jaké míry jste spokojen/a s druhy nabízených aktivizačních činností?

Tabulka 12 Míra spokojenosti s druhy nabízených aktivizačních činností

Možnosti odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost
1	60	92,31 %
2	5	7,69 %
3	0	0,00 %
4	0	0,00 %
5	0	0,00 %
Celkem	65	100 %

Zdroj: Vlastní výzkum, 2022

Komentář k položce č. 10: V desáté položce jsme zjišťovaly míru spokojenosti respondentů s druhy nabízených aktivizačních činností. Z celkového počtu **65** (100,00 %) respondentů na škále od 1 do 5 **60** (92,31 %) respondentů zvolilo 1 a **5** (7,69 %) respondentů zvolilo 2.

Položka č. 11 – Do jaké míry jste spokojen/a s pomůckami, které se používají při nabízených aktivizačních činnostech?

Tabulka 13 Míra spokojenosti s pomůckami používaných při nabízených aktivizačních činnostech

Možnosti odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost
1	63	96,92 %
2	2	3,08 %
3	0	0,00 %
4	0	0,00 %
5	0	0,00 %

Celkem	65	100 %
---------------	----	-------

Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Komentář k položce č. 11: V jedenácté položce jsme zjišťovaly míru spokojenosti respondentů s pomůckami, které se používají při nabízených aktivizačních činnostech. Z celkového počtu **65** (100,00 %) respondentů na škále od *1* do *5* **63** (96,92 %) respondentů zvolilo *1* a **2** (3,08 %) respondenti zvolili *2*.

Položka č. 12 – Do jaké míry jste spokojen/a s prací aktivizačních pracovníků?

Tabulka 14 Míra spokojenosti s prací aktivizačních pracovníků

Možnosti odpovědí	Absolutní četnost	Relativní četnost
1	57	87,69 %
2	7	10,77 %
3	1	1,54 %
4	0	0,00 %
5	0	0,00 %
Celkem	65	100 %

Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Komentář k položce č. 12: Ve dvanácté položce jsme zjišťovaly míru spokojenosti respondentů s prací aktivizačních pracovníků. Z celkového počtu **65** (100,00 %) respondentů na škále od *1* do *5* **57** (87,69 %) respondentů zvolilo *1*, **7** (10,77 %) respondentů zvolilo *2* a **1** (1,54 %) respondent zvolil *3*.

6 INTERPRETACE ZÍSKANÝCH DAT

V šesté kapitole se zaměříme na interpretaci získaných dat. Naším hlavním výzkumným cílem bylo **zjistit míru spokojenosti klientů vybraného domova pro seniory s nabízenými aktivizačními činnostmi**. Následně jsme také chtěly **zjistit míru zapojení klientů vybraného domova pro seniory do nabízených aktivizačních činností a zjistit preference klientů vybraného domova pro seniory v rámci nabízených aktivizačních činností**. Výzkumným souborem bylo 65 klientů vybraného domova pro seniory, kterým jsme předložily dotazník vlastní tvorby.

Hlavní výzkumná otázka se tedy zabývala tím, **jaká je míra spokojenosti klientů vybraného domova pro seniory s nabízenými aktivizačními činnostmi**. Na tuto výzkumnou otázku se v dotazníku vázalo pět položek: jaká je míra spokojenosti s počtem a. č., s formou a. č., s druhy a. č., s pomůckami, které se používají při a. č., a s prací a. p. Díky analýze dat jsme zjistily, že s počtem nabízených a. č. je 98,46 % res. (64) velmi spokojeno, 1,54 % res. (1) je spokojeno, s formou nabízených a. č. je 96,92 % res. (63) velmi spokojeno, 3,08 % res. (2) je spokojeno, s druhy nabízených a. č. je 92,31 % res. (60) velmi spokojeno, 7,69 % res. (5) spokojeno, s pomůckami, které se používají při nabízených a. č., je 96,92 % res. (63) velmi spokojeno, 3,08 % res. (2) spokojeno a s prací a. p. je 87,69 % res. (57) velmi spokojeno, 10,77 % res. (7) spokojeno a 1,54 % res. (1) je v hodnocení neutrální. Po zhodnocení všech položek je zřejmé, že **94,46 % klientů je s nabízenými aktivizačními činnostmi velmi spokojeno, 5,23 % je spokojeno a 0,31 % je v hodnocení neutrální. Míra spokojenosti klientů vybraného domova pro seniory s nabízenými aktivizačními činnostmi je tedy velmi dobrá.**

První dílčí výzkumná otázka se zabývala tím, **jaká je míra zapojení klientů vybraného domova pro seniory do nabízených aktivizačních činností**. Na tuto výzkumnou otázku se v dotazníku vázaly tři položky: jak často se respondenti účastní a. č., kterých druhů a. č. se účastní pravidelně a kterých druhů a. č. se účastní nejraději. Díky analýze dat jsme zjistily, že 100,00 % res. (65) se a. č. účastní vícekrát za týden; 13,85 % res. (9) dvakrát za týden, 33,85 % res. (22) třikrát za týden, 15,38 % res. (10) čtyřikrát za týden, 7,69 % res. (5) pětkrát za týden a 29,23 % res. (19) šestkrát za týden. Mezi pět a. č., které respondenti označili jako pravidelně zúčastňované, patří *Vnitřní akce* (84,63 % tj. 55 res.), *Venkovní aktivity a akce* (83,08 % tj. 54 res.), *Individuální aktivizace na pokoji* (80,00 % tj. 52 res.), *Narozeninová oslava* (78,46 % tj. 51 res.) a *Společné čtení z denního tisku* (72,31 % tj. 47).

Průměrně mají všechny a. č. 67,03 % pravidelnou účast. Při analýze, kterých třech a. č. se respondenti účastní nejraději, jsme zjistily, že mezi tři nejoblíbenější a. č. patří: *Venkovní akce a aktivity* (52,31 % tj. 34 res.), *Tvořivá dílna* (32,31 % tj. 21 res.), souběžně *Stolní hry* (29,23 % tj. 19 res.) a *Výlety s různým zaměřením* (29,23 % tj. 19 res.). Hodnotu 1 (nejvíce oblíbená) nejvíce respondentů přiřadilo a. č. *Tvořivá dílna*. Po zhodnocení všech položek je zřejmé, že **100,00 % klientů se do nabízených aktivizačních činností zapojují vícekrát za týden, z toho 29,23 % z nich šestkrát za týden, tedy ve všechny dny, kdy jsou klientům aktivizační činnosti nabízeny, průměrně se nabízených aktivizačních činností účastní 67,03 % klientů a aktivizační činnost, která se řadí mezi pravidelně zúčastňované, patří také mezi nejraději zúčastňované. Míra zapojení klientů vybraného domova pro seniory do nabízených aktivizačních činností je tedy velmi dobrá.**

Druhá dílčí výzkumná otázka se zaměřovala na to, **jaké jsou preference klientů vybraného domova pro seniory v rámci nabízených aktivizačních činností.** Na tuto výzkumnou otázku se v dotazníku vázaly tři položky: dvě na preference formy a. č. co se zaměření týče a jedna na preferenci místa provádění a. č. Díky analýze dat jsme zjistily, že 41,54 % res. (27) preferuje skupinovou formu a. č., 26,15 % res. (17) preferuje individuální formu a. č., 32,31 % res. (21) preferuje obě formy (skupinovou i individuální) a. č., a 16,92 % res. (11) preferuje pasivní formu a. č., 43,08 % res. (28) preferuje aktivní formu a. č. a 40,00 % res. (26) preferuje obě formy (aktivní i pasivní) a. č. Co se místa realizace a. č. týče, 9,23 % res. (6) preferuje provádějí a. č. ve venkovních prostorách zařízení, 16,92 % res. (11) preferuje provádějí a. č. v budově zařízení a 73,85 % res. (48) preferuje obě místa realizace a. č. Po zhodnocení všech položek jsme došly k závěru, **že nejvíce klientů preferuje skupinovou a aktivní formu aktivizačních činností, velkému procentu klientů ale vyhovuje jak skupinová i individuální forma, tak aktivní i pasivní forma. Místo provádějí aktivizačních činností většina klientů nepreferuje a vyhovuje jí provádění aktivizačních činností jak ve venkovních, tak vnitřních prostorách budovy zařízení. Preference klientů jsou tedy velmi různorodé a individuální.**

Vzhledem k výše zmíněnému byly splněny hlavní i dílčí výzkumné cíle.

7 DISKUZE A DOPORUČENÍ PRO PRAXI

V poslední kapitole se zaměříme na diskuzi a doporučení pro praxi. Z předešlé interpretace dat můžeme konstatovat, že 94,46 % klientů je s nabízenými aktivizačními činnostmi velmi spokojeno. O spokojenost klientů se snaží jak aktivizační pracovníci, tak vedení zařízení (Interní dokumenty sociální služby). Spokojenost s aktivizačními činnostmi je velmi důležitá, jelikož by tyto činnosti podle Holczerové a Dvořáčkové (2013, st. 34) měly umožnit každému mít příležitost žít takovým způsobem, který mu nejvíce vyhovuje.

Zařízení dbá na to, aby se jejich klienti do aktivizačních činností zapojovali pravidelně či co nejčastěji, a šest dní v týdnu jim nabízí účast na organizovaných aktivitách či individuální aktivizace (Interní dokumenty sociální služby). Mlýnková (2017, st. 300) také pravidelnost aktivizace pokládá za velmi důležitou. Z našeho výzkumu vyšlo najevo, že 100,00 % klientů se do nabízených aktivizačních činností zapojují vícekrát za týden, z toho z nich 29,23 % šestkrát za týden. Více než jedna čtvrtina tedy využívá aktivizaci všechny dny, ve kterých je aktivizace nabízena.

Aktivizační činnosti můžeme dělit podle různých hledisek. Suchá, Jindrová a Hátlová (2013, st. 17) je dělí ze tří hledisek. Do výzkumu jsme dvě tato hlediska použily: individuální a skupinové, pasivní a aktivní. Zjišťovaly jsme, které z těchto forem aktivizačních činností klienti preferují, a následně vyšlo najevo, že největší část, tedy 41,54 % klientů preferuje skupinovou formu aktivizačních činností a 43,08 % klientů preferuje aktivní formu aktivizačních činností. Přestože největší část klientů preferenci forem aktivizačních činností vybralo, 32,31 % klientům uvedlo, že jim vyhovuje jak skupinová, tak individuální forma aktivizačních činností, stejně jako 40,00 % klientů uvedlo, že jim vyhovuje jak aktivní, tak pasivní forma aktivizačních činností. K preferenci se také vázalo zjišťování, zda klienti raději provádí aktivizační činnosti v budově zařízení či ve venkovních prostorách zařízení, kdy nejvíce, tedy 73,85 % klientů vybralo možnost obou variant, následně 16,92 % klientů vybralo provádění aktivizačních činností v budově zařízení. Výsledky tedy ukazují, že preference klientů jsou různorodé. Jak ve své knize uvádí Suchá, Jindrová a Hátlová (2013, st. 13), ke každému staršímu člověku je tedy nutné volit individuální přístup.

Po získání informací o dané problematice a prostudování literatury jsme vytvořily **desatero podmínek pro vhodně zvolenou aktivizaci seniorů v domově pro seniory**:

- aktivizace je součástí kvalitní komplexní péče,

- aktivizace slouží k uspokojení potřeb klienta,
- aktivizace působí na všechny klientovy složky osobnosti,
- aktivizace posiluje klientovy silné stránky,
- aktivizace odpovídá individuálnímu tempu a přiměřeným schopnostem klienta,
- aktivizace je dobrovolná,
- aktivizace je pravidelná,
- aktivizace je příjemná,
- aktivizace je různorodá,
- s aktivizací je klient spokojen.

Spokojenost klientů s nabízenými aktivizačními činnostmi pokládáme za prioritní, proto doporučujeme konkrétnímu domovu pro senioru, aby se zaměřilo na části, ve kterých míra spokojenosti není tak vysoká, a snažilo se ji zvýšit. Přestože je 94,46 % klientů s aktivizací velmi spokojeno, u zbylých procent by bylo vhodné nedostatky řešit. Aktivizace tvoří velkou část života klientů, proto je důležité, aby probíhala tak, jak si přejí. Bylo by vhodné pravidelně tuto spokojenost kontrolovat a případné připomínky řešit, ať už formou rozhovorů či dotazníků. Nadále doporučujeme v aktivizaci různorodost, jelikož každý klient je jiný. Je výhodné, pokud si klienti mohou vybrat z velkého množství různých činností. Nemělo by se zapomínat na individuální formu aktivizačních činností, kterou někteří z klientů preferují před skupinovou formou. Z výzkumu vyšlo najevo, že míra zapojení klientů do aktivizačních činností je velmi dobrá, jelikož všichni do výzkumu zapojení klienti využívají aktivizaci několikrát do týdne. V pravidelnosti nabízení aktivizačních činností je vhodné pokračovat, aby klienti měli možnost aktivně a smysluplně využívat svůj volný čas vždy, kdy jim to vyhovuje.

ZÁVĚR

V bakalářské práci jsme se zabývaly aktivizací seniorů v domově pro seniory. Teoretická část byla rozdělena na tři kapitoly. V první kapitole jsme se věnovaly problematice stárnutí a stáří a snažily se vymezit tyto i další pojmy a informace s tématem spojené. Ve druhé kapitole jsme si stručně popsaly sociální služby a následně se zaměřily na sociální službu domov pro seniory. Představily jsme si zde také vybraný domov pro seniory, ve kterém probíhalo výzkumné šetření. Ve třetí kapitole jsme se zabývaly aktivizací seniorů. Nejprve jsme se zaměřily na aktivizaci jako takovou, a dále také na to, jak probíhá aktivizace ve vybraném domově pro seniory.

Praktická část se dělila na čtyři kapitoly. Ve čtvrté kapitole jsme si představily metodologii výzkumu a vymezily si výzkumný problém, výzkumné cíle, výzkumné otázky, pojetí výzkumu, výzkumný nástroj, výzkumný soubor a způsob zpracování dat. Samotný výzkum probíhal pomocí dotazníkového šetření v konkrétním domově pro seniory, kde bylo 65 klientům předložen dotazník vlastní tvorby. Při vyplňování dotazníků byla klientům z naší strany nabídnuta pomoc. Návratnost dotazníků byla 100%. Získaná data byla v páté kapitole zpracována do tabulek. Šestá kapitola se zabývala interpretací dat, kde jsme se snažily o splnění výzkumných cílů, což se nám povedlo. Sedmá kapitola obsahovala diskuzi, ve které jsme propojily výsledky výzkumu s literaturou, a doporučení pro praxi směřované k vybranému zařízení. Studium odborné literatury a práce na teoretické i praktické části bakalářské práce mi přinesli cenné poznatky.

Hlavním výzkumným cílem bylo zjistit míru spokojenosti klientů vybraného domova pro seniory s nabízenými aktivizačními činnostmi. Zjistily jsme, že míra spokojenosti je velmi dobrá a 94,46 % dotazovaných klientů je s nabízenými aktivizačními činnostmi velmi spokojeno.

Jsme si vědomy toho, že práce má své limity. Výsledek výzkumu nelze zobecnit na všechny klienty vybraného domova pro seniory, protože do výzkumu byla zapojena jen část z nich, a to na základě prodiskutování zdravotních stavů klientů s pracovníky zařízení. Stejně tak nemůžeme výsledek výzkumu vztahovat ke všem domovům pro seniory, to však nebylo ani záměrem. Chtěly jsme prozkoumat spokojenost klientů vybraného domova pro seniory s aktivizačními činnostmi a následně poskytnout možné rady a doporučení pro praxi. Výsledky výzkumu budou předány zařízení. Věříme, že pro něj budou přínosem, a bude pracovat na vylepšení tam, kde je to třeba.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BOČKOVÁ, Lenka, Šárka HASTRMANOVÁ a Egle HAVRDOVÁ. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt institut, 2011. ISBN 978-80-904153-2-4.
- [2] ČELEDOVÁ, Libuše, Zdeněk KALVACH a Rostislav ČEVELA. *Úvod do gerontologie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3404-3.
- [3] DISMAN, Miroslav. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1966-8.
- [4] DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. ISBN 978-80-7380-123-6.
- [5] GALAJDOVÁ, Lenka a Zdenka GALAJDOVÁ. *Canisterapie: pes lékařem lidské duše*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-879-1.
- [6] HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.
- [7] HOLMEROVÁ, Iva, Eva JAROLÍMOVÁ a Jitka SUCHÁ. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. Praha: Česká alzheimerovská společnost, 2009. ISBN 978-80-86541-28-0.
- [8] CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5326-3.
- [9] Interní dokumenty sociální služby
- [10] JANEČKOVÁ, Hana a Hana ČÍŽKOVÁ. *Reminiscence známá i neznámá – v rodině, v nemocnici, ve škole i v obci*. Praha: Pasparta, 2021. ISBN 978-80-88290-81-0.
- [11] JANEČKOVÁ, Hana a Marie VACKOVÁ. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-581-3.
- [12] JAROŠOVÁ, Darja. *Péče o seniory*. Ostrava: Ostravská univerzita, 2006. ISBN 80-7368-110-2.

- [13] JENNINGS, Sue. *Úvod do dramaterapie: divadlo a léčba: Ariadnina nit*. Praha: Asociace dramaterapeutů České republiky v nakl. Jalna, 2014. ISBN 978-80-86396-79-8.
- [14] KANTOR, Jiří, Matěj LIPSKÝ a Jana WEBER. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2846-9.
- [15] KOLÁŘ, Zdeněk. *Výkladový slovník z pedagogiky: 583 vybraných hesel*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3710-2.
- [16] KRIVOŠÍKOVÁ, Mária. *Úvod do ergoterapie*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-2699-1.
- [17] LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0.
- [18] LIEBMANN, Marian. *Skupinová arteterapie: nápady, témata a cvičení pro skupinovou výtvarnou práci*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-729-9.
- [19] MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových zařízeních sociálních služeb*. Praha: Grada Publishing, 2020. ISBN 978-80-271-2030-7.
- [20] MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3872-7.
- [21] MLÝNKOVÁ, Jana. *Pečovatelství 2. díl učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-271-0132-0.
- [22] MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2004. ISBN 978-80-210-5029-7.
- [23] PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.
- [24] POKORNÁ, Andrea. *Komunikace se seniory*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3271-8.
- [25] Registr poskytovatelů sociálních služeb. *Ministerstvo práce a sociálních věcí* [online]. © 2006-2022 [cit. 5.4.2022]. Dostupné z: http://iregistr.mpsv.cz/socreg/hledani_sluzby.do?SUBSESSION_ID=1649186359417_1&zak=&zaok=&sd=domovy+pro+seniory

- [26] SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3850-5.
- [27] SUCHÁ, Jitka, Iva JINDROVÁ a Běla HÁTLOVÁ. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0335-3.
- [28] ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Unverzita Palackého v Olomouci, 2008. ISBN 978-80-244-2141-4.
- [29] TVRDÁ, Andrea. *Canisterapie: zvíře v sociálních službách*. Praha: Nakladatelství Plot, 2020. ISBN 978-80-7428-366-6.
- [30] VENGLÁŘOVÁ, Martina a Gabriela MAHROVÁ. *Komunikace pro zdravotní sestry*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1262-8.
- [31] Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, v platném znění. In: *Zákony pro lidi*

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

St. Strana

Sb. Sbírký

Tj. To je

Tzv. Takzvanou

A. č. Aktivizační činnost/i

A. p. Aktivizační pracovník/pracovníci

Res. Respondent/i

Č. Číslo

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Zapojení do aktivizačních činností	32
Tabulka 2 Forma aktivizačních činností I.....	32
Tabulka 3 Forma aktivizačních činností II	33
Tabulka 4 Místo realizace aktivizačních činností.....	33
Tabulka 5 Účast na aktivizačních činnostech I.....	34
Tabulka 6 Účast na aktivizačních činnostech II	34
Tabulka 7 Pravidelná účast na aktivizačních činnostech.....	35
Tabulka 8 Oblíbená účast na aktivizačních činnostech I.....	36
Tabulka 9 Oblíbená účast na aktivizačních činnostech II.....	37
Tabulka 10 Míra spokojenosti s počtem nabízených aktivizačních činností.....	39
Tabulka 11 Míra spokojenosti s formou aktivizačních činností	39
Tabulka 13 Míra spokojenosti s druhy nabízených aktivizačních činností	40
Tabulka 14 Míra spokojenosti s pomůckami používaných při aktivizačních činnostech...	40
Tabulka 15 Míra spokojenosti s prací aktivizačních pracovníků	41

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník

Příloha P II: Grafy

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Vážení respondenti,

jmenuji se Lucie Mračnová, jsem studentkou 3. ročníku oboru Sociální pedagogika na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně a ve své bakalářské práci se věnuji spokojenosti klientů domova pro seniory s nabízenými aktivizačními činnostmi.

Chtěla bych Vás požádat o vyplnění dotazníku, který máte právě před sebou. Jeho výsledky použiji ve svém výzkumu. Dotazník je zcela anonymní. Vaše odpovědi, prosím, zakroužkujte. Je možné vybrat jednu odpověď, pokud tomu v otázce není uvedeno jinak.

Předem moc děkuji za Vaši ochotu a čas.

1. Účastníte se ve Vašem zařízení nabízených aktivizačních činností?

- ano
- ne

2. Kterou formu aktivizačních činností preferujete?

- skupinové
- individuální
- obě varianty

3. Kterou formu aktivizačních činností preferujete?

- pasivní (např. poslech hudby či mluveného slova)
- aktivní (např. cvičení na trénování paměti)
- obě varianty

4. Kde preferujete provádění aktivizačních činností?

- ve venkovních prostorech zařízení
- v budově zařízení

- obě varianty

5. Jak často se účastníte aktivizačních činností?

- vícekrát za týden (uved'te přibližně kolikrát)
- vícekrát za měsíc (uved'te přibližně kolikrát)
- vícekrát za rok (uved'te přibližně kolikrát)

6. Kterých druhů aktivizačních činností nabízených zařízením se pravidelně účastníte? (lze vybrat více možností)

- narozeninová oslava
- tvořivá dílna
- společné čtení z denního tisku
- stolní hry
- pletářský kroužek
- společné hudební okénko
- kroužek procvičování paměti
- individuální aktivizace na pokoji
- venkovní aktivity a akce
- vnitřní akce
- společné vzpomínkové okénko
- pohybové aktivity
- výlety s různým zaměřením
- video hovory s rodinnými příslušníky
- jiné (vypište)

7. Kterých druhů aktivizačních činností nabízených zařízením se nejraději účastníte? Vyberte 3 odpovědi a seřad'te je od 1 do 3 (1 = nejraději).

- narozeninová oslava
- tvořivá dílna
- společné čtení z denního tisku
- stolní hry
- pletařský kroužek
- společné hudební okénko
- kroužek procvičování paměti
- individuální aktivizace na pokoji
- venkovní aktivity a akce
- vnitřní akce
- společné vzpomínkové okénko
- pohybové aktivity
- výlety s různým zaměřením
- video hovory s rodinnými příslušníky
- jiné (vypíšte)

Následující škálové položky, prosím, ohodnot'te od 1 do 5 (1 = velmi spokojen/a, 5 = velmi nespokojen/a).

8. Do jaké míry jste spokojen/a s počtem nabízených aktivizačních činností?

- | | |
|-----|-----|
| • 1 | • 4 |
| • 2 | • 5 |
| • 3 | |

9. Do jaké míry jste spokojen/a s formou nabízených aktivizačních činností?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

10. Do jaké míry jste spokojen/a s druhy nabízených aktivizačních činností?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

11. Do jaké míry jste spokojen/a s pomůckami, které se používají při nabízených aktivizačních činnostech?

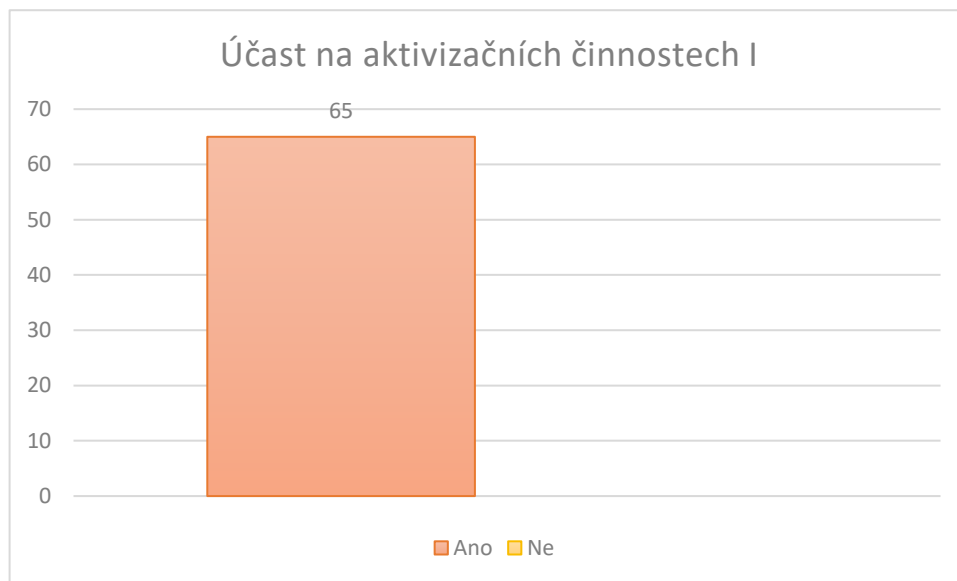
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

12. Do jaké míry jste spokojen/a s prací aktivizačních pracovníků?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

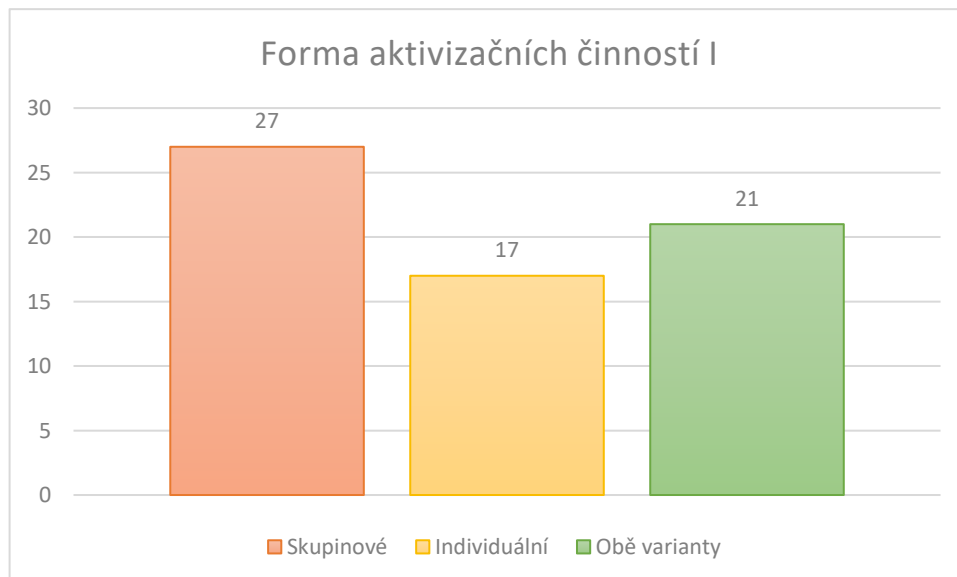
PŘÍLOHA P II: GRAFY

Graf 1 k položce č. 1: Účastníte se ve Vašem zařízení nabízených aktivizačních činností?



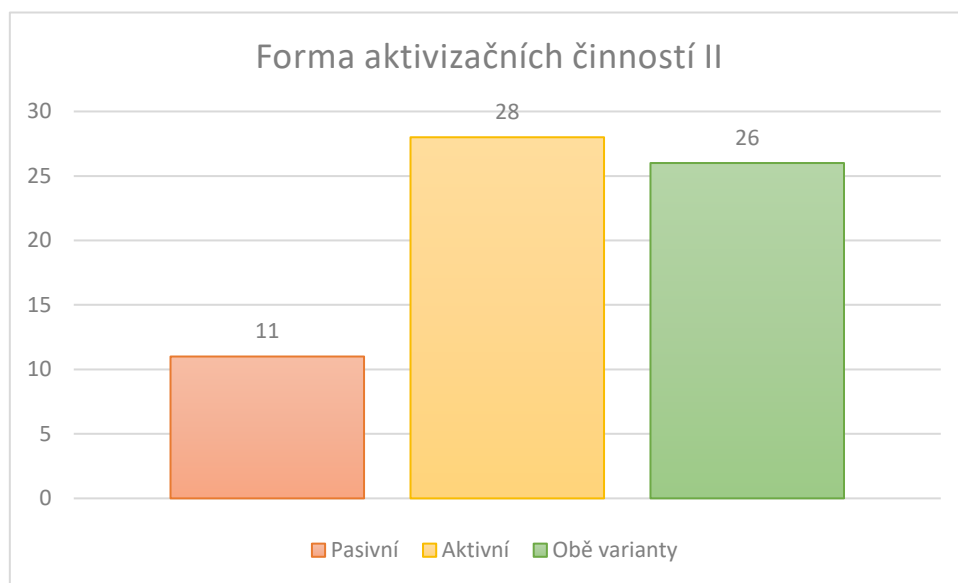
Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Graf 2 k položce č. 2: Kterou formu aktivizačních činností preferujete?



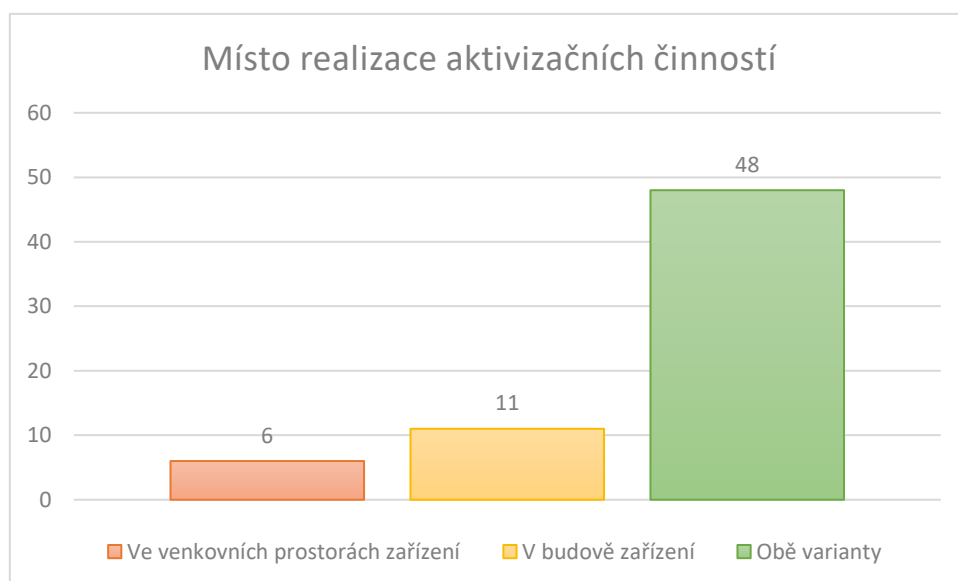
Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Graf 3 k položce č. 3: Kterou formu aktivizačních činností preferujete?



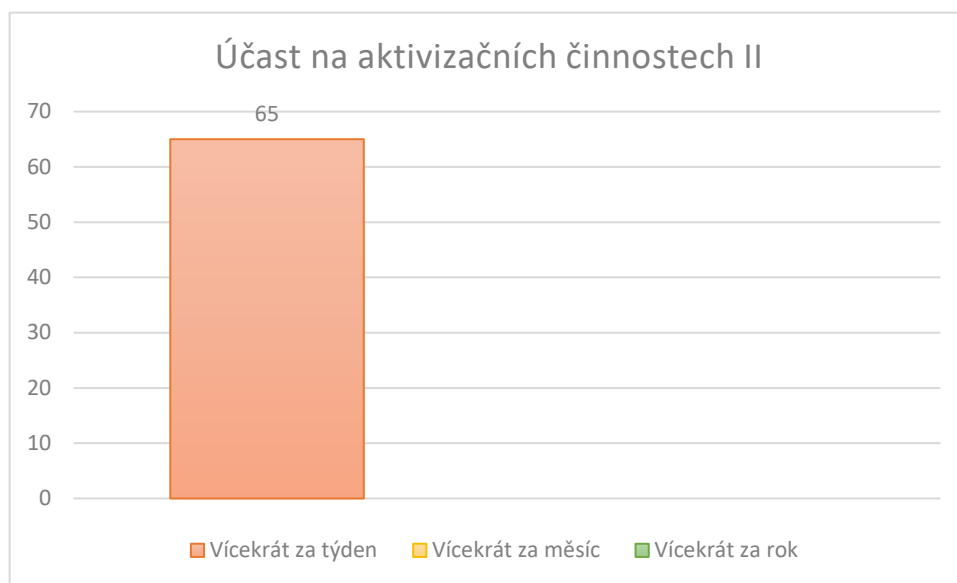
Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Graf 4 k položce č. 4: Kde preferujete provádění aktivizačních činností?



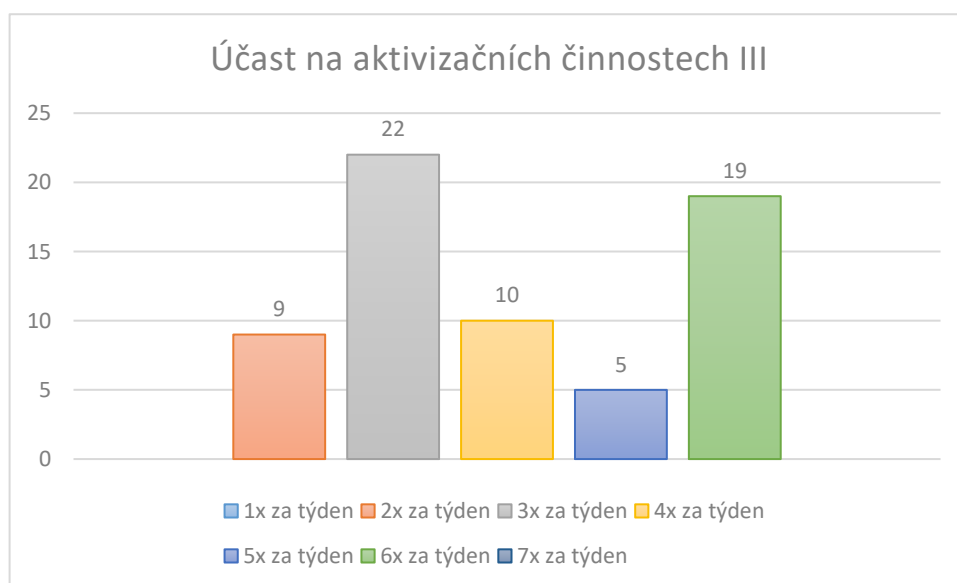
Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Graf 5 k položce č. 5: Jak často se účastníte aktivizačních činností?



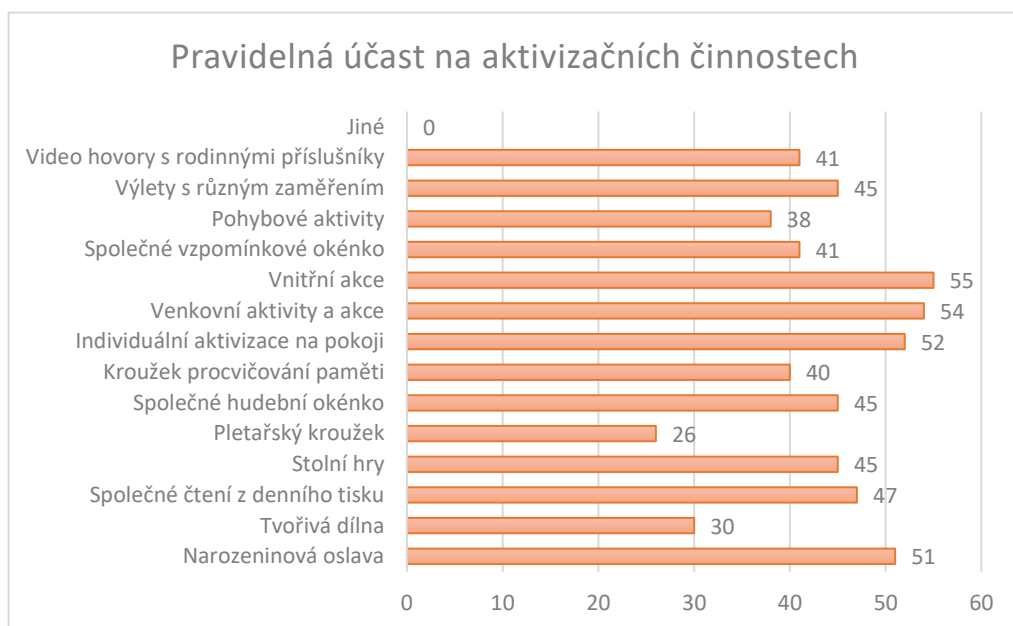
Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Graf 6 k položce č. 5: Jak často se účastníte aktivizačních činností?



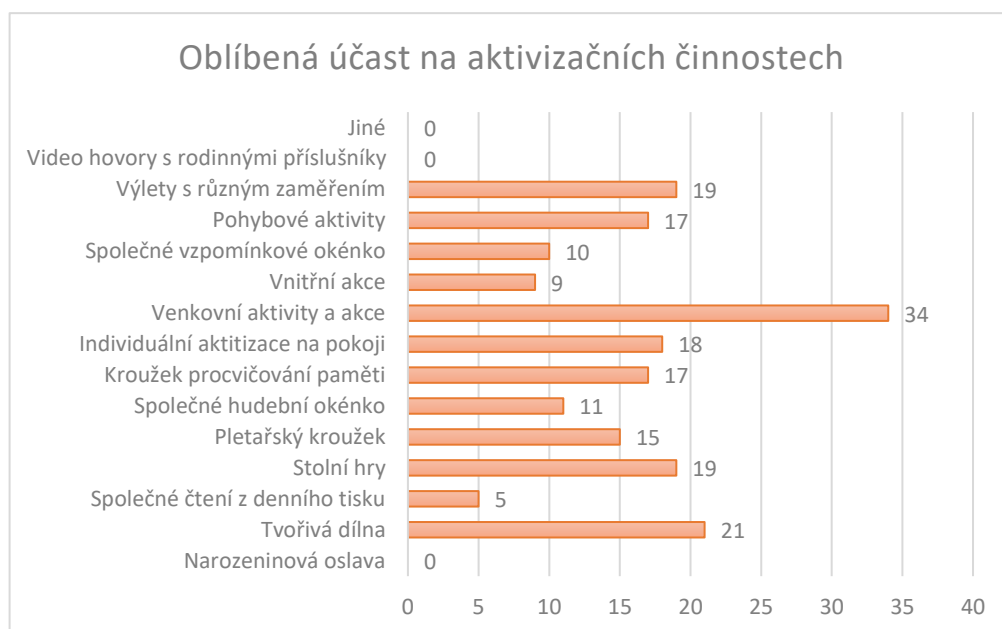
Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Graf 7 k položce č. 6: Kterých druhů aktivizačních činností nabízených zařízením se pravidelně účastníte? (lze vybrat více možností)



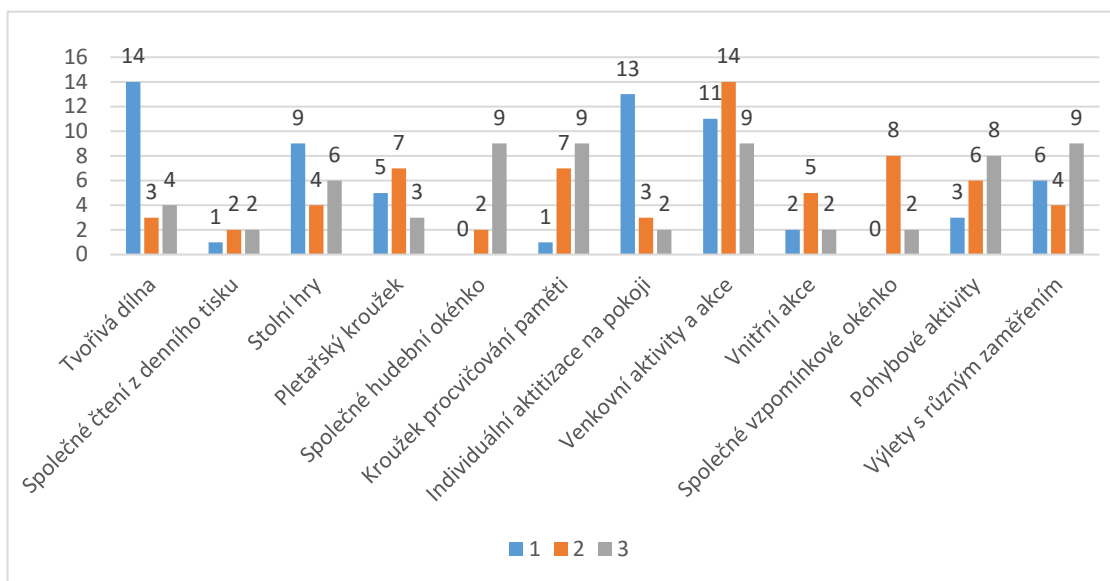
Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Graf 8 k položce č. 7: Kterých druhů aktivizačních činností nabízených zařízením se nejraději účastníte? Vyberte 3 odpovědi a seřadte je od 1 do 3 (1 = nejraději).



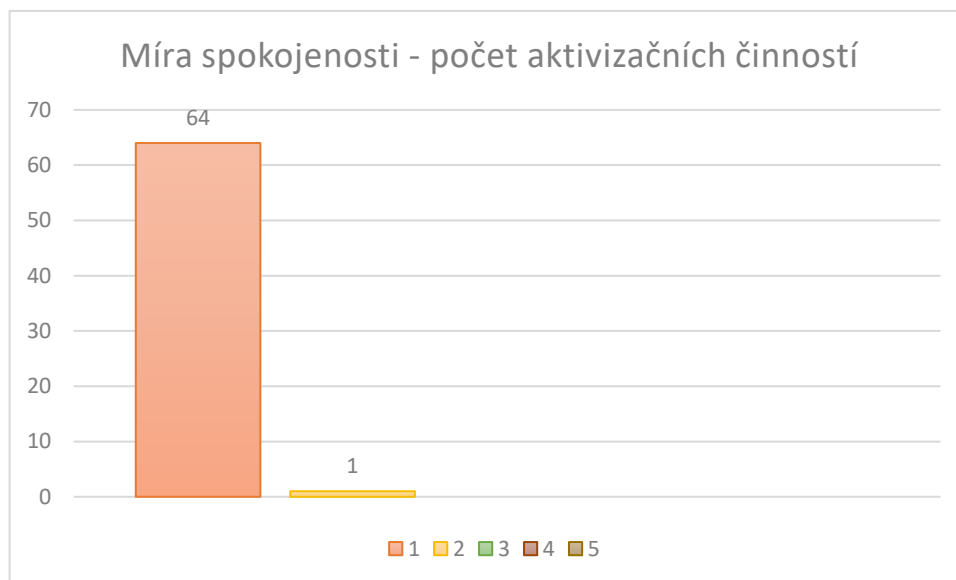
Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Graf 9 k položce č. 7: Kterých druhů aktivizačních činností nabízených zařízením se nejraději účastníte? Vyberte 3 odpovědi a seřaďte je od 1 do 3 (1 = nejraději).



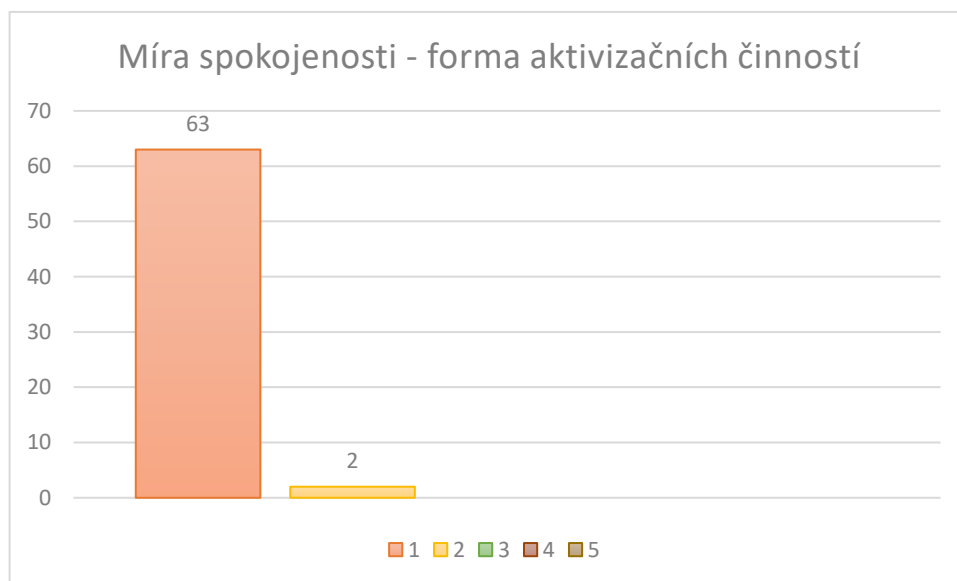
Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Graf 10 k položce č. 8: Do jaké míry jste spokojen/a s počtem nabízených aktivizačních činností?



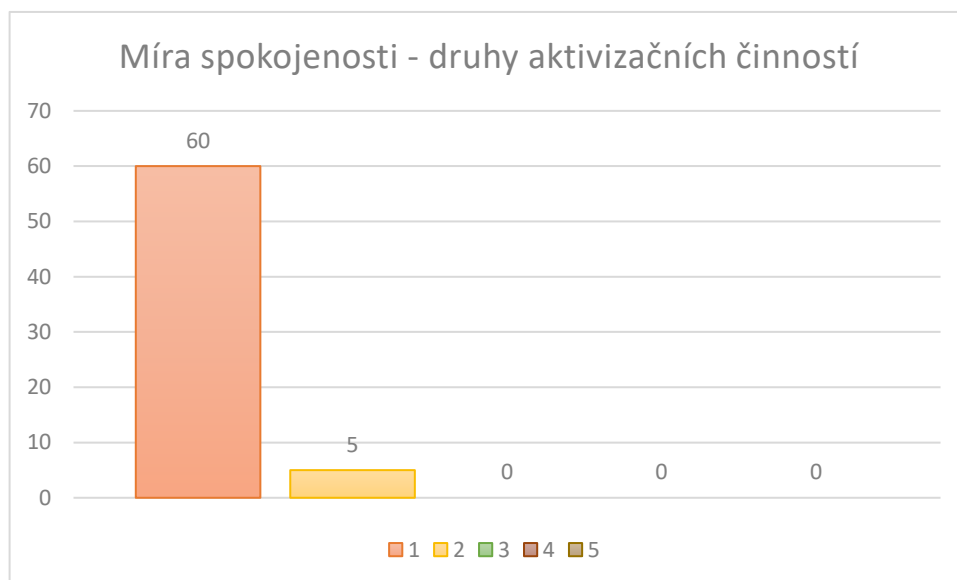
Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Graf 11 k položce č. 9: Do jaké míry jste spokojen/a s formou nabízených aktivizačních činností?



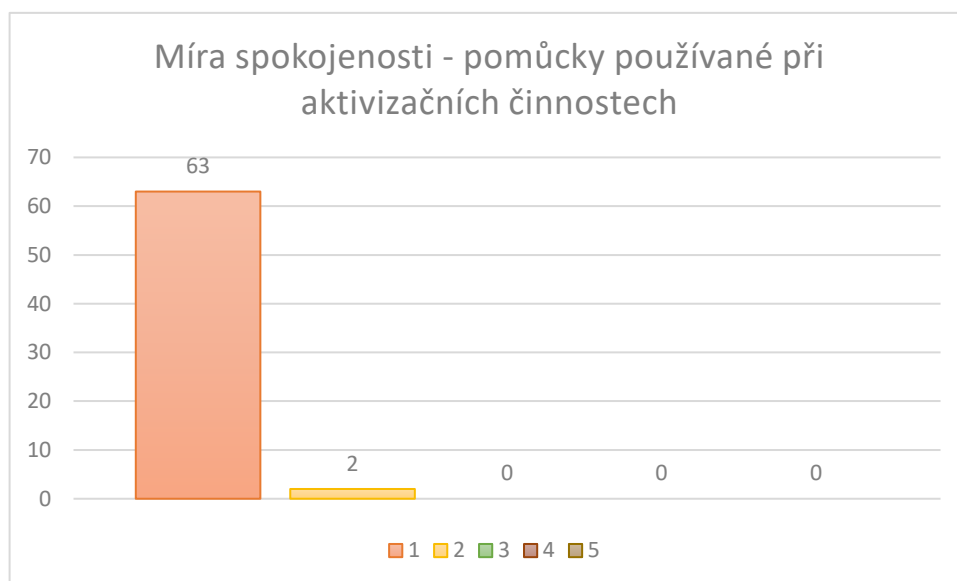
Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Graf 12 k položce č. 10: Do jaké míry jste spokojen/a s druhy nabízených aktivizačních činností?



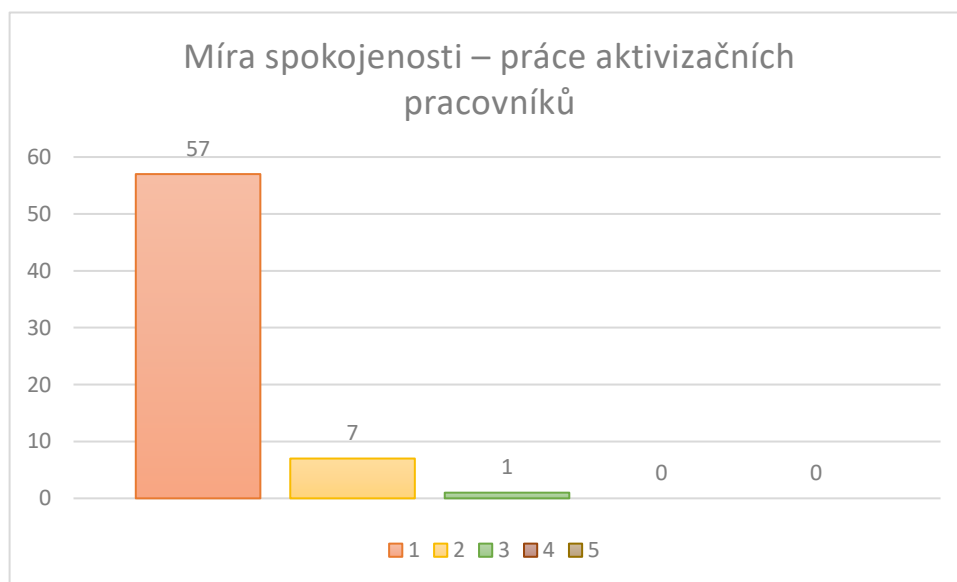
Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Graf 13 k položce č. 11: Do jaké míry jste spokojen/a s pomůckami, které se používají při nabízených aktivizačních činnostech?



Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Graf 14 k položce č. 12: Do jaké míry jste spokojen/a s prací aktivizačních pracovníků?



Zdroj: Vlastní zpracování, 2022