

Aktivizace seniorů v denním stacionáři

Bc. Jarmila Janíčková

Diplomová práce
2011



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2010/2011

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Jarmila JANÍČKOVÁ**
Osobní číslo: **H09378**
Studijní program: **N 7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Aktivizace seniorů v denním stacionáři pro seniory**

Zásady pro vypracování:

Vyhledání a zpracování odborné literatury.

Stanovit a volit adekvátní výzkumné metody a postupy pro zkoumanou problematiku.

Formulace výzkumného cíle.

Stanovení cílů pro zkoumanou problematiku.

Stanovení výzkumného vzorku.

Provedení předvýzkumu a výzkumu adekvátními kvalitativními metodami.

Na základě shrnujících poznatků získaných výzkumem navrhnout projekt k aktivizaci seniorů v denním stacionáři.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

HROZENSKÁ, M. a kol. Sociální práce so staršími ľudmi a jej teoreticko-praktické východiska. **Martin:Osveta, 2008. ISBN 978-80-8063-282-3.**

KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, J., ZAVÁZALOVÁ, H., SUCHARDA, P. a kol. Geriatrie a gerontologie. **Praha:Grada, 2004.ISBN 80-247-0548-6.**

KOZÁKOVÁ, Z., MÜLLER, O. Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku. **Olomouc:Univerzita Palackého v Olomouci, 2006.ISBN 80-244-1552-6.**

PETŘKOVÁ, A., ČORNANIČOVÁ, R. Gerontagogika:úvod do teorie a praxe seniorů. **Olomouc:Univerzita Palackého v Olomouci, 2004. ISBN 80-244-0879-1.**

ŠVAŘÍČEK, R., ŠEĎOVÁ, K. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. **Praha:Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.**

Vedoucí diplomové práce:

Ing. Mgr. Svatava Kašpárková, Ph.D.

Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce:

20. ledna 2011

Termín odevzdání diplomové práce:

29. dubna 2011

Ve Zlíně dne 20. ledna 2011



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
děkan



Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.
ředitelka ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové 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 diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou 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 – diplomovou 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 diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně 25.2.2011

.....


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 nevyjádřeně 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 nahlázení 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, opisy nebo rozmnoženiny.

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

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

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

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

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

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

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít 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 přihlédně k vyšší výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

V předkládané diplomové práci se zabývám problematikou aktivizace seniorů v denním stacionáři. Teoretická část pojednává o stáří a stárnutí z pohledu různých autorů, přibližuje základní pojmy z oblasti aktivizace seniorů, popisuje různé odborné terapie, jejichž prvky jsou využívány v praxi při práci se seniory v denních stacionářích.

Praktická část diplomové práce podrobně popisuje kvalitativní výzkum uskutečněný v Denním stacionáři pro seniory v Brumově-Bylnici. Na základě výsledků tohoto výzkumu byl sestaven projekt s aktivizačním programem „Aktivizace ve znamení lidového řemesla a podomácké výroby“.

Klíčová slova: aktivita, aktivizace seniorů, aktivizační činnost, aktivizační program, denní stacionář, stárnutí, stáří.

ABSTRACT

Thesis is directed problem of the activation of the seniors in the day care center for elderly. Theory chapter is about age and senility on the part of different authors. This chapter explain basic concepts about activation of the seniors, describe different special therapy which we can use in action with seniors in the day care center for elderly.

Practical chapter of my thesis describe qualitative research which was realized in the day care center for elderly in Brumov-Bylnice. Base on my outcomes of this research new program was created „Activation in token of folk art and domestic production“.

Keywords: : activity, activation of the seniors, activation working, activation program, day care center for elderly, senility, age.

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

Motto:

„Dobrý den, sestro stáří!

Viděla jsem tě přicházet zdaleka...

Zdála ses mi škaredá, nešťastná, jako kdybys stále nosila smutek,

a jako bys táhla za sebou pytel bídy,

hořkých dnů,

samoty,

zchátralosti...

Teď, když tě vidím zblízka,

objevuji tvůj půvab: máš zkušenosti a všechno jak má být,

dáváš věcem opravdový význam a milost;

osvobozuješ od strojenosti, zbytečnosti, pýchy

a vnášíš mě do pravdy...“ (Pichaud, Thareauová, 1998, s. 17)

Děkuji paní Ing. Mgr. Svatavě Kašpárkové, PhD. za laskavé a trpělivé vedení této diplomové práce. Mé poděkování patří i personálu a uživatelům Denního stacionáře pro seniory v Brumově-Bylnici za spolupráci při výzkumu.

OBSAH

ÚVOD.....	11
I TEORETICKÁ ČÁST	13
1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ	14
1.1 CHARAKTERISTIKA STÁRNUTÍ A STÁŘÍ.....	14
1.1.1 Kalendářní stáří	15
1.1.2 Sociální stáří.....	16
1.1.3 Biologické stáří	16
1.2 POHLED NA STÁŘÍ.....	16
1.2.1 Mýty o stáří	17
1.3 VÝCHOVA KE STÁŘÍ.....	18
1.3.1 Výchova ke stáří a ve stáří v kontextu celoživotního učení a vzdělávání	19
1.4 PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ.....	19
1.5 KOMUNIKACE SE SENIORY	20
2 AKTIVIZAČNÍ POSTUPY U OSOB SENIORSKÉHO VĚKU.....	21
2.1 DEFINICE ZÁKLADNÍCH POJMŮ.....	21
2.2 ROZDĚLENÍ AKTIVIZAČNÍCH ČINNOSTÍ.....	23
2.3 ZÁSADY PRO AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY	24
2.4 MOTIVACE K ČINNOSTEM	25
2.5 AKTIVIZAČNÍ PRACOVNÍK.....	26
2.6 VÝZNAM AKTIVIZACE.....	28
3 ODBORNÉ TERAPIE VYUŽÍVANÉ PŘI AKTIVIZACI SENIORŮ	29
3.1 ARTETERAPIE	29
3.2 MUZIKOTERAPIE.....	31
3.3 DRAMATERAPIE.....	32
3.4 BIBLIOTERAPIE	33
3.5 ERGOTERAPIE.....	34
3.6 REMINISCENČNÍ TERAPIE	35
3.7 POHYBOVÁ TERAPIE	39
3.7.1 Taneční terapie	40
3.8 TERAPIE POMOCÍ ZVÍŘAT	41
3.8.1 Canisterapie.....	41
3.8.2 Felinoterapie.....	42
3.8.3 Hipoterapie, hiporehabilitace	43
3.9 KOGNITIVNÍ REHABILITACE A STIMULACE, MOZKOVÝ TRÉNINK.....	43
3.9.1 Metoda podle Franzisky Stengelové	44

4	DENNÍ STACIONÁŘ PRO SENIORY V BRUMOVĚ-BYLNICI	45
4.1	HISTORIE A SOUČASNOST DENNÍHO STACIONÁŘE PRO SENIORY V BRUMOVĚ-BYLNICI.....	45
4.2	PROSTŘEDÍ STACIONÁŘE.....	45
4.3	POSLÁNÍ STACIONÁŘE	46
4.4	CÍLE STACIONÁŘE.....	46
4.5	CÍLOVÁ SKUPINA	46
4.6	PRINCIPY STACIONÁŘE	47
4.7	POSKYTOVANÉ SLUŽBY	48
4.7.1	Klubové akce.....	49
4.8	NABÍZENÉ AKTIVITY	49
4.9	ODBORNÍ PRACOVNÍCI STACIONÁŘE	50
II	PRAKTICKÁ ČÁST	52
5	METODOLOGICKÁ ČÁST	53
5.1	VÝZKUMNÝ CÍL	53
5.2	ROZVEDENÍ VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU DO DÍLČÍCH VÝZKUMNÝCH OTÁZEK	53
5.3	ZDŮVODNĚNÍ ZVOLENÉHO VÝZKUMNÉHO POSTUPU.....	54
5.4	VOLBA VÝZKUMNÝCH METOD A TECHNIK VÝZKUMU	54
5.5	STANOVENÍ VÝZKUMNÉHO VZORKU	55
5.6	PRŮBĚH VÝZKUMU	56
6	ANALÝZA DAT.....	57
6.1	ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT	57
6.2	SEZNAM DÍLČÍCH VÝZKUMNÝCH OTÁZEK A S NIMI SOUVISEJÍCÍCH KATEGORIÍ A PODKATEGORIÍ	57
7	INTERPRETACE DAT	59
7.1	JAKÝM ZPŮSOBEM PROBÍHÁ AKTIVIZACE SENIORŮ V DENNÍM STACIONÁŘI?	59
7.2	JAKÉ PŘÍSTUPY A METODY JSOU V SOUČASNÉ DOBĚ POUŽÍVÁNY?	67
7.3	KTERÉ KONKRÉTNÍ ČINNOSTI TVOŘÍ NÁPLŇ AKTIVIZACE?	68
7.4	JAK VNÍMAJÍ AKTIVIZACI SAMI UŽIVATELÉ?.....	73
7.5	VÝZNAM AKTIVIZACE PRO UŽIVATELE PODLE NÁZORŮ PRACOVNÍKŮ DENNÍHO STACIONÁŘE	73
7.6	JAKÉ VÝZNAMNÉ FAKTORY OVLIVŇUJÍ KVALITU AKTIVIZACE SENIORŮ?	80
7.7	AKTIVIZACE Z POHLEDU UŽIVATELŮ SLUŽEB DENNÍHO STACIONÁŘE.....	86
8	PROJEKT AKTIVIZAČNÍHO PROGRAMU.....	88

8.1	TÉMA Č. 1: KOMINICKÉ ŘEMESLO.....	88
8.2	TÉMA Č. 2 : ŘEZNÍCI A ZABIJAČKA NA VALAŠKU.....	91
8.3	TÉMA Č. 3: PROUTÍ A KOŠÍKÁŘSTVÍ NA VALAŠSKU.....	94
8.4	TÉMA Č. 4: LIDOVÁ VÝŠIVKA A KVĚTINOVÉ MOTIVY	96
8.5	TÉMA Č. 5: DŘEVO A KOLÁŘSTVÍ.....	98
8.6	TÉMA Č. 6: VLNA A KRAMPLOVÁNÍ VLNY	101
8.7	TÉMA Č. 7: VÝLET DO SKANZENU V ROŽNOVĚ POD RADHOŠTĚM	104
9	SHRNUTÍ A DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	105
	ZÁVĚR	107
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	108
	PŘÍLOHA: OTÁZKY K ROZHOVORŮM.....	113

ÚVOD

Dříve se staří lidé těšili velké úctě a vážnosti, neboť jen nemnoha lidem bylo dopřáno dožít se vysokého věku. Stáří bylo spojováno s moudrostí a zkušenostmi. Dnes je situace bohužel jiná. Pohled současné společnosti na stáří není příliš příznivý. Většinou je opředen mýty a předsudky, jež úspěšné stárnutí spatřují v trávení volného času v klidu domova. Ale i ve stáří může být člověk aktivní, prožívat smysluplný život, učit se novým věcem, být užitečný, mít kolem sebe přátele a radovat se ze života i přes změny, které mu stárnutí přináší.

Jednou z možností, jak zpomalit proces stárnutí a dosáhnout životní moudrosti, je povzbuzovat seniory k aktivnějšímu způsobu života. K tomu lze využít aktivizační programy, jejichž cílem je uspokojování všech oblastí potřeb seniorů. Správně sestavené aktivizační programy by měly nabízet dostatek intelektuálních, společenských a fyzických aktivit a tak přispívat k adekvátnímu posílení fyzické kondice, mentální stimulace a tvořivosti, a to prostřednictvím cílevědomé činnosti nebo zábavnou formou.

Ve své diplomové práci se zaměřuji na problematiku aktivizace seniorů, která probíhá v denním stacionáři. Toto téma jsem si zvolila z několika důvodů. Dva roky jsem pracovala jako vedoucí a sociální pracovnice v denním stacionáři. Aktivizační činnosti patří k základním službám, které denní stacionáře nabízejí. Proto jsem měla možnost pozorovat, jaký vliv mají aktivizační programy na seniory, kteří jsou uživateli služeb denního stacionáře. Zároveň jsem poznala úlohu aktivizačního pracovníka, který programy vede a spolu s uživateli sestavuje. I když má zkušenost není osobní, protože jsem tuto pracovní pozici nezastávala, domnívám se, že poznatky, které jsem získala, mi částečně danou problematiku přiblížily. Dalším důvodem výběru tohoto tématu byl fakt, že existuje jen málo kvalitní literatury, která se zabývá praktickými popisy aktivizace.

Hlavním cílem práce je popsat proces aktivizace seniorů v denním stacionáři a získané poznatky využít k rozšíření a zkvalitnění nabídky poskytovaných služeb. Chtěla bych v praxi využít nové přístupy a metody aktivizace, které se zatím v našem zařízení neuplatňují. Samozřejmě vše s přihlédnutím k potřebám uživatelů a možnostem zařízení.

Cílem teoretické části diplomové práce je kompletace a zpracování odborné tematicky orientované literatury. V teoretické části se zaměřuji také na popis různých činností, postupů, přístupů a terapií, které lze při aktivizaci seniorů využít.

Cílem praktické části diplomové práce je prozkoumat a popsat proces aktivizace seniorů v Denním stacionáři pro seniory v Brumově-Bylnici a zjistit, jak aktivizaci vnímají sami uživatelé. Dalším cílem je zjistit názory pracovníků Denního stacionáře pro seniory Brumov-Bylnice na aktivizaci seniorů. Na základě získaných výsledků navrhnu projekt aktivizace seniorů.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

Problematika stárnutí populace se stává středem zájmu odborníků různých vědních disciplín ve všech vyspělých zemích světa. Hlavní důraz je kladen na kvalitu života ve stáří, nejen na prodloužování lidského věku. Významnou úlohu hraje kromě zdraví také nabídka smysluplných aktivit.

V této kapitole nejprve charakterizují pojmy stárnutí a stáří, popisují současný pohled společnosti na stáří a mýty rozšířené mezi lidmi. Věnují se i problematice výchovy ke stáří a zásadám vhodné komunikace se seniory.

1.1 Charakteristika stárnutí a stáří

Stárnutí je specifický biologický proces, který se vyznačuje následujícími znaky. Je dlouhodobě zakódovaný, nezvratný, neopakuje se, zanechává trvalé stopy a je různého charakteru. Stárnutí se řídí druhově specifickým časovým zákonem a podléhá formálním vlivům okolí. (Hrozenská a kol., 2008)

Petřková a Čornaničová (2004, s. 29) souhlasí s Pacovským, který proces stárnutí charakterizuje jako „*posloupnost nezvratných změn, ke kterým dochází v živém organismu a které postupně omezují a oslabují jeho funkce. Jde o proces, který má určitou časovou dynamiku, je geneticky naprogramován a podléhá vlivům prostředí.*“

Stárnutí doprovázejí strukturální a funkční změny, které mají především regresivní charakter (Petřková, Čornaničová, 2004). Involuční změny se projevují zvýšenou zranitelností organismu, způsobují pokles schopností a výkonnosti jedince a končí smrtí. (Kozáková, Müller, 2006)

Definici, která nepracuje pouze s destruktivními následky stárnutí, ale připouští i konstruktivní důsledky, nacházíme u Pichauda a Thareauové. (1998, s. 25) Uvedení autoři definují stárnutí jako „*působení času na lidskou bytost.*“ To nemusí znamenat pouze úpadek. Jak uvádí Minibergerová a Jičínská (2010) působením času se nemění jazykové dovednosti a dochází i ke zlepšení některých povahových vlastností. Zvyšuje se vytrvalost, zlepšuje se rozvaha, stupňuje se trpělivost a pochopení pro druhé. Fyzické stárnutí přináší změny strukturální, které následně způsobují změny funkcí. Avšak „*vhodná duševní aktivita a tělesná aktivita může zpomalit nástup funkčních změn a prodloužit aktivní věk.*“ (Minibergerová, Jičínská, 2010, s. 30)

Stárnutí se odehrává v průběhu celého lidského života. Začíná narozením dítěte, pokračuje pohlavním dozráváním v pubertě a v adolescenci, končí smrtí. Typické projevy stárnutí se objevují po dovršení šedesáti let. (Šimíčková-Čížková, 2010) Z vývojového hlediska můžeme stárnutí považovat za přirozenou cestu do stáří.

„Stářím označujeme výsledný stav, který vznikl procesem stárnutí.“ (Minibergerová, Jičínská, 2010, s.30)

Kalvach a kol. (2004) označují stáří jako projev a důsledek involučních změn, které jsou podmíněny vlivy prostředí, zdravotním stavem, životním stylem a vlivy psychickými. Stáří je posledním ontogenetickým obdobím v životě člověka. Mnohočetnost a individuálnost příčin a projevů stáří, jejich nástup v různém věku, vzájemná podmíněnost a rozpornost jsou příčinou obtížného vymezení a členění stáří. Obvykle se rozlišuje stáří kalendářní, sociální a biologické.

1.1.1 Kalendářní stáří

Kalendářní stáří se vymezuje datem narození, což nepostihuje zcela interindividuální rozdíly. V dnešní době je za počátek stáří považován věk 65 let, o vlastním stáří hovoříme od věku 75 let, který se jeví jako uzlový genetický bod. (Kalvach a kol., 2004) Výhodou kalendářního stáří je jednoznačnost, jednoduchost a snadná komparace. (Mühlpachr in Kozáková, Müller, 2006)

B. L. Neugartenová v 60. letech 20. století navrhla používat pojmy „mladí senioři“ pro věk 55 – 74 let a „staří senioři“ pro 75 a více let. (Neugarten in Kalvach a kol., 2004) Z tohoto pojetí vychází i současné orientační členění stáří (Kalvach a kol., 2004, s. 47):

- Mladí senioři (65 – 74 let)
- Staří senioři (75 – 84 let)
- Velmi staří senioři (85 a více let)

Známý český psycholog Nakonečný (1993) rozděluje stáří do dvou etap, a to do období počátečního stáří (60 – 71 let) a pokročilého stáří. (75 a více let)

1.1.2 Sociální stáří

Za počátek sociálního stáří je považován vznik nároku na starobní důchod či skutečné penzionování. Je spojeno s proměnou sociálních rolí a potřeb, odráží se v způsobu životního stylu a promítá se i do ekonomického zajištění. Tento pojem upozorňuje na společné zájmy a rizika seniorů, které představují maladaptace na penzionování, ztráta životního programu a společenské prestiže, osamělost, pokles životní úrovně, hrozba ztráty soběstačnosti a jiné. (Kalvach a kol, 2004)

Pokud chceme omezit výše uvedená rizika, jak uvádí (Kozáková, Müller, 2006) je nutné připravovat se na stáří již v dospělosti, a to jak po stránce materiální, tak vytvořením tzv. druhého životního programu, který umožní seberealizaci a kvalitní život v důchodovém věku.

1.1.3 Biologické stáří

Biologické stáří označuje konkrétní míru involučních změn u daného jedince. Jedná se o exaktní vymezení, kdy nepanuje shoda, co by mělo vyjadřovat. (Kalvach a kol, 2004) Individuální charakteristika každého jedince se odvíjí od genetických faktorů pro biologické stárnutí a nastupujícího úbytku funkcí jednotlivých orgánů. Taktéž se projevuje celoživotní působení vnějšího prostředí, způsob života a nemocnost. (Pacovský in Kozáková, Müller, 2006) Pokusy zabývající se určením biologického stáří, které by bylo výstižnější než kalendářní věk, se nezdařily. Stanovení biologického stáří se nevyužívá. (Kozáková, Müller, 2006)

1.2 Pohled na stáří

Na stáří je nahlíženo většinou negativně. Dnešní společnost je orientována na zisk, materiální potřeby vysoce převyšují duchovní hodnoty. Moderní komunikační prostředky nás ochuzují o lidské setkávání a sdílení společných prožitků. Některé mediální kampaně dokonce zesměšňují staré lidi, naše společnost nestojí o rady starších. Průzkumy potvrdily, že senioři ztrácejí sebedůvěru ve vlastní život, cítí se odsunuti. (Klevetová, Dlabalová, 2008)

Ve společnosti se objevuje nový pojem **ageismus**, jenž lze označit jako diskriminaci na základě věku. Termín je odvozený z anglického slova age, které znamená věk, stáří. Ageismus lze poté chápat jako společenský předsudek proti stáří. Poprvé ho použil v roce

1969 Robert Butler. (Tošnerová in Hrozenská a kol. 2004) Význam slova zahrnuje i negativní představy a diskriminaci na základě věku, kdy dochází k sociální izolaci starých lidí.

Hrozenská a kol. (2004, s. 39) vnímá ageismus jako předsudek, který je „založený na věku a ne na stáří, přičemž se dotýká všech věkových kategorií.“

Negativní pohled na stáří se často odvíjí od názoru, že se život odehrává ve třech fázích: začíná progresí (dětství, mládí), následuje dlouhé období, které lze přirovnat k rovině a končí obdobím úpadku (stáří). V tomto pojetí stáří představuje jenom ztráty a úpadek.

Existuje i opačný pohled na stáří, které nepředstavuje pouze pokles, protože v každém věku se může člověk vyvíjet, něco získávat. A naopak v každém věku může být člověk konfrontován se ztrátami. Stáří zde neznamena jenom úpadek, ale naopak přináší i moudrost, větší porozumění pro druhé, nové poznatky a možnosti. (Pichaud, Thareauová, 1998) Přesto v naší společnosti převládá názor, že období stáří nemůže přinést nic nového a konstruktivního, což dosvědčuje i množství mýtů o stáří.

1.2.1 Mýty o stáří

Existuje celá řada předsudků a mýtů, které jsou se stářím spojovány. Haškovcová (1989) uvádí následující mýty o stáří:

Mýtus falešných představ vychází z přesvědčení, že většina seniorů klade důraz na ekonomicko-materiální zabezpečení. Spokojenost ve stáří je závislá na materiálním zajištění.

Mýtus zjednodušené demografie vznikl na základě nesprávného přesvědčení, že člověk se stává starým v den odchodu do důchodu. Dál ho v životě již nic nečeká, stává se nepotřebným, protože už nepracuje.

Mýtus homogenity představuje pojetí chybné stáří, které se jeví jako homogenní, tj. stejnorodé. Nejsou rozlišovány individuální potřeby seniorů, a to díky uváděným mýtům (např. „všichni senioři jsou důchodci“) a zevnějšku starých lidí, který je stejný. Proto společnost nahlíží na seniory jako na jedince, kteří jsou všichni stejní.

Mýtus neužitečného času vnucuje představu, že ten, kdo nemá zaměstnání, se stává nepotřebným. Není pro ostatní lidi rovnocenným partnerem, je neužitečný, nevytváří zisk.

Mýtus ignorance znamená nezájem a přehlížení starého člověka, protože ostatní lidí ho nepovažují za důležitého.

Mezi další mýty o stáří patří to, že nejvíce starších lidí žije ve vyspělých zemích, staří lidé jsou všichni stejní, muži a ženy stárnou stejně, staří lidé jsou křehcí, staří lidé nemají čím přispět do společnosti, stáří je ekonomickou zátěží společnosti (Hrozenková a kol., 2004).

1.3 Výchova ke stáří

Vědní disciplínou zabývající se výchovou a vzděláváním ke stáří a ve stáří je gerontopedagogika (gerontagogika), která vznikla v padesátých letech dvacátého století.

Průkopníky vzdělávacích aktivit pro seniory byli lidé z různých vědních oborů, kteří se zaměřovali především na praktické podmínky edukace seniorů. V první etapě rozvoje gerontagogiky je charakteristický úzký konkrétní záběr, který obsahuje univerzity třetího věku, programy v domovech důchodců a přípravu na stáří. V současnosti převládá širší vymezení, kdy „*předmětem gerontagogiky je studium a systemizace poznatků týkající se široce chápáné edukace (tj. výchovy a vzdělávání) ve vztahu k seniorskému věku.*“ (Petřková, Čornaničová, 2004, s. 19)

Klevetová, Dlabalová (2008) rovněž vymezují gerontopedagogiku v užším i širším pojetí, gerontagogika která se zabývá výchovou a vzděláváním seniorů ve stáří a ke stáří. Zde se snaží odborníci hledat způsoby, jak připravit jedince na poslední životní etapu, jak navrátit důstojnost stáří, jak vymezit úlohu jedince ve stáří.

Širší pojetí gerontopedagogiky je prezentováno jako teoreticko-empirická disciplína, která se zaměřuje na pomoc, podporu a péči seniorů. Hlavním cílem je pomoci najít úctu k vlastnímu životu, přijmout odpovědnost a vymezit novou roli stáří v postmoderní době. (Klevetová, Dlabalová, 2008)

Z hlediska generačně-cílové orientace edukačních aktivit se gerontagogika zaměřuje na **vlastní edukaci** seniorů, na **preseniorskou** edukaci jako přípravu na stáří a **proseniorskou** edukaci, která se zaměřuje na podporu stáří ve společnosti a mezigenerační porozumění.

Z hlediska specializačních aspektů se gerontagogika zaměřuje na kulturně-osvětovou edukaci seniorů, např. zájmové vzdělávání, kulturní, sportovní a umělecké aktivity aj., na sociální programy pro seniory, pro rodiny se seniory, pro dobrovolné i profesionální sociální pracovníky a na profesní aktivity pro seniory. (Petřková, Čornaničová, 2004)

1.3.1 Výchova ke stáří a ve stáří v kontextu celoživotního učení a vzdělávání

Edukace patří mezi nejvýznamnější aktivity v životě člověka. Ve stáří naplňuje edukační potřeby seniorů především podle osobních zájmů. Edukaci seniorů lze vymezit ve vztahu k seniorům, tj. jednotlivcům a ke vztahu k celé společnosti. Edukační aktivity ve vztahu k seniorům poskytují prostřednictvím nových informací možnost volby, jak si uspořádat život, jak být psychicky vyrovnanější a spokojený. Přispívají k uspokojování poznávacích potřeb, pomáhají k přijetí života a smířením se smrtí, zvyšují kvalitu života ve stáří. Ve vztahu ke společnosti pak edukaci seniorů představuje možnost společenské podpory života ve stáří, pomáhá vytvářet pozitivní pohled na stáří, zaměřuje se mezigenerační solidaritu a tvorbu sociálních programů. (Petřková, Čornaničová, 2008)

„Výchova ke stáří je hlavním cílem proseniorské edukace zaměřené na mezigenerační porozumění a mezigenerační solidaritu, na pochopení návaznosti, podmíněnosti a cest generací v životě společnosti.“ (Petřková, Čornaničová, 2008, s. 53)

K tomuto pochopení je nutné vycházet z celostního chápání života jednotlivce, kdy každé vývojové období má svou hodnotu a poslání, a to i stáří.

1.4 Příprava na stáří

Připravovat se na své vlastní stáří znamená přijímat nové informace a vědomosti o zdravém stárnutí a ty pak umět promítnout do úpravy životního stylu. Z hlediska časového se příprava na stáří realizuje ve čtyřech etapách (Petřková, Čornaničová, 2004):

- dlouhodobá příprava – probíhá po celý život; zaměřuje se na zdravý způsob života a výchovu k pozitivním postojům na stárnutí
- přeladovací příprava – probíhá ve věku 40 – 60 let; těžištěm jsou zdravotní opatření a psychologická příprava zaměřená na prevenci předčasného stárnutí
- krátkodobá příprava – začíná 5 let před dosažením důchodového věku, zaměřuje se na materiální zabezpečení
- aktuální příprava – představuje výchovu k aktivnímu a smysluplnému vyžití volného času ve stáří, vede k aktivitě.

Podle Pacovského (1981) by měla příprava na stáří začít asi ve 40 letech, a to v oblasti zdravotního stavu, partnerských a pracovních vztahů. Připravovat se na ekonomické změny doporučuje v 50 letech. Asi dva roky před důchodem je vhodné navštěvovat předpenzijní kurzy. Pěstování a rozvíjení koníčků je považováno za významnou součást přípravy na stáří. Důležité jsou koníčky, které umožňují společenské kontakty a ty, které se váží na povolání člověka. Na rozdíl od okolních zemí u nás chybí poradenství volného času.

1.5 Komunikace se seniory

Komunikace s osobami seniorského věku má určitá specifika, protože s věkem přibývá řada komunikačních bariér a handicapů. Patří mezi ně např. smyslová, tělesná a kognitivní omezení, vztahovačnost, neporozumění termínům, smutek, manipulativní chování, agresivní chování. (Hermanová a kol., 2008)

Kalvach, Onderková (2006, s. 42) uvádějí jakési desatero pro vhodnou komunikaci se starými lidmi. První zásadou je respekt a úcta k osobnosti seniora. Oslovujeme jej jeho jménem nebo titulem, je nevhodné používat oslovení babi, dědo, zdětinšťovat seniora. Je třeba chránit důstojnost seniora, nepodceňovat jej. Je třeba chránit seniory před časovým stresem. Je vhodné složitější termíny několikrát zopakovat. Komunikaci je třeba přizpůsobit případným poruchám např. sluchu, zraku. Je nutné mluvit srozumitelně a udržovat oční kontakt. Komunikovat je nutné v prostředí bez hluku. (Kalvach, Onderková, 2006)

Hermanová (2008, s. 13) vyjmenovává několik zásad účinné verbální komunikace se seniory: jednoduchost, stručnost, zřetelnost, vhodné načasování, adaptabilita, paralingvistika.

Podle Pichauda a Thareauové je důležité zaujmout vhodnou pozici, což znamená být dostatečně blízko a zároveň dostatečně daleko, abychom ponechali klientovi dostatečný svobodný prostor. V komunikaci se seniory je jednou z nejdůležitějších zásad schopnost naslouchat. (Pichaud, Thareauová, 1998)

2 AKTIVIZAČNÍ POSTUPY U OSOB SENIORSKÉHO VĚKU

V současné době nabývá na významu kvalita života seniorů. Aktivizace seniorů je jednou z možností, které vedou k uspokojení jejich potřeb. Aktivizace umožňuje seniorům smysluplně trávit volný čas, setkávat se s vrstevníky a udržovat jejich dovednosti a schopnosti.

Tato kapitola pojednává o aktivizaci seniorů z obecného pohledu. Nejprve vymezují základní pojmy, uvádím rozdělení aktivizačních činností na základě různých hledisek a zabývám se zásadami, které by měly splňovat kvalitní aktivizační programy. Věnuji se i motivaci a významu aktivizace pro seniory. Jednu z podkapitol tvoří charakteristika aktivizačního pracovníka.

2.1 Definice základních pojmů

V této podkapitole definuji základní pojmy, kterými jsou aktivita a aktivizace z různých úhlů pohledu jednotlivých autorů.

Aktivita

„Aktivita, a to nejen ve stáří, mobilizuje psychickou i fyzickou stránku osobnosti člověka.“
(Holásková in Šimíčková-Čížková, 2010, s. 160)

Aktivitu lze chápat jako jeden z nejdůležitějších nástrojů pro naplňování života seniorů, protože přispívá k jejich větší životní spokojenosti. Ta se odvíjí od kladného subjektivního prožitku například dobře vykonané práce, fungujících rodinných vztahů, příjemně stráveného času. Zároveň aktivita přispívá k udržení potřebné tělesné a duševní výkonnosti, například posilování fyzické kondice, paměti, tvořivosti a to vede k smysluplnému zapojení seniorů do společnosti. (Kozáková, Müller, 2006)

Zájem o konkrétní činnost působí na člověka vždy příznivě. O to důrazněji potřebuje stárnoucí člověk projevat určitou aktivitu. Nečinnost může být v pokročilejším věku počátkem nezadržitelného úpadku. Vede depresím, k urychlení fyziologickým procesů stárnutí a k rozpadu osobnosti. (Holásková in Šimíčková-Čížková, 2010) Aktivita přispívá ke zpomalení procesů stárnutí, k utváření nových vztahů k lidem, k překonání pocitů osamění.

Aktivita dle Kalvacha (2004, s. 440) *„je pro člověka prostor, kde se projevuje jeho osobnost.“* Pokud budeme porovnávat aktivitu, kterou vyvíjí člověk společenský, zcela jistě se bude odlišovat od aktivity, kterou se projevuje člověk introvertního typu. Lidé domi-

nantní zase rádi naplňují touhu po moci, proto organizují různé aktivity. Naproti tomu lidé submisivní se rádi nechají vést. Individuální rozdíly se musí promítnout do aktivizačního programu pro seniory.

Podle Meyera existuje zásadní spojitost mezi zdravím a aktivitou. *„Zdravá aktivita zachovává rovnováhu mezi bytím, myšlením a jednáním. Pokud se jedinec nemá možnost účastnit aktivit, dochází ke zhoršování jeho tělesného a duševního zdraví. Jestliže aktivita podporuje tělesné a psychické funkce, napomáhá současně návratu funkčních schopností jedince. Aktivitu lze tedy využívat k terapeutickým účelům.“* (Meyer in Jelínková a kol., 2009, s. 31)

Aktivizace

Aktivizace je soubor metod a technik vedoucí k aktivitě jedince. Jurečková chápe aktivizaci jako prevenci patologického chátrání, a to jak fyzického, tak i duševního, společenského či duchovního. Aktivizace je i cestou k uspokojení fyzických, duševních, společenských a duchovních potřeb. Aktivizace dává smysl a hodnotu životu, poskytuje radost a motivaci k životu. Aktivizace je možnost bavit se, mít se z čeho radovat a na co se těšit. (Jurečková, 2003)

Vostrovská (1998) vnímá aktivizaci jako sociální programy, které mají za úkol seniora aktivizovat. Mají vycházet z životního příběhu seniora, z jeho znalostí, zájmové orientace, z profesionálního zaměření, rodiny, zdravotního stavu a ostatních souvislostí jeho života.

Další náhled na vysvětlení pojmu aktivizace nacházíme u Kalvacha (Kalvach a kol., 2004, s. 437), který dává přednost označení *„programování aktivit“*, jelikož lépe vystihuje podstatu a cíle aktivizace seniorů. Cílem programování aktivit je vytvářet podpůrné prostředí, a to materiální, psychologické a duchovní, které by mělo inspirovat a usnadňovat činnost. Skutečná podpora aktivity seniora znamená společné hledání toho, co jej naplňuje radostí, dává smysl, rozmnožuje příjemné pocity. Nutným předpokladem je respektování důstojnosti seniorů.

Aktivizace má vycházet ze vzájemné smlouvy mezi poskytovatelem sociálních služeb a uživatelem, je součástí individuálního plánování. Aktivity jsou poskytovány na základě přání a cílů uživatele. Aktivizace si klade za cíl vracet uživatelům jejich hodnotu a dřívější znalosti a dovednosti, v kterých byli úspěšní. (Kozáková, Müller, 2006)

Individuální plán uživatele by měl obsahovat i postupy, které podpoří jeho aktivitu a umožní mu, aby vykonával ty činnosti, které chce a může vykonávat. Při pravidelném vy-

hodnocování je nutné zaměřit se na spokojenost s životem a činnostmi, do kterých se během aktivizace zapojuje. Zjišťovat, co mu chybí a v čem potřebuje pomoc a podporu. (Kalvach a kol., 2004)

K tomu, aby došlo k naplnění cílů aktivizace, jsou vytvářeny aktivizační programy. Hlavní důraz je kladen na udržení dostatečné aktivity. Aktivizační programy jsou rozvíjeny jak na úrovni preventivní, ta se zaměřuje na zdravou stárnoucí populaci, tak na úrovni léčebné, sem patří vlastní terapie pro seniory se sníženou soběstačností aj. (Langmeier, Krejčířová, 1998)

Aktivity pro seniory žijící trvale v institucích by měly co nejvíce připomínat běžné každodenní činnosti, které by senior vykonával v domácím prostředí.

2.2 Rozdělení aktivizačních činností

Aktivizační činnosti se dělí na základě různých kritérií. Rheinwaldová (1999) se zaměřuje na uspokojování potřeb seniorů. „Aktivity musí být navrženy tak, aby činily život smysluplnější, aby udržovaly a maximálně stimulovaly fyzické, mentální, společenské a emoční schopnosti obyvatel.“ (Rheinwaldová, 1999, s. 22)

Jurečková (2003) dělí na základě výsledků svého výzkumu aktivizační činnosti dle **uspokojených potřeb** klientů na aktivity:

- fyzické, jako např. sportovní a pohybové aktivity, hudební (sluch, dýchání), ruční a výtvarné práce (jemná motorika), péče o květiny a zvířata;
- psychické jako např., cvičení paměti a vzdělávací aktivity (kognitivní funkce), ruční a výtvarné práce (rozvoj kreativity), společenské aktivity (soutěživé hry – pocit sebeúcty) aj.;
- sociální, jako např. všechny aktivity, které umožňují kontakt s lidmi, kulturní, společenské aj.;
- duchovní, jako např. bohoslužby, hledání smyslu života aj. (Jurečková, 2003)

Kalvach (2004) rozděluje aktivizační činnosti podle **místa v životě člověka**, a to na:

činnosti všedního dne, např. příprava jídla, účast na úklidu, zametání, utírání prachu, praní a žehlení prádla, nakupování;

pracovní činnosti, např. tkaní koberců, navlékání korálků, výroba hraček a upomínkových předmětů, šití, psaní dopisů, péče o domácí zvíře;

péče o sebe, tj. hygiena, koupání, oblékání, péče o zdraví;

činnosti volného času, hra, zábava, jako jsou např. zájmové aktivity, procházky, výlety, zpěv, tanec, společenské hry, hraní divadla, četba;

rozvoj a vzdělávání, např. řešení problémů, diskuse, četba, poznávací zájezdy, účast na duchovním životě, různé formy studia včetně akademií a univerzit třetího věku. (Kalvach, 2004) Podrobněji rozebírám jednotlivé činnosti v kapitole 3 – Odborné terapie využívané při aktivizaci seniorů.

Kalvach (2004) uvádí další možnost dělení aktivizačních činností, a to podle **počtu zapojených osob**. Jednou z forem jsou individuální aktivity, které podporují koncentraci, tvořivost. Patří sem četba, psaní dopisů, prohlížení fotografií, krášlení vlastního prostředí aj. Dále jsou to párové činnosti, které podporují mezilidské vztahy, komunikaci a sdílení. Tyto činnosti jsou vykonávány společně s druhou osobou nebo za podpory druhé osoby. Zde se řadí například procházky, návštěvy, společná práce aj. Dalším druhem jsou skupinové aktivity ve velkých heterogenních skupinách, ty podporují prožitek společenství a zapojení všech do společenství. Tvoří je hry, soutěže, tělovýchovné a kulturní akce, společný zpěv a tanec aj. Poslední druh představují skupinové aktivity, které dávají členům pocit někam patřit, umožňují nacházet přátele, poskytují pocit bezpečí. Patří sem společné vaření, zájmové aktivity, posezení u čaje, reminiscenční aktivity.

Pomocí skupinové práce lze podstatně omezit častý pocit osamělosti a izolace. Pravidelnou účastí na skupinových aktivitách si uživatelé uvědomují, že někam patří a stávají se součástí společenství přátel. Práce ve skupině jim dává příležitost, aby se naučili nové sociální dovednosti a umožní vzájemnou podporu lidí stejného věku. (Walsh, 2005)

Jak potvrzuje ve svém výzkumu Jurečková (2003, s. 147) „*všechny skupinové aktivity mohou uspokojit potřebu být s druhými, být ve společenství.*“ Dále přispívají u seniorů k udržování komunikačních dovedností a pomáhají vytvářet pocit bezpečí.

2.3 Zásady pro aktivizační programy

Každý kvalitní program musí zahrnovat činnosti společenské a účelově zaměřené, a to jak individuální, tak skupinové. Je kladen důraz na uspokojování fyzických, psychických, soci-

álních a duchovních potřeb uživatelů. Objevuje se požadavek na pestrost a nápaditost, pravidelné obměňování programů. Kvalitní činnost dává uživatelům příležitost k rozhodování. Důležitou zásadou je pravidelné hodnocení uživatelů. (Rheinwaldová, 1999)

Kvalitní aktivizační program respektuje individuální rozdíly seniorů. Nabízená aktivita musí přinášet starým lidem pocit užitečnosti a prospěšnosti. Měla by pomáhat nést zodpovědnost a vyrovnávat se s životními rolemi, které stáří přináší. (Kalvach a kol., 2004)

Z uvedeného vyplývá, že hlavní zásada, která musí platit pro všechny aktivizační programy je vycházet z individuality uživatele. Podle Rheinwaldové (1999) se mají činnosti zaměřovat především na silné stránky každého jedince a ty podporovat a využívat. Jak potvrzuje Vostrovská (1998) druh aktivity nelze stanovit podle pracovníka, ale je třeba postupovat směrem od uživatele. „Nabídnout mu pomoc k další cestě životem, a to vše s respektováním jeho svobodné vůle.“

„Úspěch aktivizačního programu je závislý na motivaci a nadšení celého personálu, a to jak profesionálů, tak dobrovolníků, kteří se na činnostech podílejí.“ (Rheinwaldová, 1999, s. 13)

2.4 Motivace k činnosti

Věčným problémem, se kterým se potýkají pracovníci poskytující péči seniorům, je odpověď na otázku, jak motivovat seniory, aby se zapojili do aktivizačních činností. (Kalvach, 2004)

Motivace je hybnou pákou, která nutí uspokojovat životní potřeby člověka. Podklad motivace představuje úsilí organismu o dosažení rovnováhy mezi prostředím a činnostmi, jež vedou k vlastnímu uspokojení a soběstačnosti. Seniory je možné motivovat prostřednictvím pochvaly a důvěry v jejich schopnosti. (Klevetová, Dlabalová, 2008)

Kalvach a kol. (2004) vyjmenovává faktory, které podporují motivaci seniorů k účasti na aktivitách. Za nejdůležitější považuje klást důraz na praktickou každodennost. Aktivity a činnosti by měly podporovat běžné činnosti, které senioři vykonávali dříve a dělají je spontánně, aniž by si uvědomovali aktivizaci. Jedná se např. o přátelské vztahy, o vzájemnou pomoc, posezení v kavárně, hraní karet, péči o sebe aj. Smysluplnost, dobrovolnost a příjemnost jsou dalšími činiteli, kteří kladným způsobem ovlivňují motivaci seniorů. Činnost by měla přinášet smysluplné využití volného času a naplnění pocitu užitečnosti. Dobrovol-

nost je chápána jako možnost seniora vybrat si aktivitu a určit si míru pomoci. Činnosti mají přinášet potěšení a probíhat v nerušeném, příjemném potěšení. Dále je nutné se zaměřit na aktivity, které podporují důstojnost a vlastní identitu, přináší konkrétní výsledek a prožitek úspěchu. (Kalvach a kol., 2004)

Klevetová, Dlabalová (2008) uvádějí tři klíče k motivaci seniorů, na které se mají pracovníci při plánování aktivit zaměřit. Prvním klíčem je touha dosáhnout cíle. Pracovníci musí zjistit, zda senior chce dojít k cíli a zda má dostatek sil, které mu umožní dosažení cíle. Druhý klíč se opírá o důvěru ve vlastní schopnosti, kterou senioři musí mít, aby dokázali činnost vykonat. Třetím klíčem je představa o dosažené změně, která u seniora nastane a zda mu přinese spokojenost.

Otázkami motivace, která směřuje k většímu zapojení seniorů do aktivizačních programů, se zabývá Rheinwaldová. (1999) Hledá příčiny, jež způsobují nezájem o nabízené aktivity a na základě těchto zjištění formuluje doporučení, jak zvýšit motivaci. Za stěžejní považuje fakt, že aktivity musí především uspokojovat zájmy a potřeby uživatelů. Pracovníci motivují seniory chápavým, trpělivým postojem. Čas, v kterém jsou činnosti nabízeny, si určují senioři, ne pracovníci. Znovu se zde objevuje požadavek na dobrovolnost a možnost rozhodnout se. Programy mají být pestré, nápadité. Nadšení a motivace pracovníků tvoří důležitý předpoklad, aby se uživatelé zapojili do aktivit.

2.5 Aktivizační pracovník

Cílené programování aktivit by měl provádět kvalifikovaný pracovník, ergoterapeut, speciální či sociální pedagog, odborník jako koordinátor aktivit. Měl by dobře znát způsob určování potřeb člověka, jeho možnosti. Měl by se dobře orientovat v široké škále nejrůznějších aktivit, technik a programů povzbuzujících kreativitu. Měl by umět vhodným způsobem propojit činnost s potřebou uživatele. Potřebné jsou i znalosti z oblasti medicíny a psychologie. (Kalvach a kol., 2004)

Podle Národní soustavy katalogu povolání je aktivizační pracovník „kvalifikovaný pracovník, který vykonává základní výchovnou činnost, rozvíjí manuální zručnost, vyhledává, organizuje a provádí volnočasové aktivity u osob se sníženou soběstačností z důvodu věku, chronického duševního onemocnění nebo zdravotního postižení, závislosti na návykových

látkách, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby v zařízeních sociálních služeb“ . (http://katalog.nsp.cz/karta_p.aspx?id_jp=101420&kod_sm1=13)

Výzkumná studie Musila, Kubalčíkové a Hubíkové (2006) definuje činnosti, které by měl aktivizační pracovník znát a provádět. Jsou to tyto základní činnosti: tvorba programů, zajišťování kroužků a akcí; komunikace s klientem, s jeho sociálním okolím, odbornými pracovníky; poznávání zdravotních, psychických a sociálních potřeb klienta a jeho zájmů; zvládání napětí mezi potřebou a pozorností ze strany klientů a pracovní kapacitou.

Do budoucna by se aktivizační pracovník měl zaměřit na tvorbu aktivizačních programů, přizpůsobujících se měnícím potřebám klientů a sestavených na základě komunikace s klienty, ostatními pracovníky a rodinou za účelem animace života a sociálních vazeb klienta. V současnosti je pracovník pro aktivizaci vnímán jako „*pedagog volného času*“, výhledově se doporučuje posun jeho role, a to k představě „*pedagogicky zaměřeného sociálního pracovníka*“, respektive „*sociálního pedagoga*.“ (Musil, Kubalčíková, Hubíková, 2006, s. 64)

Z pohledu pomáhající profese hraje důležitou roli lidský vztah mezi aktivizačním pracovníkem a uživatelem. Osobnost pracovníka představuje jeho hlavní pracovní nástroj. Klient potřebuje získat důvěru, cítit se bezpečně a přijímaný. Z výsledků výzkumného šetření, které v roce 1994 prováděl Karel Kopřiva v domovech důchodců, vyplynulo, že dobrý sociální pracovník musí projevovat náklonnost k uživateli, být trpělivý, vyrovnaný a mít schopnost empatie (vcítění, porozumění). Náklonnost k uživateli je chápána jako vlídnost, ochota a láska. (Kopřiva, 2006)

Podle mého názoru jsou důležitým předpokladem pro práci s klienty osobní kvality pomáhajícího pracovníka.

Při práci se seniory hodně záleží na životní filozofii pomáhajícího, ne každý je schopen najít vztah ke starým lidem. Ten, kdo hledá smysl života v práci pro společnost, se raději bude věnovat dětem nebo mladým rodinám, protože zde vidí perspektivu. Mladí lidé se mnohdy stáří bojí a proto nechtějí pracovat se seniory. Pouze ten, kdo vnímá osamělost ve stáří jako důležitý a dramatický zápas, si bude hledat práci u seniorů. (Kopřiva, 2006)

„Všichni, kteří pracují se starým člověkem, by měli být vybaveni pro tuto práci specifickými dovednostmi a znalostmi, empatií se schopností úcty k životu.“ (Vostrovská, 1998, s. 1)

2.6 Význam aktivizace

Podle Vostrovské je aktivizace nezbytnou součástí péče o staré občany, kterou poskytují sociální služby, z těchto důvodů: je součástí mentální hygieny a vytváří odolnost, je optimální terapií ve stáří, je nejlepší sociální prevencí biologického procesu stárnutí. Senior si při ní sám určuje míru aktivity vlastním rozhodnutím, je přirozeně lidská a ekonomicky nejméně náročná, přináší nemalé společenské úspory, podporuje setrvání člověka v domácím prostředí co nejdélší dobu a umožňuje žít seniorům normální život. (Vostrovská, 1998)

Rheinwaldová uvádí, že kvalitní aktivizační program je důležitý pro duševní a fyzický stav seniorů a má vysoce terapeutický účinek z toho důvodu, že poskytuje lidem nutnou fyzickou činnost, adekvátní mentální stimulaci a příležitost ke vzájemnému sblížení a společenskému životu. (Rheinwaldová, 1999)

3 ODBORNÉ TERAPIE VYUŽÍVANÉ PŘI AKTIVIZACI SENIORŮ

V této kapitole rozebírám podrobněji jednotlivé odborné terapie, které je možné využívat při aktivizaci seniorů. Tyto odborné terapie jsou prováděny pouze kvalifikovanými odborníky. Ve stacionářích pro seniory se většinou uplatňují pouze některé prvky těchto odborných terapií z důvodu nedostatku kvalifikovaných odborných pracovníků. V tom případě se hovoří o metodách práce se seniory s prvky např. arteterapie, muzikoterapie apod.

3.1 Arteterapie

„Výtvarné tvoření bylo člověku vždy blízké, což dokládají nejen pravěké jeskynní malby, indiánské pouštní obrazce či africké masky, ale i graffiti dnešních velkoměst. Na výtvarném umění a jeho artefaktech můžeme sledovat vývoj mnoha lidských kultur.“ (Campellová, 2000, s. 12)

Pomocí výtvarné tvorby vyjadřuje člověk svůj vztah k okolnímu prostředí. Umění má i funkci náboženskou, neboť výtvarné artefakty můžeme chápat jako způsob komunikace mezi člověkem a Bohem. Umění se užívá i při společenských rituálech, jimiž se oslavují významné životní události. (Campellová, 2000) Campellová rozlišuje umění jako tvořivou činnost a umění jako terapii.

Odpočinková tvůrčí činnost obohacuje náš život a napomáhá intelektuálnímu, citovému a duchovnímu růstu. Na těchto myšlenkách je založena teorie a praxe arteterapie. *„Klíčovou součástí arteterapie je vytváření spontánních obrazů.“* (Campellová, 2000, s. 14)

Podle Campellové je výtvarná tvořivost pro člověka přirozená. Každý člověk, ať nadaný či postižený, je schopen tvořit smysluplná výtvarná díla. Výtvarná tvorba užívá primárně neverbálních prostředků, čímž je přístupná i těm lidem, pro které je slovní vyjadřování z různých důvodů těžké, ať už pro jejich mentální či fyzický handicap, jazykovou bariéru nebo vyjadřovací obtíže. (Campellová, 2000)

Při arteterapeutických sezeních s klientem je podle Kostlánové důležitá atmosféra vytvořená pro daný okamžik: vhodně zvolená hudba, rozmanitost výtvarných pomůcek, klid, pohoda klienta i terapeuta. *„Může trvat i několik sezení, než klient přestane své problémy nevědomě schovávat za stereotypní opakování naučených výtvarných symbolů a dovolí terapeutovi nahlédnout dál. Výsledkem takové práce by mělo být oboustranné uspokojení.“* (Kostlánová, 2009, s. 25)

Terapeut pomáhá díky klientově obrazové výpovědi harmonizovat pohled na svět, pomáhá pochopit místo klienta nejen v užší rodině, ale i v širší společnosti. (Kostlánová, 2009)

Ve skupině vznikají momenty ostychu, herectví, zesměšňování vlastního uměleckého nadání před ostatními, vzájemného vyrušování při práci a horší koncentrace na tok vlastních myšlenek. Z tohoto důvodu je příjemnější individuální práce s každým klientem. (Kostlánová, 2009)

Skupinová arteterapie má však i své nesporné výhody. Šicková-Fabrici (2002) uvádí několik z nich. Je to např. vzájemná podpora lidí se stejnými problémy, podnětné využití zpětné vazby od ostatních členů skupiny, rozdělení odpovědnosti mezi členy skupiny. Významný je i ekonomický efekt, tzn. že za stejný čas se může terapeut věnovat a pomoci více lidem.

„Při dostatečné empatii arteterapeuta klient klade na papír nejnítěrnější pocity, odhaluje nejbolestivější místa svého života a pomalu nachází ztracenou rovnováhu.“ (Kostlánová, 2009, s. 25) Velkou výhodou oproti ostatním terapeutům má arteterapeut v možnosti archivace děl každého klienta. Dílka doplněná vhodným komentářem terapeuta či klienta jsou kdykoli opět k nahlédnutí a pomáhají lépe vidět vývoj klienta. Spousta děl má individuální výtvarné kvality odlišné u každého autora i každého námětu. (Kostlánová, 2009)

Starší lidé, což mohou být dle Campellové lidé od opravdu starých a nemocných až po velmi aktivní jedince krátce po odchodu do penze, patří k věkové skupině lidí, které lze velmi těžko zaujmout. Někteří se podivují nad tím, co po nich terapeut v jejich věku ještě chce. (Campellová, 2000) Nejdůležitější je skutečnost, že výtvarné tvoření má vždy nějakou spojitost se současnými i minulými životními zkušenostmi těchto lidí. Je důležité zasadit výtvarnou činnost do širšího kontextu. Jako inspirace k tvorbě mohou být použity různé materiály, jako jsou rodinné fotografie, vzpomínkové předměty, obrázky, pohlednice a někdy i potraviny či určité vůně. Dá se využít vše, co má nějakou spojitost s kulturním prostředím jednotlivých členů skupiny. Pro mnoho lidí je totiž důležité a zároveň jednodušší pracovat s předměty, které mají praktické využití. (Campellová, 2000) Výtvarná tvorba může starším lidem také napomáhat ke zlepšení jejich pohybových schopností. Při přípravě činností je třeba brát v úvahu jejich pohybovou nejistotu a často i bolestivé obtíže, a proto je nutné jednotlivé postupy náležitě upravit.

„Skupinová tvorba by měla starším lidem vedle citových zážitků poskytovat i pocit uznání a dostatečný prostor pro vlastní vzpomínky.“ (Campellová, 2000, s. 26)

U seniorů je arteterapie využívána při cvičení krátkodobé paměti, pro posílení vědomí vlastní hodnoty a důstojnosti a jako pomůcka při rehabilitaci jemné motoriky. Dále arteterapie pomáhá seniorům v tom, aby se lépe přizpůsobili nové životní situaci a poklesu jejich fyzických sil. (Šicková-Fabrici, 2002)

3.2 Muzikoterapie

Muzikoterapie je slovo řecko-latinského původu. Moisiika, musika znamená hudba a therapeineino, interea znamená léčit, ošetřovat., *Muzikoterapie působí pomocí zvuku a hudby prostřednictvím cíleného využití základních hudebních prvků.*“ (Heřmánková, 2009, s. 16)

Pro dnešního člověka je hudba jednou z těžko postradatelných záležitostí. Význam pro člověka však měla hudba od úsvitu lidských dějin. Stávala se součástí rituálů, výjimečných oslav i denního života. Hudba má výrazný vliv i na lidskou psychiku. Oproti mluvenému slovu má hudba velkou výhodu, jelikož se člověk neseťkává s výrazným intelektuálním odporem. Hudba přispívá ke snazšímu a rychlejšímu uvolnění, rychle odstraňuje únavu, zkvalitňuje odpočinek, prohlubuje relaxaci, je vhodná jako kulisa k činnostem, motivuje, navozuje uvolnění fyzické, svalové i psychické (Heřmánková, 2009). Hudba prostřednictvím muzikoterapie rozvíjí jednotlivé složky psychiky, jako je např. paměť, pozornost, vnímání. Dále prodlužuje soustředěnost, zlepšuje koordinaci pohybů, zlepšuje motoriku, cvičí smysl pro rytmus, který je důležitý pro logopedii. Hudba učí ekonomice dechu, rozvíjí komunikaci, zkvalitňuje estetické vnímání atd. (Heřmánková, 2009)

V muzikoterapeutických programech, které jsou tvořeny dle holistického pojetí muzikoterapie, se střídají dvě základní činnosti, a to napětí a uvolnění. Muzikoterapie se dělí v současné době na aktivní, receptivní a ambientní. **Aktivní část** muzikoterapie předchází většinou receptivní. Klient je aktivně zapojen do činnosti – tančí, hraje, sám vytváří hudbu. **Receptivní část** muzikoterapie následuje často po aktivní části a jedná se o poslech, relaxaci. Klient je spíše pasivní. **Ambientní** jsou programy určeny pro mimovolní poslech hudby při arteterapii, ergoterapii nebo i při psaní. (Heřmánková, 2009) Muzikoterapie je vhodná pro každou diagnózu a pro každý věk. Terapie je účinná díky své variabilitě a možnosti zapojit přirozenou hru. Veškeré terapie vycházejí ze spontánnosti a bezprostředního projevu osobnosti. (Heřmánková, 2009) Zeleiová uvádí dvě formy muzikoterapie: individuální a skupinovou.

Individuální forma předpokládá samostatnou práci klienta s terapeutem a terapie odpovídá individuální dynamice jednotlivce. Klient si přináší na muzikoterapii svá životní témata, která jsou zpracovávána pomocí zvukové projekce. (Zelevá, 2007) **Skupinová forma** muzikoterapie vyžaduje od terapeuta dobrou znalost skupinové dynamiky, jejích základních fází a specifík odvozených z diagnostických obrazů klientů. Klienti se navzájem doplňují a jejich interakce se při skupinové hře stávají slyšitelnými. (Zelevá, 2007) Podle Zelevé je možné prostřednictvím muzikoterapie zvýšit pocit sebehodnoty, zprostředkovat sebevyjádření, podnítit emocionální vyjádření, stimulovat sociálně-komunikační schopnost, podpořit autonomní potřebu utvářet vztahy bez pocitu viny, vytvořit prostor pro sociální akceptaci, zlepšit motorickou a sociální koncentraci, aktivovat kompenzační tendence u funkčních poruch a iniciovat sebereflexi ve smyslu poznání a zpracování reality. (Zelevá, 2007)

3.3 Dramaterapie

Dramaterapie je metoda, kterou lze definovat „*jako záměrné použití dramatických/divadelních postupů pro dosažení terapeutického cíle symptomatické úlevy, duševní i fyzické integrace osobního růstu.*“ (Landy in Valenta, 2007, s. 23)

Valenta dodává, že dramaterapie probíhá většinou formou skupinových aktivit, jelikož využívá skupinové dynamiky k dosažení svých cílů. (Valenta, 2007)

Hlavním cílem dramaterapie orientované na seniory je vyrovnání se svým životem a posílení vlastní integrity. Vychází se z Eriksonovy teorie „osmi věků člověka“, kdy skutečně zralý jedinec se ve stáří netrápí pocitem nenaplněnosti. Nelze opomenout ani další úkol, který si dramaterapie klade při práci s geriatrickými klienty, a to smysluplné využití volného času. (Valenta, 2007)

Podle Langleyové se prvořadým cílem pro dramaterapeutickou práci se seniory stává právě naplnění volného času. Prostřednictvím dramaterapie se klienti také učí znovu využívat svoji kreativitu a rozvíjet mnohé sociální dovednosti jako je např. asertivita. (Langleyová in Valenta, 2007)

Langleyová navrhla **dramaterapeutické techniky** pro seniory zaměřené na tyto oblasti:

Pohyb. Oblíbené jsou hry s měkkým míčem, kdy terapeut může iniciovat odbíjení míče pasem, rameny, rukou a také nohami, chodidly. Tuto činnost lze spojit s procvičováním paměti, např. klienti vysloví jméno, komu míč posílají.

Orientace na realitu. Napomáhá seniorům k dosažení většího pocitu jistoty ve svém prostředí a využívá se ve dvou rovinách, a to formální a neformální. Při formální rovině se skupina klientů pravidelně setkává na organizovaných setkání a diskutují o různých tématech jako je počasí, novinky a běžné denní záležitosti. Mohou se využívat i fotografie. V neformální rovině se terapeut zaměřuje na orientaci klientů v čase během celého dne. Skupina se schází ve stejnou dobu a na stejném místě. Terapeut podporuje uvědomování uživatelů toho, kde se nacházejí pomocí různých her a cílených otázek. Terapeut se zaměřuje na posílení a procvičování smyslů, tzn. zraku, sluchu, chuti, čichu a hmatu.

Uvědomění si sebe sama. Cílem cvičení je posílení uvědomování si sebe sama a vzbuzení zájmu o svůj vzhled.

Sociální dovednosti. Terapeut trénuje sociální dovednosti jako je oční kontakt, sebeprezentace, úsměv, pozdrav a otevírání dveří. (Langleyová in Valenta, 2007)

Další technikou využívanou při práci se seniory je **reminiscenční divadlo**. Tato kreativní metoda oslovuje fantazii a představivost seniorů. Umožňuje jim promítnout své vzpomínky do divadelního představení. Vhodnými tématy jsou: svatební den, první lásky, první školní den aj. Tato metoda je zábavná, protože hraní rolí, napodobování, převleky a scénky patří k oblíbeným činnostem většiny lidí po celý život. (Janečková, Vacková, 2010)

3.4 Biblioterapie

Biblioterapie je jednou z metod psychoterapie, která využívá léčebné a podpůrné účinky četby. Někdy je biblioterapie označována jako léčba knihou. Terapeutická sezení mohou probíhat individuální formou, tzv. svépomocná anebo skupinovou formou, kdy biblioterapeutická sezení vede odborný terapeut s možnou asistencí knihovníka. (<http://kisk.phil.muni.cz/wiki/Biblioterapie>)

Obsahem biblioterapie je na jedné straně vlastní čtení a předčítání, tj. přednes daného literárního textu a na straně druhé dokončování tj. tvorba nového literárního textu. (Kozáková, Müller, 2006)

Cílem biblioterapie je umožnit znovu si prožít zátěžové situace, čímž dochází k uvolnění celkového psychického napětí uživatele, obnově radosti ze života, podpoře osobní spokojenosti a rozvoji empatie. Samotné čtení rozvíjí fantazii, kreativitu a komunikační dovednosti uživatele.

Biblioterapii lze rozčlenit na klinickou, institucionální a vývojovou. Klinická biblioterapie má charakter psychoterapie a využívá sebezpoznavací literaturu. Institucionální biblioterapie je určena klientům v různých institucích a pracuje s literaturou zdravotní nebo relaxační. Vývojová biblioterapie podporuje psychologický vývoj zdravého jedince, využívá didaktické texty. (<http://kisk.phil.muni.cz/wiki/Biblioterapie>)

3.5 Ergoterapie

Termín ergoterapie vznikl spojením dvou řeckých slov „ergon“ a „terapie“, tedy léčba prací. Definovat ji lze tedy jako fyzickou nebo duševní práci, kterou vykonáváme pod zdravotní kontrolou. (Motyčková, 2009) *„Ergoterapie má léčebnou hodnotu, napomáhá návratu nebo náhradě ztracené funkce, zabraňuje zhoršení místního nebo celkového zdravotního stavu. Je založena na předpokladu, že smysluplná činnost může být použita k prevenci zhoršení, k ovlivňování dysfunkce a k dosažení maximálního přizpůsobení klienta.“* (Motyčková, 2009, s. 19) Podle České asociace ergoterapeutů (2008) *ergoterapie prostřednictvím smysluplného zaměstnávání usiluje o zachování a využívání schopností jedince potřebných pro zvládání běžných denních, pracovních, zájmových a rekreačních činností u osob jakéhokoli věku s různým typem postižení. Pojmem zaměstnávání jsou myšleny veškeré činnosti, které člověk vykoná v průběhu života a jsou vnímány jako součást jeho životního stylu a identit.* (Jelínková, 2009)

Motyčková dělí ergoterapii na čtyři složky: kondiční ergoterapii, cílenou ergoterapii, léčebnou výchovu k soběstačnosti a ergodiagnostiku. **Kondiční ergoterapie**, terapie zaměstnáváním, je důležitá především z psychologického hlediska. Kladně působí na myšlení, uvažování a na duševní stav klienta. Jedná se o zájmovou činnost, která se odvíjí od návyků, koníčků a dovedností klientů. Jsou to například ruční práce, výtvarné činnosti, společenské hry, sportovní a kulturní aktivity.

Při **cílené ergoterapii** se terapeut věnuje nepostiženým částem těla, posiluje fyzickou zdatnost a zvyšuje kondici klienta. Druhou možností využití cílené ergoterapie je zaměření na

poškozené funkce za účelem zlepšení svalové síly, rozsahu pohybu, koordinace, čítí, kognitivních funkcí.

Při **léčebné výchově k soběstačnosti** se jedná o nácvik běžných a nezbytných činností s cílem stát se maximálně nezávislým na pomoci druhé osoby. Terapeut provádí s klienty nácvik všedních denních činností, například zvládnutí základních sebeobslužných úkonů, hygieny, oblékání, jedení a přípravy jídel. Mimo to jsou klienti instruováni a zacvičováni k používání ortopedicko-protetických pomůcek, jako jsou např. vozíky, berle, protézy). K **ergodiagnostice** využívá autorka Barthelův test, test kvality života a test soběstačnosti a samostatnosti. (Motyčková, 2009)

Souhrnně lze tedy uvést, že ergoterapie je profese, která se specificky zaměřuje na provádění činností, jež osoba považuje za užitečné nebo smysluplné. Ergoterapie považuje činnost za cíl i prostředek terapie. Je založena nepřístupem zaměřeným na klienta. V léčbě vychází ze sociálních rolí osoby. Zajímá se o prostředí, v němž osoba žije a pracuje, protože provádění činnosti je ovlivněno vzájemnou interakcí mezi jedincem a prostředím (Jelínková, 2009). Podle Matouška (2003) je práce součástí léčebného, výchovného nebo podpůrného programu.

Cílem ergoterapie může být smysluplné trávení času klientů, výkon činností nutných pro provoz zařízení, v němž klienti žijí, případně do něhož docházejí, a také nácvik pracovních dovedností, o nichž se předpokládá, že je klienti využijí poté, co z péče odejdou.

V ideálním případě by měla být pracovní terapie plánovaná podle potřeb klienta, měla by podporovat klientovu schopnost komunikovat, spolupracovat s jinými lidmi a měla by pozitivně ovlivňovat klientovo sebehodnocení. (Matoušek, 2003)

3.6 Reminiscenční terapie

Reminiscenční terapie je metoda práce se seniory, při níž se vyvolávají vzpomínky na události, které mají pro daného člověka hodnotu. Preferují se přitom vzpomínky pozitivně emočně zbarvené, i když se nemusejí týkat událostí vítaných. Reminiscence se dá využívat při individuální i skupinové práci. Reminiscence zlepšují informovanost pracovníků o klientech, zkvalitňují vztahy pracovníků a klientů, klientům navazovat nová přátelství. (Matoušek, 2003)

„Jako součást validace může reminiscenční terapie pomoci starému člověku vyrovnat se s obtížnými fázemi života, prolomit bariéru demence, zachovat si důstojnost, zmírnit úzkost a osamění, obnovit pocit rovnováhy, vypořádat se s nedokončenými úkoly a zabránit ústupu do tzv. vegetace.“ (Feiolová in Janečková, Vacková, 2010, s. 17)

Vzpomínky a vzpomínání patří mezi přirozené duševní činnosti člověka. Obzvláště ve starším věku hrají vzpomínky spolu s jejich sdílením jiným člověkem významnou roli. (Janečková, Vacková, 2010)

Woods definuje reminiscenci jako „*hlasité nebo tiché vybavování událostí ze života člověka, které se uskutečňuje buď o samotě, nebo spolu s jinou osobou či skupinou lidí*“ (Woods in Janečková, Vacková 2010, str. 21). Pokud vzpomínání probíhá ve skupině lze využívat uměleckého projevu, kreslení, zpěvu, tance, pantominy a dramatizace včetně divadelních kostýmů, krojů či kulis. (Janečková, Vacková, 2010). Navození pohody, dobrého pocitu, sebeuspokojení, radosti a potěšení i kognitivní stimulace je základním terapeutickým prvkem všech reminiscenčních přístupů (Janečková, Vacková, 2010).

Norris (1986) rozlišil tři funkční úrovně reminiscenčních skupin, a to **oddechovou**, kdy cílem je aktivizace starých lidí ve volném čase; **podpůrnou**, kdy cílem je nastolení psychické pohody, obnovení sebeúcty a posílení vlastní identity seniorů a **terapeutickou**, kdy reminiscence je prostředkem životní rekapitulace, vyrovnání se s vlastním životem a blížící se smrtí. (Janečková, Vacková, 2010)

Janečková, Vacková si za kritérium členění vybrali způsob práce se vzpomínkami, „*neboť ten ovlivňuje výsledný efekt*“ (Janečková, Vacková, 2010, str. 14). Rozlišují narativní přístupy, reflektující, expresivní a informační přístupy (biografie).

Narativní přístup pracuje s vyprávěnými vzpomínkami. Hlavním smyslem je vyplnění volného času seniorů, posílení sebeúcty, nastolení psychické pohody a můžeme jej využít i k přirozené kognitivní stimulaci. Dává též prostor pro sebevyjádření. Základ tvoří volně vyjadřované vzpomínky, které mohou probíhat buď ve dvojici, nebo ve skupině. Může se jednat o tiché individuální vzpomínání, psané vzpomínky, knihy života a memoáry. Nejčastěji jde o vyprávění příběhů ze života v bezpečném prostředí. Pokud probíhá vzpomínání ve skupině, pak připomíná setkání rodiny nebo přátel, kdy se každý může přidat, kdy se společně zabaví a zasmějí. Cílem je pobavit se, nastolit příjemnou atmosféru a zapojit všechny přítomné. (Janečková, Vacková, 2010)

Reflektující přístupy, kam patří životní rekapitulace, vycházejí z potřeby starých lidí urovnat si svůj život. Jedná se o vybavování vzpomínek v rozhovoru, jenž se uskutečňuje tváří v tvář mezi terapeutem a jedním účastníkem s cílem celkové reflexe a porozumění životu i s všemi obtížemi a traumaty, hledání smyslu života a jeho přijetí takového, jaký byl. (Janečková, Vacková, 2010)

Expresivní přístupy pracují s těžkými vzpomínkami, odkrývají se traumata a složitá témata, která v sobě člověk dlouho nosí. Přirozenou lidskou reakcí je pak úleva a zlepšení zdravotního stavu. (Janečková, Vacková, 2010)

Informační přístupy (biografie) kladou důraz na předávání poznatků, zkušeností a postojů (Coleman, in Janečková, Vacková, 2010) Využívá se zejména autobiografická metody, kdy lidé vyprávějí svůj osobní příběh na pozadí historických událostí, sami interpretují tyto události a přinášejí poučení pro mladší generaci. (Janečková, Vacková, 2010)

„Reminiscenční programy by proto měly zahrnovat i přednášky pamětníků, debatní kroužky, vzdělávací pořady, setkání generací, retrospektivní výstavy, tvorbu reminiscenčních beden, tj, akcí a aktivit, na nichž se mohou dobře podílet senioři ve svých nových rolích.“ (Janečková, Vacková, 2010, s. 30)

Předpokladem pro uplatnění reminiscence v zařízení sociálních služeb pro seniory je přijetí principů péče orientované na člověka. Jedná se o pozitivní přístup k práci s jedincem, kdy pečovatel poskytuje takovou míru podpory, kterou uživatel skutečně potřebuje. To znamená, že uživatele služby pracovníci respektují jako rovnocennou, důstojnou osobnost. Uvedené principy se promítají do poslání organizace, do individuálního plánování i do každodenní práce personálu při poskytování péče. (Janečková, Vacková, 2010) Pokud využívá pečovatel ve své práci se starými lidmi vzpomínky, potom lépe vnímá seniora jako jedinečnou osobnost. Je pravděpodobné, že si k němu vytvoří vztah a plánuje službu tak, aby odpovídala potřebám jednotlivých uživatelů. Pracovník lépe chápe chování seniorů a jejich potřeby, vyvolá se v něm zájem o jednotlivé seniory a jejich potřeby, zdokonaluje se v umění naslouchat a získá dobrý pocit z nabytých poznatků od starých lidí. (Janečková, Vacková, 2010)

Aktivity se člení podle cíle, kterým může být **sociální začlenění klienta**. Sem patří nehodnotící narativní metody jako je rozhovor ve skupině, posezení s pohoštěním, výlety, společenské večery, společný tanec, zpěv, vaření. Sociálním začleněním je myšleno jakékoli

zapojení seniorů do společné aktivity. Dalším z cílů je **rekapitulace života**. Zde se využívá rozhovoru s terapeutem, kdy senior hodnotí svůj život jako úspěšný či neúspěšný. Vzpomínání pomáhá vyřešit dřívější konflikty a přijmout svůj prožitý život. Je možné využít knihy života, do kterých si senioři zapisují vzpomínky. Jedním z cílů je i **expresivní vyjádření emocí, otevření se**, neboť bolestné vzpomínky, jsou uloženy hluboko v mysli seniorů a ti nemají potřebu se s nimi svěřovat. V rozhovoru s terapeutem je možné, že nastane okamžik, kdy senior tuto bolestnou vzpomínku odkryje. Terapeut musí být schopen empatie a měl by umět poskytnout odbornou psychologickou pomoc.

Posledním z možných cílů je **předávání zkušeností, poznatků**. Sem patří přednášky, různá tématická setkání, která obnovují tradiční roli seniorů coby stařešinů a učitelů. Je možné organizovat výstavy známek nebo jiných sbírek, pořádat kurzy vaření a tvořit vzpomínkové krabice. (Janečková, Vacková, 2010)

„Senior mívá zálibu v roli vypravěče, vyprávěním dává svému životnímu příběhu smysl a předává ho dalším lidem.“ (Matoušek, 2003, s. 183)

Aktivity lze dělit také podle použitých komunikačních prostředků, a to na **verbální metody** v ústní nebo písemné podobě, kdy jsou využívány rozhovory, ale také společný zpěv, recitace básní, hlasité předčítání. psané vzpomínky uspořádané do kronik či knih života a **neverbální metody**, tj. vyjádření vzpomínek pomocí řeči těla nebo výtvarnými prostředky. Řadí se sem i prohlížení fotografií, sledování starých filmů, divadlo, vzpomínkové krabice, kresba, tanec, výlety po stopách vzpomínek do místa narození, skansenu, muzeí a práce z dřívějška jako je např. pečení, sekání trávy. (Janečková, Vacková, 2010)

Aktivity lze dělit také podle výsledku, a to na nemateriální, kde je výsledkem úleva, spokojenost, nové vztahy a poznatky či příjemný zážitek a materiální, kde výsledkem jsou knihy života, vzpomínkové krabice, koláže, výstavy, nástěnné panely. (Janečková, Vacková, 2010)

Vhodnými podněty pro vyvolání vzpomínek u seniorů mohou být staré filmy, hudební nahrávky, staré oblíbené knihy, historické mapy, plakáty, fotografie rodinné, pracovní, místní, dobové předměty, staré receptury, tanec, společenské hry, výlety na místa spojená s dávnými zážitky. Vzpomínky lze vyvolat pomocí všech smyslů, tj. čichu, zraku, sluchu, chuti a hmatu. (Janečková, Vacková, 2010)

Do kreativních metod reminiscence patří ještě reminiscenční divadlo, knihy života a vzpomínkové krabice. Reminiscenční divadlo zmiňuji v podkapitole 3.3 Dramaterapie.

Knihy života jsou dokumenty, které obsahují životní příběh jednoho člověka. Senior píše sám nebo s pomocí jiné osoby. Kniha slouží k podpoře vědomí vlastní identity, vyjadřuje touhu klienta předat své zkušenosti mladší generaci a pomáhá pracovníkům porozumět životnímu příběhu klienta. Tím, že klient vytvoří něco hmatatelného, uspokojí svoji potřebu kreativity. Vzpomínkové boxy mohou mít podobu kufru, krabičky nebo jen koláže. Klienti si sem ukládají předměty, které jsou pro ně důležité a nechtějí se s nimi rozloučit. Posláním vzpomínkových boxů je mimo nabídky smysluplné činnosti také vytvořit dokument o životě klienta, naslouchat jeho životnímu příběhu, zapojit rodinu seniora. (Janečková, Vacková, 2010)

3.7 Pohybová terapie

Pohyb je základní potřebou každého živého tvora včetně člověka. Pohybová cvičení mohou významným způsobem přispívat ke změně postoje k sobě samému a ke svému tělu. Pohyb se může stát pro člověka i zdrojem radosti a bohatých vnitřních prožitků. (Adamírová in Štilec, 2004, s. 25) Na základě pohybové stimulace se podněcují jednotlivé orgány k činnosti, čímž dochází ke zlepšení jejich funkcí. Čím je pohybový stimul častější, tím jsou výsledky příznivější. (Matouš a kol., 2002)

Cíleným ovlivňováním pohybových schopností člověka lze dosáhnout jejich udržení až do pozdního věku. Pravidelné cvičení udržuje kondici, svalový tonus a rozsah pohybu kloubů. Pohybem lze zpomalit proces stárnutí. Soběstačnost, snížení bolestí pohybové soustavy, pocity pohody představují další oblasti v životě člověka, které je možné pohybem ovlivnit. Lidé pohybově aktivní si fyzické schopnosti udržují déle a v širší škále. (Klevetová, Dlabalová, 2008)

Kubíčková považuje za vhodné formy pohybu pro seniory především pohyby pomalé, které jsou prováděné vědomě, klidně a soustředěně. Doporučuje také doteky na povrchu těla, poklepy, masáže, automasáže. Nejedná se pouze o pohyby velkých částí těla a celého těla. U seniorů jsou oblíbené cviky s prsty na ruku nebo na nohu, cvičení mimických svalů, očí a jazyka. Tyto cviky jsou zároveň účinné. Dalším druhem cvičení, které lze ve stáří provádět jsou cvičení v představách, tzv. vizualizační, která u každého jedince stimulují představivost, pozornost i důvěru v sama sebe. (Kubíčková in Štilec, 2004)

Podceňovány jsou dechová cvičení, přestože správné dýchání je předpokladem vyvážené činnosti celého organismu. Zároveň existuje spojitost mezi správným dýcháním a psychikou člověka (Štílec, 2004). Z toho vyplývá, jak uvádí Klevetová, Dlabalová, že „*nesprávné dýchání otupuje naši duševní činnost a ochuzuje nás o radost ze života.*“ (Klevetová, Dlabalová, 2008, s.133)

Štílec se pokusil formulovat jakési principy a zásady, které se zaměřují na cvičení se seniory. Požaduje, aby cvičitel mimo jiné znal specifika práce s tělesným zatížením, měl obecné znalosti o psychice a fyziologii seniorů, byl trpělivý, ochotný, uměl poskytnout první pomoc, znal individuální zdravotní stav svých svěřenců. Doporučuje, aby cvičení probíhala v dopoledních hodinách. Upozorňuje na fakt, že starší člověk potřebuje slovní vedení k cvičení, je třeba vysvětlit mu význam jednotlivých cviků. Při cvičení je nutné klienta motivovat, chválit, povzbuzovat a mít s ním trpělivost. Další zásadou je využívat příjemný hudební doprovod. Pohybová cvičení směřují seniory k celostnímu stylu života, kde jsou rovnoměrně zastoupeny tělesné a duševní aktivity. (Štílec, 2004)

3.7.1 Taneční terapie

Taneční terapie je formou psychoterapie, ve které je přednostním prostředkem změny pohyb. Vztah těla a mysli je považován za systém, který musí fungovat snadno a v harmonii. Taneční terapeut využívá vzájemně propojeného vztahu mezi emocemi, tělem a svalovými vzorci, lidé vyjadřují smutek, radost, hněv a jiné silné emoce pohyby těla. Strukturováním pohybových zkušeností a pochopením propojení mezi svalovými impulsy a emocemi může taneční terapeut klientovi pomoci zahrnout a zpracovat blokové emoce nebo strukturovat ty emoce, které jsou pro něj ohromující. Existuje celá škála technik, kterými se jednotlivé styly terapeutů liší. Někteří používají čistě tanec, jiní pracují na kontinuu končícím někde blízko psychodramatu a interakčních technik. Jedni se zabývají pouze individuální terapií, zatímco druzí jsou více naladěni na práci se skupinovým procesem. Používání hudby se také situace od situace liší. Principy taneční terapie jsou užitečné tam, kde existuje zátěž pro normální komunikaci nebo obtíže s vnitřním obrazem těla. Existuje několik oblastí, ve kterých taneční terapie pomáhá v rehabilitaci. Využívá se např. při práci s psychotickými nebo neurotickými klienty, s autistickými dětmi, s retardovanými klienty. Důležité uplatnění nachází taneční terapie také při práci se seniory a s klienty s Alzheimerovou chorobou. (Katalog sociálních služeb, 2005)

Podle Čížkové je cílem taneční terapie umožnit klientovi jasnější vnímání a orientaci ve vztazích. Dalším cílem taneční terapie je pomoci klientovi přijmout sebe sama a umožnit mu otevřeně se vyjadřovat. (Čížková, 2005)

3.8 Terapie pomocí zvířat

Terapeutická práce se zvířaty nemá v České republice jednotné názvosloví. Jsou používány dva pojmy, a to zoorehabilitace a pet-terapie. Aktivity prováděné za pomoci zvířete lze chápat jako zoorehabilitaci a činnosti, které se uskutečňují v přítomnosti zvířat a s jejich podporou, lze označit jako pet-terapii.

Terapie pomocí zvířat využívá pozitivních kontaktů se zvířetem. Uvedená terapie vychází ze skutečnosti, že některá zvířata se mohou stát na dlouhou dobu partnery lidí. Člověk v nich nalézá lidské charakteristiky, dokonce ty lepší jako je např. věrnost a oddanost. Navíc zvíře je stále k dispozici, poskytuje tělesný kontakt, reaguje na chování člověka, čímž člověka stimuluje k odezvě. Činnosti s účastí zvířat jsou jakékoli programy s vycvičenými zvířaty, které mají pro klienta odpočinkový, motivační nebo výchovný význam.

Terapie pomocí zvířat je jedním z druhů terapeutické intervence vedené kvalifikovaným profesionálem, která si klade za cíl podporu emočních, kognitivních, sociálních nebo tělesných schopností člověka. (Matoušek, 2003)

Terapii pomocí zvířat doporučuje Šoltéssová využívat u osaměle žijících lidí, u osob s nadváhou, s chronickým a zdravotním postižením, u týraných a zanedbávaných dětí a také u seniorů. (Šoltéssová in Hrozenská a kol., 2008)

3.8.1 Canisterapie

Canisterapie využívá pozitivního kontaktu člověka se psem. Vychází ze skutečnosti, že pes patří mezi spolehlivé a často jediné partnery člověka v samotě a nemoci. Prostřednictvím tohoto přátelství může docházet k pozitivním změnám u člověka, a to v oblasti psychické a sociální. (Kozáková, Müller, 2006)

Hrozenská a kol. popisuje konkrétní oblasti v životě člověka, které canisterapie pozitivně ovlivňuje. Kontakt se psem umožňuje lépe chápat pocity jiných, čímž posiluje u člověka schopnost empatie. Pes rozvíjí u člověka sociální dovednosti, motivuje ke komunikaci, rozvíjí kreativitu, posiluje paměť a zlepšuje náladu. Pes pomáhá člověku zmírnit prožívání

stresových situací. Pes zvyšuje sebevědomí člověka, umožňuje smysluplné využívání volného času. V neposlední řadě pes brání, aby se člověk ocitl v sociální izolaci. (Hrozenská a kol., 2006)

Cílem canisterapie, která probíhá v zařízeních sociálních služeb pro seniory, je umožnit novým klientům vzít si s sebou do zařízení psa, což má nesporný terapeutický význam a zároveň usnadňuje proces adaptace. Dalším cílem je chovat přímo v zařízení psa, který by sloužil k terapeutickým účelům. Posledním cílem je zajistit návštěvní formu canisterapie, kdy do zařízení bude docházet dobrovolník se speciálně vycvičeným psem. Tento návštěvní program může probíhat formou individuální nebo kolektivní. Tyto uvedené cíle je možné považovat i za formy canisterapie, kterou je možné realizovat v zařízeních sociálních služeb. (Hrozenská, 2004)

Jednou z podmínek, kterou je nutné splnit, aby canisterapie probíhala bezproblémově, je vybrat správné plemeno psa. Plemena psů, jež vyhovují seniorům, musí mít dobrou schopnost přizpůsobit se celkovému životnímu stylu starého člověka, potažmo jeho pohybovým schopnostem a celkovému fyzickému stavu. (Hrozenská a kol., 2004)

3.8.2 Felinoterapie

Felinoterapie znamená činnost za podpory a přítomnosti kočky. Zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách ukládá poskytovatelům těchto služeb poskytovat mimo jiné i sociálně terapeutické a aktivizační činnosti. Aktivita s kočkou je jednou z nich. (Hastrmanová, 2010)

Je vědecky prokázáno, že působení kočky na člověka snižuje tepovou frekvenci a krevní tlak. „*Nevědecky, lidsky, je kočka příjemnou společnicí, zklidňuje, vrní, dává nám najevo svou lásku.*“ (Hastrmanová, 2010, s.) Na terapii s kočkou jsou potřeba vždy nejméně tři: kočka, uživatel, který má potřebu se s kočkou setkat, a majitel kočky. Nezbytným předpokladem kočky je její dokonalé zdraví. Majitel kočky musí znát její chování a mít s kočkou dobrý vzájemný vztah. Kočka si většinou sama určí, jak dlouho bude společnicí. Nedá se jednoznačně říci, které plemeno koček je pro felinoterapii nejvhodnější. V České republice se používají ragdollové, kočky sibiřské, mainské, mývalí, britské, perské a kočky domácí.

V individuálním plánování mají uživatelé v souvislosti s felinoterapií zajištěn rozvoj motorických schopností, verbálních dovedností, trénování paměti, získávání nových zkušeností,

případně nových poznatků o kočkách a životě v říši zvířat, navazování sociálních vztahů a jejich pozitivní zpevnování apod. (Hastrmanová, 2010)

3.8.3 Hipoterapie, hiporehabilitace

Hipoterapie je metoda pohybové léčby, která využívá hybné fyziologické impulsy koně ke koordinaci motoriky klienta spolu s dalšími psychologickými dopady, které vznikají při komunikaci klienta s trenérem a klienta s koněm. Klient se učí vysílat takové signály, na něž kůň reaguje. Z psychologického hlediska se tím zvyšuje klientovo sebevědomí a zároveň se klient aktivně podílí na terapii. Tato metoda je především vhodná jako součást rehabilitace pro osoby s poruchami motoriky a nervosvalového aparátu. (Katalog sociálních služeb, 2005)

3.9 Kognitivní rehabilitace a stimulace, mozkový trénink

Prostřednictvím **kognitivní rehabilitace** se porušené kognitivní funkce obnovují nebo udržují a zároveň dochází k posilování funkcí, které nebyly postiženy. **Mozkový trénink** neboli joginng představuje preventivní posilování zdravého mozku. Základem jsou v obou případech různé metody stimulace mozkové činnosti. (Kalvach, 2004)

Mozkový trénink patří k oblíbeným činnostem seniorů jak v domácím prostředí, tak v denních stacionářích. Vychází z předpokladu, že kapacita mozku stimuluje hustotu synaptické sítě. Účinek učení se zvyšuje, pokud je zapojeno více kanálů, tj. slyšet i vidět i mluvit i konat a pokud jsou posíleny všechny prožitkové dimenze, tj. motorická, afektivní, sociální i kognitivní. (Kalvach a kol., 2004)

Mozkovou činnost posilují zájmy a aktivity, které jsou zdrojem potěšení, a tím dochází k vytváření nových mozkových drah. Lidský mozek je uzpůsoben k učení se k novému. Ve stáří se pouze mění způsob zpracování. Po celý život lze vědomě ovlivňovat i paměť. (Klevetová, Dlabalová, 2008)

Mozkový trénink využívá řadu metod, jak neformálních, např. konverzace v cizím jazyce, luštění křížovek, šachy aj., tak metod cílených, mezi které se řadí: řešení matematických úloh, kurzy kreativního psaní, trénink fantazie, sestavy rozvojových cvičení mozkových funkcí, cvičení pozornosti a paměti sluchové a zrakové, procvičování a rozšiřování slovníku, slovní hry, tělocvičné a taneční aktivity, aj. (Kalvach a kol., 2004)

Mezi zajímavé metody zaměřující se na trénink kognitivních funkcí lze zařadit i hru na hudební nástroje. Vzdělávání v hudbě je přirozenou motivací, která vychází z pocitu vnitřní radosti, sebevědomí a sebeoceny. V rámci různých kognitivních programů se hudba pouze poslouchá, ale nevytváří. Další z možností metod tréninku kognitivních funkcí představuje počítačová stimulace. (Preiss, Křivohlavý, 2009)

3.9.1 Metoda podle Franzisky Stengelové

Způsob trénování paměti podle doktorky Stengelové spočívá v hravém tréninku myšlení a integrovaném tréninku paměti, při kterém se zapojují všechny smysly. Při tréninku paměti jsou sledovány tři cíle: zajištění optimálního tréninkového efektu, motivace k tréninku a podpora sociálních kontaktů. Požadavek, aby se pracovalo s tématy a úkoly, která se vztahují k dennímu životu seniorů, souvisí se zajištěním tréninkového efektu. Dále je vhodné zapojit více smyslů, vyvarovat se časovému tlaku a podporovat zpracování informací tím, že se bude diskutovat o pojmech, s nimiž se pracovalo. (Stengelová, 1996)

Stengelová upozorňuje, že je bezpodmínečně nutné vyhýbat se situacím, které by připomínaly školu. Dále nabádá, aby se při řešení úkolu poskytovala potřebná míra podpory. Uživatel musí dostat možnost k tomu, aby pocítil prožitek úspěchu. V neposlední řadě autorka nabádá, aby se trénování přizpůsobilo potřebám seniorů. (Stengelová, 1996)

Výše uvedené požadavky Stengelová zapracovala do různých druhů cvičení. Tato cvičení pro seniory jsou tištěna velkým písmem na samostatných cvičebních listech. Každý list obsahuje na přední straně samotné cvičení a na zadní straně jsou uvedeny obecně závazné pokyny, a to způsob provádění, ústní či písemný, stupeň obtížnosti, tréninkový cíl aj.

Mezi cvičení pro posílení paměti a logického myšlení Stengelová řadí i tyto: např. **vybočující výraz**, kdy ze skupiny čtyř výrazů se hledá ten, který do skupiny nepatří; **úvaha nad vyobrazením**, kde cílem je naučit se dívat a přemýšlet nad vybraným obrázkem; **dvojsmysl**, kde klient hledá slovo typu homonyma, které je společné pro více popisovaných jevů; **protiklady** k zadanému slovu; **příслови a úsloví**, kdy je zadána první část, k níž se doplňuje druhá část. Při **rozkrývání** je úkolem hledat určitou osobu nebo věc pomocí odkazů. Jednotlivé odkazy je třeba seniorům zřetelně vyslovovat a pomalu předčítat. U **nadřazování** jsou zadány výrazy a hledá se jejich nejbližší nadřazený pojem. (Stengelová, 1996)

4 DENNÍ STACIONÁŘ PRO SENIORY V BRUMOVĚ-BYLNICI

V této kapitole se věnuji charakteristice a popisu Denního stacionáře pro seniory v Brumově-Bylnici, ve kterém jsem uskutečnila svůj výzkum. Nejprve se krátce zabývám historií a současností Denního stacionáře, poté popisuji budovu a její okolí. Dále podávám charakteristiku stacionáře coby sociální služby a seznamuji s posláním, cíly a principy služby, cílovou skupinou a poskytovanými službami. V předposlední podkapitole se zaměřuji na aktivity, které jsou ve stacionáři nabízeny. V závěru se věnuji náplni práce odborných pracovníků stacionáře.

4.1 Historie a současnost Denního stacionáře pro seniory v Brumově-Bylnici

Denní stacionář pro seniory vznikl v roce 2004 jako jeden z projektů Vsetínské charity. Velkou zásluhu na založení stacionáře má tehdejší starostka Brumova-Bylnice paní Milena Kovaříková, která přišla s myšlenkou zřídit ve městě stacionář. Inspirovala se na služební cestě, kdy navštívila stacionář pro seniory v Chvalčově u Bystřice pod Hostýnem a byla nadšena, jakým způsobem zde pracovali se seniory. Dne 1. 5. 2004 slavnostně otevírala paní Milena Kovaříková spolu s panem Zdeňkem Vaňkem a paní Květou Othovou, ředitelkou Vsetínské charity Denní stacionář pro seniory v Brumově-Bylnici. Prvním vedoucím stacionáře se stal pan Zdeněk Vaněk. Po zahájení provozu stacionář navštěvovali pouze čtyři uživatelé. Personálně službu zajišťoval tříčlenný tým, který tvořili vedoucí, aktivizační pracovníce a jedna pečovatelka.

Od roku 2008 je Denní stacionář pro seniory součástí Charity Valašské Klobouky, která pracuje jako nestátní nezisková organizace. Vychází z principů katolické církve. Mimo Denního stacionáře pro seniory provozuje i pečovatelskou službu, osobní asistenci, Rodinné a Mateřské centrum Malenka, půjčovnu kompenzačních pomůcek a charitní šatník. Každoročně organizuje i Tříkrálovou sbírku na pomoc potřebným.

4.2 Prostředí stacionáře

Denní stacionář pro seniory se nachází v klidném prostředí ulice na Podzámčí v Brumově-Bylnici. Sídlí v prostorách bývalé mateřské školy, která je majetkem Města Brumova-Bylnice. Na základě dohody je sjednán dlouhodobý pronájem. Objekt stacionáře je bezba-

riérový, což umožňuje využívat přilehlou zahradu pro různé aktivity uživatelů jako jsou např. procházky, sázení květin, sbírání bylin, hrabání listí a sena. Pokud počasí dovolí, scházejí se uživatelé i k odpolední kávě ve stínu magnólie. Zahrada spolu se sousedící budovou muzea rozšiřuje a obohacuje poskytované služby. V samotné budově se aktivizační činnosti provádějí jednak v jídelně, v denní místnosti a také v odpočinkové místnosti, která je mnohdy nazývaná ložnicí, protože jsou zde i postele sloužící k odpolednímu klidu. Odpolední program většinou probíhá v ložnici, dopoledne tráví uživatelé buď v jídelně anebo v denní místnosti. Samozřejmě, jak jsem se již zmínila, pokud je to jenom trochu možné, pobývají klienti venku. Další předností stacionáře je velká zimní zahrada, která skýtá prostor pro uvolnění a relaxaci.

4.3 Poslání stacionáře

Posláním Denního stacionáře pro seniory v Brumově-Bylnici je pomáhat seniorům a zdravotně znevýhodněným osobám aktivně a smysluplně prožívat svůj život v prostředí co nejvíce podobném rodině, poskytovat jim takovou míru pomoci a podpory v sebeobsluze, kterou skutečně potřebují a současně zajistit úlevu pečujícím rodinným příslušníkům poskytnutím času na odpočinek od náročné péče o své blízké.

4.4 Cíle stacionáře

Hlavním cílem Denního stacionáře pro seniory v Brumově-Bylnici je usilovat o zlepšení kvality života uživatelů prostřednictvím nabízených aktivizačních činností. Dalšími cíly jsou snaha o udržení uživatele v jeho přirozeném domácím prostředí, začlenění seniora do společnosti, udržení nebo navrácení jeho soběstačnosti, naplnění jeho individuálních potřeb a v neposlední řadě také úlevová pomoc rodině.

4.5 Cílová skupina

Podle zákona č. 108/2006 Sb., par. 46 poskytují denní stacionáře služby „osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku nebo zdravotního postižení, a osobám s chronickým duševním onemocněním, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby“

V metodice Denního stacionáře nacházíme následující vymezení cílové skupiny:

Denní stacionář je určen seniorům a zdravotně znevýhodněným osobám, které mají částečně zachovalý zrak i sluch a jsou schopni zčásti zvládat úkony péče o vlastní osobu (přijímat stravu ústy). Zároveň tyto osoby pro svůj věk nebo zdravotní stav nemohou žít zcela samostatně, potřebují pomoc druhých a nebo se cítí osaměle. Zařízení jim umožňuje smysluplně trávit volný čas, navazovat nové kontakty, podporovat udržení soběstačnosti a pohyblivosti, pomáhat při úkonech o vlastní osobu.

Zdravotně znevýhodněnými osobami jsou míněny osoby s chronickým onemocněním a jiným zdravotním postižením. Z hlediska věku tvoří cílovou skupinu dospělí od 27 do 64 let, mladší senioři od 65 do 80 let a starší senioři ve věku nad 80 let.

Denní kapacita zařízení je 10 uživatelů.

4.6 Principy stacionáře

V našem zařízení poskytujeme služby uživatelům na základě těchto principů:

Právo na svobodnou volbu Respektujeme přání uživatele při výběru poskytovaných služeb. Uživatel má právo sám si určit, který den a které činnosti či aktivity v zařízení využije.

Individuální přístup S každým uživatelem je sestavován individuální plán poskytování služeb, který napomáhá k uspokojení potřeb a přání uživatele. Pracovníci respektují individualitu a jedinečnost uživatele.

Partnerství Vnímáme uživatele jako rovnocenného partnera

Důstojnost uživatele Respektujeme jedinečnost každého uživatele bez ohledu na jeho původ, etnickou příslušnost, barvu pleti, zdravotní stav, způsob života, náboženské a politické přesvědčení. Nesnižujeme důstojnost uživatele nevhodným oslovováním, snažíme se zachovávat diskrétnost při úkonech osobní hygieny,

Odbornost a týmová práce Snažíme se o co nejodbornější poskytování služeb. Soustavným vzděláváním, účastí na seminářích, kurzech prohlubujeme své znalosti a dovednosti, které nám umožňují poskytovat kvalitnější služby. Základem provádění služby je týmová spolupráce.

Vstřícnost K uživatelům se snažíme vést ohleduplný, laskavý a vstřícný přístup.

Křesťanské principy Při poskytování služeb uživatelům jednáme podle křesťanských zásad

Sociální integrace Podporujeme uživatele při začleňování jednak do společenství vrstevníků i uživatelů zařízení, a současně jim také umožňujeme zůstat i nadále součástí sociálního prostředí obce.

4.7 Poskytované služby

Denní stacionář pro seniory v Brumově – Bylnici poskytuje následující služby vycházející ze zákona o sociálních službách č. 108/2006 Sb. a prováděcí vyhlášky č. 505/2006:

- pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu. Uživatelům pomáháme při oblékání, svlékání a přezouvání. Zajišťujeme pomoc při přesunu na invalidní vozík a z vozíku na židli. Pomáháme při přesunu do vozidla a z vozidla. Pokud uživatelé potřebují, poskytujeme doprovod při samostatném pohybu a pomáháme při prostorové orientaci v budově stacionáře, ale i na procházkách mimo zařízení. Na základě individuálních požadavků krájíme maso a ostatní jídlo.
- pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu. Uživatelé mají k dispozici bezbariérové WC a koupelnu. Poskytujeme pomoc při koupání a sprchování, při mytí, foukání a česání vlasů. Uživatel má právo si vybrat, kdo mu bude pomáhat s osobní hygienou.
- poskytnutí stravy. Je zajištěno celodenní stravování, a to snídaně, oběd a svačina. Po celou dobu pobytu ve stacionáři je zajištěn i pitný režim, podává se čaj.
- výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti. Program stacionáře zahrnuje pracovní terapii (práce s proutím, vlnou, hlínou, papírem, šití, háčkování), různé výtvarné techniky, zpěv, slavení tradic a zvyků během roku, společenské hry, hry na podporu paměti a slovní zásoby, přednášky, kondiční a dechové cvičení, vycházky, drobné práce na zahradě a duchovní programy (biblická hodina, modlitba, zájezd na sv. Hostýn).
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím. Každý měsíc pořádáme klubové akce, které více popisují v podkapitole 4. 7. 1. Probíhají i mezigenerační setkání, kdy do stacionáře docházejí děti ze školky a žáci základní školy s připraveným program, jehož součástí bývá i společné tvoření s uživateli stacioná-

ře. Tato setkání se uskutečňují u příležitosti Dne matek, v období Velikonoc a Vánoc. Pravidelně organizujeme i Dny otevřených dveří.

- sociálně terapeutické činnosti se prolínají s aktivizačními činnostmi v podobě pracovní terapie a pohybových cvičení. Zaměřujeme se zároveň i na posilování komunikačních dovedností uživatelů.
- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí. Podporujeme uživatele v prosazování svých práv a zájmů. Pokud uživatele potřebují, doprovázíme je na úřady, k lékařům aj.

Nad rámec zákona si uživatelé mohou sjednat i tyto fakultativní činnosti: dovoz a odvoz do zařízení, dovoz služebním vozem, oběd a svačina.

Služba je poskytována od sedmi hodin, kdy uživatelé mohou k dovozu do stacionáře využít charitního vozidla. Po společném uvítání začíná hlavní program, který je sestaven tak, aby co nejvíce odpovídal potřebám a zájmům jednotlivých uživatelů. Na základě vlastního rozhodnutí se pak klient účastní nabízených aktivit a činností. V poledne je podáván oběd jídelně stacionáře. Pak následuje odpočinkový program, kdy se uživatelé mohou individuálně věnovat svým oblíbeným činnostem jako je luštění, háčkování anebo sledování televize. Odpoledne je vyhrazeno společnému posezení u kávy, která vyplňují rozpravy na různá témata, četba knih a zpěv. Po čtrnácté hodině jsou uživatelé rozváženi do svých domovů.

4.7.1 Klubové akce

Stacionář také nabízí klubovou činnost. Programy jsou určeny široké veřejnosti a také seniorům, kteří nejsou stálými klienty našeho stacionáře, jen do něj docházejí na klubové akce. Tyto bývají zveřejněny na nástěnce stacionáře, na webových stránkách charity, v městském zpravodaji a v místním kostele. Aktivity v klubu jsou plánovány v programech na každý kalendářní měsíc. Mezi nejvíce navštěvované patří biblické hodiny s otcem Karlem. (Výroční zpráva Charity Valašské Klobouky, 2009)

4.8 Nabízené aktivity

V informačním letáku Denního stacionáře pro seniory jsou aktivizační činnosti rozděleny do šesti okruhů. Níže uvedené členění vzniklo na základě zkušeností z praxe aktivizačních pracovníků stacionáře s klienty. Cílem kategorizace bylo srozumitelně seznámit veřejnost

s aktivitami, které nabízí Denní stacionář pro seniory svým uživatelům. Jsou to následující aktivity: **poznávací**, např. poutní zájezdy, vycházky po okolí, besedy s promítáním, koncerty; **relaxační a pohybové**, např. cvičení při hudbě, využití různých pomůcek k relaxaci; cvičení na míči; **cvičení paměti** samostatně nebo ve skupině; **tvůřivé činnosti**, např. práce s proutím, hlínou, vlnou, šití, výroba svíček; **slavení tradic**, např. fašanky, velikonoce, stavění máje, sv. Mikuláš, vánoce; **duchovní aktivity**, např. biblické hodiny, modlitba, četba Písma svatého.

4.9 Odborní pracovníci stacionáře

Na aktivizačních činnostech se podílejí tito odborní pracovníci: vedoucí stacionáře, sociální pracovníce, aktivizační pracovníce a dvě pečovatelky. Pracovní pozice vedoucí a sociální pracovníce stacionáře vykonává jedna zaměstnankyně v rámci děleného úvazku. Obě pečovatelky mají polovinu pracovního úvazku na Pečovatelské službě. Pouze aktivizační pracovníce je zaměstnána pouze ve stacionáři.

Vedoucí stacionáře je zodpovědná za řízení činností poskytovaných v Denním stacionáři pro seniory po stránce odborné a organizační, provádí kontrolní činnost podřízených pracovníků a zodpovídá za odborný růst podřízených pracovníků. Organizuje, řídí a kontroluje rozsah a kvalitu poskytovaných služeb. Přijímá nové uživatele Denního stacionáře pro seniory, sestavuje vstupní individuální plán a zajišťuje následný průběh sociální služby. Jedná ve věcech týkajících se činností Denního stacionáře pro seniory se vzdělávacími, sociálními, kulturními a dalšími institucemi, a rodinnými příslušníky uživatelů stacionáře a sponzory. Vede pokladnu Denního stacionáře pro seniory a provádí měsíční vyúčtování poskytovaných služeb jednotlivým uživatelům. Propaguje službu Denního stacionáře pro seniory a koordinuje práci s dobrovolníky, organizuje odborné praxe studentů. Hodnotí efektivitu poskytovaných služeb. Vede pracovní porady pracovníků stacionáře. Z pohledu aktivizace probíhající ve stacionáři se vedoucí podílí na plánování klubového aktivizačního programu, který sestavuje společně s aktivizační pracovnící. Pomáhá organizačně zajistit klubové akce a zájezdy. Obstarává materiál potřebný k aktivizačním činnostem. Vyhledává vhodné školení a jiné formy vzdělávání v oblasti aktivizačních postupů pro aktivizační pracovníci a pečovatelky.

Sociální pracovníce vede a řídí po stránce odborné a administrativní sociální práci v Denním stacionáři pro seniory. Předává informace zájemcům o nabízených službách po-

skytovaných Denním stacionářem pro seniory, provádí a odpovídá za sociální šetření na základě doporučení středisek Charity Valašské Klobouky. Vede vlastní dokumentaci o sociální práci, odpovídá za správné vedení, uložení a archivování veškeré dokumentace spojené s poskytovanými službami. Poskytuje sociálně-právní poradenství uživatelům sociálních služeb a jejich příbuzným. Komunikuje s místními obecními úřady a s dalšími dotčnými úřady především sociálními odbory, spolupracuje při řešení sociální situace uživatelů s institucemi a organizacemi. Sociální pracovnice především zastřešuje proces individuálního plánování ve stacionáři, čímž se aktivně zapojuje i do aktivizace seniorů.

Aktivizační pracovnice plánuje a realizuje kulturní, společenské a duchovní programy pro uživatele. Přípravuje a vede aktivizační programy. Pokud se program uskutečňuje mimo objekt Denního stacionáře zajišťuje klientovi asistenční službu. Dodržuje správné vedení a uložení dokumentace týkající se poskytovaných služeb. Zabezpečuje dopomoc v péči o uživatele pečovatelce. Zajišťuje poskytování služeb uživatelům na základě uzavřené smlouvy o poskytování služeb Denního stacionáře pro seniory. Vede záznamy o všech uživatelích Denního stacionáře. Zapojuje se do procesu individuálního plánování v Denním stacionáři pro seniory. Hodnotí kvalitu poskytovaných služeb.

Aktivizační pracovnice zodpovídá především za organizaci aktivizačního programu a jeho odborné vedení. Společně s vedoucí stacionáře plánuje klubové akce. Aktivizační programy probíhající ve stacionáři si sestavuje sama.

Pečovatelka pomáhá uživatelům s hygienou a zajišťuje dopomoc při oblékání, pohybu. Zabezpečuje donášku a podání jídla uživatelům. Pomáhá při aktivizačních činnostech. Poskytuje péči uživatelům na základě uzavřené smlouvy a individuálního plánu. Získává informace o uživatelích a zapojuje se do procesu individuálního plánování v Denním stacionáři pro seniory.

Všichni pracovníci jsou si navzájem oporou především v přístupu k uživatelům a k práci v Charitě jako ke službě milosrdné lásky bližním v nouzi. Tento přístup si prohlubují a oživují vytrvalou prací na vlastním duchovním růstu. Vytváří vztahy a ovzduší kolegiality a radostné služby pro naplnění poslání Charity. (Naňák, 2009)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 METODOLOGICKÁ ČÁST

Výzkum jsem uskutečnila v Denním stacionáři pro seniory v Brumově-Bylnici. Uvedené zařízení jsem si vybrala záměrně, protože jsem zde pracovala necelé dva roky jako vedoucí a sociální pracovnice a prostředí dobře znám. Problematika aktivizace seniorů se stala součástí mé profese. Spolu s ostatními pracovníci jsme častokrát diskutovaly o tom, co je pro uživatele tím nejdůležitějším v aktivizaci. Snažily jsme se hledat nové metody a nové činnosti, které by uživatelům přinášely radost. Proto jsem se rozhodla popsat proces aktivizace seniorů v Denním stacionáři v Brumově-Bylnici.

5.1 Výzkumný cíl

Hlavním výzkumným cílem je prozkoumat a popsat proces aktivizace seniorů v Denním stacionáři pro seniory v Brumově-Bylnici a zjistit, jak aktivizaci vnímají sami uživatelé. Dalším cílem je zjistit názory pracovníků Denního stacionáře pro seniory Brumov-Bylnice na aktivizaci seniorů. Na základě získaných výsledků navrhnu projekt aktivizace seniorů.

Hlavní výzkumný problém

Hlavní výzkumný problém jsem formulovala pomocí otázek takto: Jakým způsobem probíhá aktivizace seniorů v Denním stacionáři pro seniory Brumov-Bylnice a jak vnímají aktivizaci samotní uživatelé? Jaký názor mají na aktivizaci seniorů pracovníci Denního stacionáře pro seniory Brumov-Bylnice?

5.2 Rozvedení výzkumného problému do dílčích výzkumných otázek

Jakým způsobem probíhá aktivizace seniorů v denním stacionáři?

Jaké přístupy a metody práce jsou v současné době používány ?

Které konkrétní činnosti tvoří náplň aktivizace?

V jakou denní dobu jsou aktivity zařazovány a jak dlouho probíhají ?

Jak vnímají aktivizaci sami uživatelé? Vnímají uživatelé aktivizaci jako přínosnou pro svůj život? Pokud ano, v jakých oblastech života (psychická stránka - pohoda, posílení vlastní důstojnosti, posílení pocitu užitečnosti, přijetí a vyrovnání se stářím, společenské kontakty, komunikace, smysluplné využití volného času).

Jaký mají názor na aktivizaci pracovníci, kteří se na aktivizaci podílejí?

Jaké významné faktory ovlivňují aktivizaci seniorů ?

5.3 Zdůvodnění zvoleného výzkumného postupu

Pro svůj výzkum jsem zvolila kvalitativní přístup. Domnívám se, že mi umožnil více proniknout do problematiky aktivizace seniorů. Jak potvrzuje Švaříček, Šed'ová (2007, s. 65) „...*právě schopnost získávat nové a nepředpokládané informace je pokládána za jednu z hlavních deviz kvalitativního výzkumu*“. Toho bych jen stěží dosáhla pomocí kvantitativního postupu. Výzkumný problém se zaměřuje na určitou skupinu lidí a určité místo, kde spolu část dne žijí.

Jelikož bude možné výzkumná zjištění využít v praxi, lze můj výzkum označit i za akční.

5.4 Volba výzkumných metod a technik výzkumu

S ohledem na výzkumné cíle jsem pro sběr dat zvolila metodu hloubkového polostrukturovaného rozhovoru. Jak uvádí Švaříček a Šed'ová patří hloubkový rozhovor k nejčastěji využívaným metodám v kvalitativním výzkumu, „*jež můžeme definovat jako nestandardizované dotazování jednoho účastníka výzkumu zpravidla jedním badatelem pomocí několika otevřených otázek*“. (Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 159).

Jedním z typů hloubkového rozhovoru je polostrukturovaný rozhovor (interview), které „dokáže řešit mnoho nevýhod jak nestrukturovaného, tak plně strukturovaného rozhovoru. Polostrukturovaný rozhovor klade větší nároky na přípravu. Tazatel si vytváří určité závazné schéma, v němž si obvykle specifikuje okruhy otázek, na které se bude respondentů ptát. Je možné zaměňovat a upravovat pořadí otázek v jednotlivých okruzích. Velkou výhodou uvedené metody je možnost pokládat doplňující otázky i u odpovědí, které účastník dává na pevně strukturované podněty. (Miovský, 2006)

Požadavky vztahující se k triangulaci dat budou splněny tím, že provádím rozhovory jak s uživateli, tak i s personálem denního stacionáře. Připravila jsem si dva rozhovory pro dvě skupiny respondentů.

5.5 Stanovení výzkumného vzorku

Výzkumný vzorek jsem si vybrala záměrně, tvoří jej dvě skupiny respondentů.

První skupina respondentů se skládá z uživatelů Denního stacionáře pro seniory v Brumově-Bylnici a druhou skupinu respondentů tvoří všichni pracovníci Denního stacionáře pro seniory v Brumově-Bylnici, kteří se podílejí na aktivizaci.

První skupina – uživatelé:

Základní vzorek:

- Senioři navštěvující Denní stacionář pro seniory v Brumově-Bylnici

Výběrový vzorek:

- Senioři, kteří navštěvují Denní stacionář pro seniory v Brumově-Bylnici a netrpí těžkou formou demence

Do výběrového vzorku jsem zahrnula všechny dostupné seniory, kteří splňovali určená kritéria, a to 2 muže a 2 ženy.

Uživatelka 1, dále U1, 61 let, lehká demence, navštěvuje stacionář od roku 2009 pravidelně;

Uživatelka 2, dále U2, vdova, 73 let, chodí denně asi 2 roky;

Uživatel 3, dále U3, 61 let, po autonehodě před 30 lety ochrnutá levá část těla, ve stacionáři 1 měsíc;

Uživatel 4, dále U4, vdovec, 75 let, po centrální mozkové příhodě levá ruka postižena, lehká demence, návštěvy stacionáře nepravidelně 1 rok občasné návštěvy, ne denní.

Druhouskupinou byli pracovníci denního stacionáře, a to vedoucí, aktivizační pracovnice a dvě pečovatelky.

Vedoucí stacionáře, dále VS, věk 25 let, praxe 8 měsíců, VŠ obor zdravotně-sociální;

Aktivizační pracovnice, dále AP, věk 56 let, 7 let praxe, původní povolání učitelka a ředitelka mateřské školy;

Pečovatelka, dále P1, věk 38 let, 10 let praxe, původní povolání zdravotní sestra;

Pečovatelka, dále P2, věk 49 let, 5 let praxe, původní povolání prodavačka.

5.6 Průběh výzkumu

Před samotným výzkumem jsem provedla předvýzkum z důvodu ověření techniky výzkumu a také to, zda jsou otázky formulovány tak, aby jim uživatelé správně porozuměli. Na základě výsledků předvýzkumu jsem zmenšila počet otázek a zároveň jsem některé otázky přeformulovala, protože jim uživatelé nerozuměli. V nové podobě položek pro interview jsem zjednodušila otázky. Další úprava na základě předvýzkumu spočívala ve změně techniky způsobu sběru dat u skupiny pracovníků denního stacionáře. Rozhodla jsem se pro skupinový rozhovor, protože mi aktivizační pracovnice tuto variantu navrhla. Uvědomila jsem si, že je to vhodný způsob sběru dat od pracovníků stacionáře, neboť všichni kladou důraz na týmovou spolupráci.

Při vlastním výzkumu jsem denní stacionář navštívila celkem třikrát. Nejprve jsem provedla rozhovor s personálem stacionáře.

Před samotným výzkumem jsme se dohodli na zásadách vedení skupinového rozhovoru, ve kterých jsem vycházela z Hendla. Připravila jsem si otázky k rozhovorům. Nejprve jsem získala souhlas respondentů s výzkumným rozhovorem. Pracovníci souhlasili i s nahráváním. Já jsem přečetla otázku a každý s respondentů se postupně vyjádřil. Uvedla jsem zásadu, že nikdo nebude skákat druhým do řeči, počká, až domluví.

Stanovila jsem pořadí, jak budou respondenti odpovídat. Nejprve P1, pak AP, P2 a nakonec VS. Toto pořadí jsem zvolila záměrně z toho důvodu, že nejvíce se podílí na aktivizaci AP a má tudíž nejvíce zkušeností, ale já jsem chtěla zjistit co nejvíce i od ostatních respondentů. Nakonec se stejně všechny pracovnice navzájem doplňovaly. Skupinový rozhovor tedy splnil mé očekávání jednak v tom, že jsem získala odpovědi od všech pracovníků stacionáře najednou a také v tom, že se jejich názory v mnohém shodují, protože se podílejí na aktivizaci seniorů jako jeden tým. Skupinový rozhovor trval přibližně hodinu a půl.

Při druhé návštěvě stacionáře jsem provedla hloubkový polostrukturovaný rozhovor se dvěma uživateli, a to U1 a U2. Nejprve jsem získala souhlas s výzkumem, poté jsem chtěla získat souhlas s nahráváním rozhovorů na diktafon. To mi umožnil pouze jeden z uživatelů, ostatní uživatelé nesouhlasili s nahráváním. Při třetí návštěvě jsem provedla rozhovory s uživateli U3 a U4. Rozhovor s každým z uživatelů trval přibližně 30 až 45 minut.

6 ANALÝZA DAT

Tato kapitola obsahuje způsob zpracování dat a seznam kategorií a podkategorií, které vzešly z výsledků výzkumu.

6.1 Způsob zpracování dat

Rozhovory jsem nahrávala na diktafon a pak jsem je přepsala do textové podoby. Potom jsem pomocí otevřeného kódování získala seznam kategorií a podkategorií, podle nichž jsem údaje analyzovala a interpretovala podle vnitřních souvislostí.

Využila jsem techniku otevřeného kódování. To je podle Švaříčka a Šed'ové poměrně jednoduchý způsob, jak zpracovávat data kvalitativního výzkumu. Postupovala jsem tak, že jsem přepsané rozhovory s respondenty rozdělila na významové jednotky, kterým jsem přiřadila kódy. Kód může být slovo nebo krátká fráze. (Švaříček, Šed'ová, 2007)

6.2 Seznam dílčích výzkumných otázek a s nimi souvisejících kategorií a podkategorií

Jakým způsobem probíhá aktivizace seniorů v denním stacionáři?

- Konkrétní aktivity; Co pro pracovníky stacionáře znamená pojem aktivizace; Význam aktivizace; Motivace uživatelů k činnostem; Kvalita aktivizace v denním stacionáři; Cíle aktivizace

Jaké přístupy a metody jsou v současné době používány?

- Holistický; Individuální; Týmový

Které konkrétní činnosti tvoří náplň aktivizace?

- Konkrétní aktivity; Členění aktivit dle pracovníků, Střídání činností

Plánování aktivit

- Denní, týdenní, měsíční, roční; V praxi se osvědčilo; Odvíjí se od skladby klientů; Zásady

Příprava programů

- Zdroje

V jakou denní dobu jsou aktivity zařazovány a jak dlouho probíhají?

- Rozvrh dne podle vedoucí stacionáře; Způsob informování o klubovém a denním programu

Jak vnímají aktivizaci samotní uživatelé?

- Činnosti oblíbené uživateli; Činnosti neoblíbené uživateli; Nové činnosti, které by rádi uživatelé uvítali

Vnímají uživatelé aktivizaci jako přínosnou pro svůj život? Pokud ano, v jakých oblastech života?**Význam aktivizace pro uživatele podle názorů pracovníků denního stacionáře****V jakých oblastech života vidíte přínos, zlepšení**

- Zdraví (fyzická stránka, psychická stránka, pohoda, posílení vlastní důstojnosti, posílení pocitu užitečnosti, přijetí stáří, vyrovnání se stářím); Společenské kontakty; Komunikace; Smysluplné využívání volného času

Jaký mají názor na aktivizaci pracovníci, kteří se na aktivizaci podílejí?

- Dala byste do DS své příbuzné?

Jaké významné faktory ovlivňují kvalitu aktivizace seniorů?

- Limity práce personálu; Prostředí denního stacionáře; Vztahy; Rizikové faktory; Osobnost každého klienta;
- Osobnost aktivizačního pracovníka; Kde se vzděláváte; Je důležité vzdělání; Limity práce; Přínos pro společnost

Aktivizace z pohledu uživatelů služeb denního stacionáře

Zpracování tohoto pohledu je již uvedeno ve výše uvedených otázkách, což umožňuje komplexní pohled na problematiku.

7 INTERPRETACE DAT

Údaje získané z provedených rozhovorů s pracovníky a s klienty denního stacionáře jsem rozdělila do jednotlivých kategorií podle výzkumných problémů a dílčích výzkumných otázek. Analýza dat přinesla následující poznatky:

Celé rozhovory jsou po částech uvedeny v této kapitole a nebyly tudíž uvedeny jako součást přílohy.

7.1 Jakým způsobem probíhá aktivizace seniorů v denním stacionáři?

Z výzkumu vyplynulo, že uživatelům stacionáře jsou nabízeny různé výchovně vzdělávací aktivity, jako jsou například přednášky, besedy s promítáním, výstavy, návštěvy muzea, poutní zájezdy, vycházky po okolí a také klubové akce.

Na otázku, zda mají klienti rádi besedy nebo přednášky, odpověděli takto:

U1: „*Ano.*“

U2: „*Chodí tady aj pán farář. Promítá nám. Rád si člověk poslechne něco nového.*“

U3: „*Přednáška? To jsem tu ještě nebyl. Ale má tady přijít kněz, nějaké divné jméno, Marijuš. Tak bych si rád povykládal, jestli by to šlo. Anetka, to je vnučka, na něho nedá dopustit. Když k němu chodí do náboženství.*“

U4: „*Ano, baví.*“

Aktivizační pracovníce a pečovatelka uvádějí, že mezi konkrétní aktivity, které probíhají v denním stacionáři, patří různá společná cvičení při hudbě a na míči, dechová a kondiční cvičení.

Na otázku, zda pohybová cvičení patří mezi oblíbené či naopak neoblíbené činnosti u klientů a zda chodí rádi na procházky, odpovídali takto:

U1: „*Moc ráda necvičím. Ano, pouze na krátké procházky. Ve městě je to lepší, můžu se podívat do obchodu.*“

U2: „*No, baví. Cvičení mě baví, všechno. Chodím na procházky, když je pěkně.*“

U3: „*No tak mám problémy, s tů jednů ruků mám problémy, s nohů jakžtakž. Masáže ze spodu chodidla mně dělala tá jedna. A co jsem vzpomněl, když tady byla tá druhá, tá paní vedoucí, tak viděl jsem, že tu máte rotoped. To ovládám, syn ho měl doma, s pomocí. ušla-*

pu, ale mám problémy z něho slézt. Jako potřeboval bych přitom pomoc, abych se nepřevalil aj s rotopedem. Já to zvládám. Když jsem byl ve Zlíně, tak tam měli takové šlapátka jak na závodku. Nohu jsem tam nasunul, aby mně tam tá levá držala, abych šlapal. Dali mně to z kopca do kopce. Rozumíte? Na procházky? Doma jsem chodil, protože jsem měl zahradu a dvůr. Tady mám jen dvůr. Do města, to mě nevzrušuje. Nerád sa ukazuju s tím čaganem. Nedělá mně to dobře. Ale tady po zahradě, když mě znajú, tak bych chodil.“

U4: *„Baví, to s balonem a mám rád srandu. Na procházku chodím na vozíku.“*

Dále jsou zde zastoupeny i duchovní aktivity.

Na otázku, zda se klienti účastní duchovních programů, které probíhají ve stacionáři, jako například biblická hodina, modlitba, četba duchovní literatury, odpovídali takto:

U1: *„Chodím na biblické hodiny, někdy mluvím s knězem. Když se modlí, tak poslouchám.“*

U2: *„Líbí se mi biblická hodina, když se promítá. Modlíme se s Blanků spolu.“*

U3: *„Bude záležet, jak mě zpracuje. /kněz/ Já nejsu nějak katolicky, nábožensky založený. Do kostela jsem dřív chodil aj ke přijímání, aj ke zpovědi. Ale potom, jak jsem onemocněl, tak jsem jezdil jenom, když umřel nějaký kamarád nebo rodiče. Tak jsem stál někde bokem. Průvodem já neuju. Tak jsem stál u sakristie u hrobky a tak jsem to pozoroval. A ve smuteční síni jenom sám anebo s rodinů, aby tam nebylo moc lidí.“*

U4: *„Ano, já si nevybírám.“*

Ve stacionáři probíhá také slavení tradičních svátků, akce s živou hudbou, tanec, zpívání, ruční práce, vaření, pečení, luštění křížovek, rébusů, četba, trénování paměti, hry s balónkem v kruhu, hraní společenských her, člověče nezlob se, pexeso, ...

AP: *„takové ty hry se slovy, at' už je to vymýšlení slov na nějakou předponu, pak najít třeba, že to musí být podstatné jméno, bývá v 1. pádu. Potom třeba hledání slov v textu mezi slovy... na cvičení paměti...nebo poznávání osobností podle fotografie známých nebo doplňování hlavních měst ke státům. Nebo takové poznávání států vlastně podle obrysů, umět zařadit, co by to mohlo být třeba za stát podle tvaru. Pak tu máme vlastně podle paní Novákové nějaké ty pomůcky. To máme zase doplnění krajů, podle toho jak ted' máme v republice...“*

P2: „...nebo myslím si na nějaké zaměstnání, dopátrat se ano, ne. Uhodnout, na co myslí, jaké povolání má na mysli.“

Tyto činnosti by se s odkazem na teoretickou část předkládané diplomové práce daly zařadit pod kognitivní stimulaci a to zejména neformální. Také se jedná o hry na podporu paměti a slovní zásoby. Jsou zastoupeny i metody s prvky reminiscence.

Na otázku, zda uživatelé rádi vzpomínají a k jakým tématům se ve vzpomínkách nejraději vracejí, například dětství, mládí, rodina, práce, odpovídali klienti takto:

U1: „Vzpomínám ráda.“

U2: „Hm, na dětství a mládí, no... nic jiného mě nenapadá.“

U3: „Aj na to, jak jsem přišel k té nemoci. Aj jak sem dělal v osmdesátém prvním roku, jak jsem dělal v komunále a u Jednoty u toho Surého, varhaníka, vzpomínám.“

U4: „Vzpomínám, na to se nedá zapomenout. Dřina a k ničemu to nevedlo.“

AP: „Pak jsou tam ty chvíle, kdy rozvíjí kognitivní schopnost, vlastně, kdy luští. Ted'ka máme docela úspěch, že jsme už z těch osmisměrek někoho posunuli k tomu kriskrosu.“

Na otázku, zda jsou jejich oblíbenou činností slovní hrátky, přesmyčky a podobné hry se slovy, odpovídali uživatelé takto:

U1: „To mě nebaví.“

U2: „To mě baví, ona nám i čte z knížky.“

U3: „To právě ne, na to nemám filipa, to mě nějak...Nebo jsem tady četl, měli tady Blesk, když jsem přišel nebo nějaký časopis. Zapomněl jsem si brýle zajedno. Nevzal jsem si a tady, co mně dali, tak mně nepasovaly. Aj dneska jsem měl jakési slova dávat dohromady, desítku a tam byla jednička a devítka, aby to dalo desítku. Neměl jsem brýle, příště už si беру brýle.“

U4: „Baví, nebaví.“/nemůže psát/

Pečovatelka odpověděla na otázku, zda činnosti rozděluje podle nějakého hlediska, takto:

P1: „tady je to třeba tak, že ti mladí potřebují jiné dělení a jiné zase ti, co si nedovedou ani sednout. Ty nebudeme nutit, aby hráli blešky, a zase naopak nebudeme nutit mladé, aby tady loupali paličky, když třeba by k tomu neměli vztah. Tak spíš podle každého toho člově-

ka na základě toho, co kdo vyžaduje nebo hlavně kdo co zvládne. Určitě nejde nakázat: teď budeme dělat všichni to a to...“

Podle výpovědí pracovníků stacionáře neprobíhá rozdělení činností výslovně na aktivity s prvky arteterapie, s prvky muzikoterapie, s prvky ergoterapie. Pracovnice preferují střídání a vzájemné prolínání činností. Senioři nejsou homogenní skupina, liší se i denní složení klientů denního stacionáře a klubových akcí. Přesto mnohé prvky metod aktivizace podrobně charakterizovaných v teoretické části diplomové práce jsou využívány při práci s uživateli služeb denního stacionáře, přičemž důraz se klade u populace seniorského věku více na složku zábavnou a odpočinkovou a méně na složku terapeutickou.

AP: *„Určitě takové okruhy tady jsou, ale nemáme pro ně přesně stanovený den. Snažíme se, aby se tam vlastně střídala ta činnost, aby neustále jenom neseděli, aby tam byl pohyb. Ten se snažíme zařadit každodenně formou cvičení nebo procházky. A jinak zas vycházíme z toho individuálního zřetele, když víme, že tu máme lidi zpěváky, tak si s nimi spíš zazpíváme.“*

Uživatelé služeb stacionáře se věnují hlavně výtvarným a rukodělným činnostem.

AP: *„Tvoří všichni tak, to bych řekla, že každý si v určitém okruhu najde svoji parketu. Ať už je to s hlínou, proutím, nebo jestli je to tkaní, nebo jestli je to práce s kachličkami, takže takové ty výtvarné techniky.“*

Na otázku, jaké jiné aktivity klienti ve stacionáři znají, co jiného zde můžou dělat a co je baví, odpovídali takto:

U1: *„Vyšívání, zalévání kytek, navlékání korálků. Modelování z hlíny, to mě baví. Ještě se dívám na televizi a prohlížím si časopisy.“*

U2: *„Vystřihujeme něco nebo lepíme kvítečka z čajových sáčků na podložky. Nejvíce mě bavilo, když jsem si pletla na sedačky.“*

U3: *„Hraju tady člověče a domino. Potom ty karty, nebo jak se to jmenuje...pexeso.“*

U4: *„Různé. Co je třeba. Poslouchám, když se čte. Cvičení mě baví, s balónem. Ale s tůto ruků se špatně...“*

V teoretické části předkládané diplomové práce byla rovněž charakterizována ergoterapie, a to kondiční, která vychází z návyků a dovedností klienta. Ta je zde zastoupena ve více formách. Jedná se o práci na zahradě, například sázení květin, sbírání bylin, hrabání listů a

sená. Jeden z uživatelů byl původním povoláním pekař, proto rád předvedl ostatním uživatelům stacionáře i jeho pracovníkům pečení chleba.

Na otázku, pokud se klientovi podaří vyrobit nějaký výrobek, zda z něho má radost, odpověděli takto:

U1: „*Mám radost, ale nechválím se ostatním.*“

U2: „*Jo.*“

Uživatelé služeb denního stacionáře většinou pocházejí z vesnice, byli zvyklí po celý život pracovat a nechtějí jen tak sedět. Při jednoduchých činnostech, jako je například práce s proutím, s vlnou, hlínou, papírem, výroba svíček, panenek z kukuřičného šustí nebo při šití či háčkování, si odpočinou, mohou si povídat nebo poslouchat hudbu a navíc se cítí být stále ještě užitečnými.

K využití prvků muzikoterapie ve stacionáři se aktivizační pracovnice vyjádřila takto:

AP: „*Dá se říct, že všichni mají rádi i ten poslech hudby. Ale zase se rozcházejí. Jinou hudbu poslouchá M., jinou zase J. Takže je třeba jim to rozdělit, když je tady M. ráno, tak si pustí takovou tu svoji hudbu. A pak třeba v tom odpoledním klidu zas využít jiné hudby pro jinou skupinku.*“

Všechny pracovnice stacionáře se shodly na tom, že u klientů jsou nejoblíbenější akce, kde hraje živá hudba.

P2: „*Já bych řekla, když se sjednotí při tom poslechu hudby, tak je to, když je tu nějaká akce, třeba kácení máje, fašanky, přijdou ti muzikanti, živá hudba.*“

AP: „*My jsme vyzorovali, že na ně dobře působí i takové ty akce s tou živou hudbou, kdy tak nějak společně si to užívají. Kdo chce, se může projevit tanečně, někdo si zase zazpívá.*“

Na otázku, zda klienti rádi zpívají, odpovídali takto:

U1: „*Jak kdy se mně chce. Mám ráda pobožné písně. Spíše tady poslouchám.*“

U2: „*Neumím zpívat, ale ráda si zazpívám.*“

U3: „*To ne. To jsem měl čtverku, asi třé jsme byli. Já jsem ze zpěvu málem propadl. Kdybych nezvládl houslový klíč a noty, tak bych dostal asi pětku, že kazíme zpěv, že bručíme.*“

Já zpívat vůbec neumím. Tady jsme ještě nezpívali, ale já bych sa nezúčastnil. Já bych enom bručal a pobrukoval.“

U4: *„Ne, neumím. Když zpívajú druzí, otvírám hubu a dělám, aby to tak vypadalo, že zpívám.“*

Na otázku, zda by si klienti přáli, aby se do programu stacionáře zařadily například hodinky poslechu hudby, odpovídali klienti takto:

U1: *„Poslouchám ráda dechovku. Hodinky sem tam někdy.“*

U2: *„Nevím.“*

U3: *„Tam bych neseděl sám?...Co by ne. Jaký druh hudby mám rád? Šak já jsem hrál dvacet roků na husle a zjistil sem, že na husle nejde položit pivo. A tak jsem začal hrát na klavír. Ted' ne, když mám jednu ruku. Ale když jsem hrál na husle, tak tam nejde položit pivo, tak jsem začal hrát na klavír.“*

U4: *„To by bylo moje.“*

Na otázku, zda se uživatelé stacionáře věnují i četbě knih, odpověděla aktivizační pracovnice, že klienti raději poslouchají, když jim někdo knihy předčítá.

AP: *„Pak je tu zastoupena i ta četba, poslech četby. Celkem tady nemáme nikoho, kdo by si zalezl do nějakého toho koutku. I když ze začátku jsme měli snahu vytvořit jim tady tu knihovničku, kde by si mohli sednout, rozsvítit si lampičku a mohli by si číst. Jak to tak sleduju, tady klienti raději četbu poslouchají.“*

Terapie za účasti zvířete, jakými jsou hipoterapie, canisterapie a felinoterapie, blíže charakterizované v teoretické části předkládané diplomové práce, se podle slov pracovníků denního stacionáře zatím nevyužívají. Jízda na koni také pro seniory není příliš vhodná, ale pokud by se zjistilo, že uživatelé projevují zájem chovat na zahradě například králíky, ovce nebo psa či kočku, je vedoucí stacionáře ochotná zvířátko zajistit.

Na otázku, zda by si klienti přáli, aby ve stacionáři bylo nějaké živé zvíře, například kočka nebo pes, odpovídali klienti takto:

U1: *„Mám ráda zvířata, protože jsem na ně zvyklá. Chtěla bych radši kočku.“*

U2: *„Né, já sa bojím psů aj koček.“*

U3: „*Tak já mám rád psy, takové ty pouliční. Já mám aj tady, dovězl jsem si z domu, takového Puřtu. To je taková míchanina. Syn měl takú Darinu, tož ho poslůchal, trochu věštšihho psa.*“ /*Tak uvítal byste, kdyby tu bylo nějaké zvíře?!* „*Jo, to bych rád, aj poklůzal. To jsem dělal doma.*“

U4: „*To sa ně neptejte, to víte, že ano.*“

Co pro pracovníky stacionáře znamená pojem aktivizace

Pojem aktivizace vnímají pracovnice stacionáře každá podle svých zkušeností z praxe takto:

P1: „*Tak vlastně naplnění volného času, zkvalitnění toho života.*“

AP: „*Já mám představu taky, že když se řekne aktivizace, aby byla ke spokojenosti toho klienta. Tak je to vlastně činnost, která je mu blůzká a která ho nějak potěší. A ještě někdy se dosáhne toho, že ten člověk získá pocit užitečnosti.*“

P2: „*Já si také myslím, že ta aktivizace znamená... někdy se může stát, že člověk objeví v sobě věc, to mohlo být lepší a není spokojený a že ten den má dobrou náladu.*“

VS: „*Podle mne je to taková činnost, která rozvíjí vlastně takové ty vlastnosti, co člověk má, anebo mu nějak ještě upevňuje ty dovednosti. A něco v sobě ještě můžou objevit, jak říká P2, co ani neznali.*“

Význam aktivizace

Pracovníci dennihho stacionáře spatřují význam aktivizace v smysluplném vyplnění volného času seniorů, zkvalitnění jejich života, vyšší spokojenosti klienta se svým životem. Zdůrazňují, že uživatelé provádějí činnosti jim blůzké, které je baví a těší se z výsledků práce, přičemž získávají také pocit užitečnosti. Tím se posiluje také pocit důstojnosti každého člověka a posiluje se jeho sebevědomí.

AP: „*...že ještě něco dokážou.*“

VS: „*...nějakým způsobem upevňují své znalosti a dovednosti.*“

AP: „*U té aktivity je důležitě, jestli je to nějakým způsobem osloví. A když je to třeba, nemusí to být vždycky jenom ten výrobek. Může to být i činnost, třeba to cvičení i třeba cvičení paměti, kteréhho se obávají a pak zjistí třeba, že nějakým způsobem uspěli. Pak to posílí nějak to jejich sebevědomí nebo ten pocit, že ještě něco dokážou.*“

Na otázku, zda se klienti nyní cítí více užiteční a proč, odpověděli takto:

U1: „*Nosím obědy, neco dělám.*“

U2: „*Já myslím, že jo. Mám z toho radost, že něco utvořím, udělám.*“

U3: „*Tož užitečný. Víte byl jsem z toho..., mňa vlastně pedikúrka přemluvila. Moc jsem nechtěl jít. Aj dcéra chtěla, abych šel, abych nebyl sám. Já sem tady nechtěl jít. Já nemám..když sú tak postižený mezi lidi.*“

U4: „*Cítím sa tak.*“

Motivace uživatelů k činnostem

Pracovnice denního stacionáře odpovídaly na otázku, jak motivují uživatele k činnostem, takto:

P1: „*Tak někoho není třeba motivovat, chce pracovat. Tak ho brzdíme. Někoho je třeba motivovat slovy, pochvalou Například: Minule Vám to šlo pěkně, tak nám ještě udělejte ...*“

Každá z pracovnic stacionáře má své vlastní v praxi osvědčené způsoby motivování uživatelů k činnostem.

AP: „*Tak motivace může být různá zase podle činností. Někdy i třeba k tomu cvičení? Když je třeba motivuji, tak říkám: Tak půjdeme si udělat něco pro svoje zdraví, pro svoje tělíčko, musíme ho taky trochu hýčkat. Vlastně je tak nějak převedu na tu pohybovou stránku. Potom někdy ta motivace může být nějakým tím příběhem, který si vyposlechnou. Nebo prohlížením nějakých fotografií. Ta motivace se různí. Dá se motivovat také hudbou.*“

P1: „*Jídlem*“

AP: „*Přesně tak to taky vidíme. Jsou různé činnosti, třeba když se tady něco peče, že se na to všichni těší. Několikrát jsme pekli pod vedením někoho z klientů.*“

P2: „*Já bych jenom dodala, že je možné motivovat i příkladem druhého. Třeba klienta, který sedí vedle něho. Podívejte, on to také zvládl.*“

VS: „*Také nějakým tím společným cílem, který chceme splnit. A potom individuálním cílem, protože se jede podle individuálních plánů. Jinak souhlasím, co říkaly ostatní, protože tu s klienty tolik nejsem.*“

Kvalita aktivizace v denním stacionáři

Pracovnice stacionáře si myslí, že aktivizace probíhající v současné době ve stacionáři je kvalitní.

P1: „*No, já si myslím, že ano. Snažíme se co nejvíc, aby ti lidi byli spokojení.*“

AP: „*Pořád na každé práci je určitě co vylepšovat a důležité je, že si myslím, že vlastně všichni tu práci děláme s chutí a s nasazením a že vlastně jde o takovou naši společnou práci. Takovou týmovou, kdy se zajímáme o ty lidi.*“

P2: „*Já si myslím, že máme výbornou aktivizační vedoucí. A jak říkala AP, že se snažíme, aby ta kvalita byla dobrá a ti klienti spokojení.*“

VS: „*Já jsem toho názoru, že je dostatečně kvalitní. Když to srovnám s ostatními zařízeními, tak si myslím, že to je na docela vysoké úrovni. Hlavní podíl na tom má Jaruška, která ví co a jak. Má na to dlouholetou praxi a je na to strašně moc dobrá.*“

Cílem pracovníků stacionáře při aktivizaci seniorů je podle jejich slov hlavně spokojenost uživatelů, dobře vyplněný čas, pocit užitečnosti, spokojenost při práci.

AP: „*Já si to také myslím, že nejdůležitější je spokojenost každého z nich. Jsou tam takové ty zpětné vazby, kdy nás těší, když oni to okomentují, že už se těší na zítra, že budou v něčem pokračovat. Že se jim to povedlo, co teda dělali. Tak to je pro nás nejdůležitější.*“

P2: „*Já bych dodala, že teď jak byla paní H. nemocná, tak nám řekla, když přišla: Už jsem se musela uzdravit, abych mohla chodit do stacionáře. To pak potěší.*“

VS: „*Tak to vlastně vychází z poslání té sociální služby. Kdy vlastně ty dovednosti, co oni mají, by měli co nejdéle udržet. O rozvíjení se už nedá moc hovořit, jenom tak částečně. Ale hlavně to, co umí a zvládají, udržet. A třeba některé věci, co oni už třeba moc dlouho neprocvičovali, tak si tady zkusí. Jako například pan K. s tím malováním. Pak vyvstane, že to ještě kdysi uměli a teď si na to vzpomenou, že to umí, že to v sobě mají, i když to dlouho nedělali. Takže ten obecný cíl je v tom, co znají udržet a pokud to jde, tak i rozvinout, ale nejde to vždycky v tomto věku.*“

7.2 Jaké přístupy a metody jsou v současné době používány?

Pracovníci denního stacionáře v praxi používají holistický přístup ke klientům, to znamená celostní přístup, kdy se bere při činnostech v úvahu celá osobnost uživatele služeb, všechny stránky jeho osobnosti od fyzické, přes psychickou, sociální až ke spirituální.

Ke každému z uživatelů je v praxi využíván individuální přístup, který respektuje jedinečnost osobnosti každého klienta, jeho charakterové vlastnosti, temperament, vědomosti, znalosti a dovednosti, zájmy, názory a postoje a také věk a zdravotní stav. Pracovníci stacionáře vycházejí z individuálních plánů, které jsou sestaveny zvláště pro každého klienta.

Pracovníci využívají v práci týmový přístup. Při práci se seniory jsou využívány hlavně narativní metody, kreativní metody, metody s prvky reminiscence, metody s prvky arteterapie, metody s prvky ergoterapie, metody s prvky biblioterapie, metody s prvky muzikoterapie, metody s prvky dramaterapie, některé prvky z rehabilitačních a terapeutických metod, které se využívají při pohybových aktivitách a v neposlední řadě metody, které slouží prevenci před zhoršováním některých funkcí, jako jsou například kognitivní stimulace a trénování paměti.

7.3 Které konkrétní činnosti tvoří náplň aktivizace?

Náplň aktivizace seniorů v denním stacionáři tvoří konkrétní aktivity, které jsou podrobně popsány v první podkapitole této kapitoly. Jedná se o aktivity poznávací, společenské, výtvarné, pracovní, pohybové, výchovně vzdělávací a spirituální.

Členění aktivit podle pracovníků

Pracovníci dělí aktivizační činnosti podle schopností klientů, podle jejich zájmu, podle jejich vztahu k činnostem, co je baví a především co jsou schopni zvládnout. U seniorů je důležité, aby činnosti nebyly příliš jednoduché, neboť by se mohli klienti cítit podceňováni, zesměšněni, mohli by nabýt dojmu, že se s nimi zachází jako s malými dětmi a urazit se. Zároveň činnosti nesmějí být příliš obtížné ani složité, jinak by se klienti mohli dostat do stavů ohrožení stresem ze strachu z neúspěchu a mít frustraci z toho, že danou činnost nezvládnou.

P1: „*Určitě nejde nakázat: Ted' budeme všichni dělat to a to...*“

Také se aktivizační činnosti dělí podle možností a dovedností personálu.

P1: „*No, já vím určitě, že s nimi nebudu zpívat.../smích/...to už je rozdělení*“

Střídání činností

Pracovnice denního stacionáře se snaží, aby se činnosti střídaly a obměňovaly, aby byl každý den do programu stacionáře zařazen pohyb, buď ve formě cvičení, nebo procházky a aby

klienti neustále jenom neseděli. Fyzická stránka souvisí s psychickou stránkou osobnosti a vzájemně se ovlivňují. Pohyb vede také ke zlepšení nálady. Musí se ovšem přihlížet k případným omezením klientů. Nejde však o žádné podávání výkonů, spíše o radost z pohybu.

VS: „*Venku když jsme, tak je to takové... zase něco jiného.*“

Na otázku, zda by klienti chtěli dělat jednu činnost celý den, anebo zda jim více vyhovuje to, že se činnosti střídají, odpovídali takto:

U1: „*Lepší, střídat.*“

U2: „*Střídat.*“

U3: „*Například celý den bysme vyráběli třeba podložku? Ne. To ne. Lepší, když je změna programu. Když jste tu takové šikovné, tak to jen hraje.*“

U4: „*Střídat, všechno.*“

Plánování aktivit

Aktivity a jejich plánování má na starosti aktivizační pracovnice. Aktivity plánuje nejprve s měsíčním předstihem. V praxi se jí osvědčilo také denní plánování, které se odvíjí od skladby klientů a podle klubových aktivit.

AP: „*My plánujeme měsíčně, tam už vlastně vychází, jak zamýšlíme ty klubovky, do toho vpasovat a v tom měsíci se opíráme vlastně o takové to, co je pro toto prostředí blízké, jestli jsou tam nějaké tradice a co nám ten měsíc přináší, aby to tak přirozeně zapadalo do ročního období. Potom já si vlastně dělám denní plán. Dělán si ho dopředu s tím, že bude klubovka.*“

Zařazují se i operativně různé akce. Plánovat se musí ovšem s měsíčním předstihem z toho důvodu, že aktivity nabízené denním stacionářem bývají zveřejňovány ve Zpravodaji. Na plánování aktivit se podílí rovněž vedoucí stacionáře a také obě pečovatelky v duchu již několikrát zmiňované týmové spolupráce.

AP: „*Ale jinak se to odvíjí od skladby těch klientů. Dříve jsme měli týdenní plán, ale potom jsem nějak od toho upustila, protože mně to připadlo spíš... třeba přísloví toho týdne. Podle Vsetína, když jsem to viděla. Bylo tam napsané přísloví a klubová činnost, která se dělá v tom týdnu. A nepovažovala jsem to za takový plán.*“

P2: „Já si myslím, že plánovat je nutné, jak říkala AP, individuálně. Složení je tady různorodé a každý potřebuje něco jiného, i včera jsme viděly, že každý dělá něco jiného.“

P1: „Já se zabývám pouze individuálním plánováním. Aktivizačním programem ne.“

VS: „My, když třeba něco vyvstane, třeba ta výstava, tak to zapracujeme, i když to není naplánované, protože měsíc dopředu se to dává do zpravodaje, takže už to musí být. Ale když něco je, tak my to ještě zapracujeme, tak podle toho, co koho napadne.“

Zásady při plánování

Při sestavování plánu aktivit na měsíc a na každý jednotlivý den se pracovnice denního stacionáře řídí především skladbou klientů, jejich schopnostmi, potřebami, zaměřením a také jejich zájmem o nabízenou aktivitu. Vychází se opět z individuálního plánu každého klienta. Svou roli v plánování aktivit hraje i aktuální počasí a počet pracovníků přítomných ten den ve stacionáři.

P1: „Já až zas tak moc ty aktivizace neplánuju, ale tady je ten individuální přístup, každý má jiný. Jiný pohled, co chce dělat nebo tak.“

AP: „Ta zásada, aby to bylo i přiměřené pro toho člověka. Aby ho to nedeprimovalo, že to vlastně není schopen vůbec zvládnout. Potom je taky důležitá podpora slovem, tam kde je jakýsi náznak, že já to asi nedokážu. Tak ho nějak tak podpořit slovně. A tak, jak jsme říkaly, myslím si, že velikou sílu má i taková ta pochvala.“

P2: „Já si myslím, že hodně tady vycházíme z potřeb toho klienta. Každý má jiné zaměření, tak se snažíme takto plánovat nebo tu činnost usměrňovat. Jestli umíš malovat nebo neumíš, je to jedno. Ale opravdu já si myslím, že hodně tady máme k nim takový ten individuální přístup.“

VS: „Já si myslím, že to jsou hlavně zájmy těch lidí, že to vychází z toho, co je baví. A vlastně podle okolností Jestli má někdo náladu a tak. Podle počasí, když je pěkně, jde se ven. Také podle počtu pracovníků.“

Příprava programů a zdroje pro inspiraci

Při přípravě aktivizačních programů pracovníci stacionáře čerpají z různých zdrojů. Jedním z nich jsou například pracovní listy pro rozvíjení kognitivních schopností.

AP: „*Toto jsme načerpali z takových příruček k Alzheimeru, tam byla taková cvičení, dostali jsme dva sešity, když jsme tu měli klienty, kteří navštěvovali psychologa, který jim to dal na cvičení paměti.*“

Vhodným zdrojem pro inspiraci při přípravě programů mohou být i časopisy, literatura, internet a také nápady jiných lidí.

P1: „*Asi časopisy a různě se rozhlížet kolem. Já tedy nepoužívám internet, ale dcera třeba občas najde nějaký nápad.*“

AP: „*Tak určitě i literatura, ta práce s tím internetem, vyhledat si různé činnosti. Navíc si myslím, že třeba sama ráda tvořím. Takže v podstatě skutečně, jak se říká, člověk má pořád oči i v té přírodě, co by se dalo využít, co bychom z toho mohli udělat. Mně se zdá, že třeba u nás se nám podařilo docela hodně využít různých přírodních materiálů, které nás tady obklopují, a tady příroda je pro nás taková studnice. A pak mně navíc připadne, že u té skupiny seniorů jim toto bylo blízké. Že pracovali s tím proutím, že se dělalo s tím přírodním materiálem.*“

P2: „*Hledání na internetu, sem tam nějaký ten časopis. A dívat se kolem sebe, výlohy, příroda, tak jak říkala AP.*“

VS: „*Ještě taky z těch knížek, ty lidové slovesnosti, zvyky...*“

Rozvrh dne podle aktivizační pracovnice stacionáře

7.00 až 8.00 Dovoz uživatelů do stacionáře

8.00 až 8.30 Přivítání a ranní rozpovídání u čaje se zamyšlením nad tématem dne, příslovím, myšlenkou

8.30 až 10.30 Hlavní program ve stacionáři, aktivizační činnosti podle denního plánu včetně aktuálně či spontánně zařazených činností

10.30 až 11.15 Pohybové aktivity nebo společné činnosti venku, procházka

11.30 až 12.15 Společný oběd

12.15 až 13.30 Odpolední siesta, odpočinkové činnosti, jako například četba, luštění, sledování televize, prohlížení časopisů

13.30 až 14.30 Společné posezení při kávě a čaji, zpěv, poslech hudby, četba, poslech čtení příběhů, společenské hry

14.30 až 15.00 Odvoz klientů domů

Způsob informování o klubovém a denním programu

Uživatelé denního stacionáře pro seniory i návštěvníci klubových akcí jsou o programu v denním stacionáři informováni prostřednictvím Zpravodaje. Program aktivit je umístován také na nástěnkou. Senioři se dovídají o programu od pracovníků stacionáře až ráno v ten který den.

P1: „*Oni si buď nepamatují, co bude, nebo to zapomenou.*“

AP: „*Vždycky jsem třeba ten týden napsala na nástěnkou: Akce tohoto týdne a napsala jsem od kdy do kdy a bylo tam, že bude klubová akce, ten a ten den. V podstatě to můžu říct tak, že to zajímalo pouze J. a zrovna ten není senior.*“

P1: „*Když si nezapamatují, co bude další den, přizpůsobí se.*“

P2: „*Upozorníme je den nebo dva dny předem. Třeba: ve čtvrtek máme klubovku, je to a to, přijďte, bude to zajímavé.*“

P1: „*Anebo třeba chodí, když je to pro ně zajímavé.*“

AP: „*Třeba, když se o to klient zajímá a klubovka konkrétně padá na čtvrtek, kdy J. nechodí. Nebo když ten den někdo nechodí, tak jsou o tom informováni ústně.*“

VS: „*Pro klienty stacionáře je to dostačující tak, jak se to dozvídají.*“

Klienti na otázku, jakým způsobem a kdy se dovídají o denním programu a klubovém programu a zda jim to vyhovuje, odpověděli takto:

U1: „*Někdy je dobré se o programu dovědět dříve, jindy ne. Týden dopředu bych to zapoměla.*“

U2: „*Ráno nám to říká AP.*“

U3: „*Jak přijdu ráno, tak se dozvídám, jestli budu přebírat korálky nebo hrát šachy, domino, člověče nezlob se nebo jestli budu poslouchat, jak bude paní Jaruška /AP/ číst. To rád poslouchám.*“

U4: „*Nevím.*“

7.4 Jak vnímají aktivizaci sami uživatelé?

Podle odpovědí z rozhovorů provedených s uživateli vnímají senioři aktivizaci jako něco nového ve svém životě, co jim přináší v tomto věku možnost setkávat se s vrstevníky a být ve společenství. Oceňují to, že nemusí být pořád sami doma, kde se nudí a cítí osamělí a neužiteční. Pozitivně hodnotí také to, že mohou být užiteční například prostřednictvím výtvorů z rukodělných činností ve stacionáři. Prožívají také zábavu a radost ze společných činností a her. Mají rádi i vzájemnou komunikaci s pracovníky stacionáře a s ostatními uživateli.

U2: „Doma jsem dělala víc kolem baráku, bylo ně smutno, když je člověk sám. Někdo sa mně zeptá: Proč tam chodíš? Baví ťa to? Já povím: Baví.“

U2: „Mám z toho radost, že něco utvořím, udělám.“

U4: „Ta paní čte veselů knížku o krávkě. To mě baví.“

U4: „Su taký veselejší, nezdá se vám?“

7.5 Význam aktivizace pro uživatele podle názorů pracovníků denního stacionáře

Podle výpovědí pracovníků stacionáře jsou u klientů nejoblíbenější činnosti prováděné společně, jako je například práce se slovy nebo společné luštění. Velmi oblíbené jsou akce s živou hudbou a s nimi spojený zpěv a tanec. Klienti také rádi hrají společenské hry a hry s balónkem v kruhu.

P1: „No vyloženě, jak pozoruju, hodně je baví nějaké ty společné cvičení a tak.“

AP: „My jsme vyzorovali, že na ně dobře působí i takové ty akce s tou živou hudbou. Kdy tak nějak společně si to užívají. Kdo chce, se může projevit tanečně, někdo si zase zazpívá.“

AP: „...a potom vlastně taky vidím, že daleko živější jsou takové ty činnosti, které mají společně, dohromady. Ať už je to třeba to nějaké společné luštění Jo, nebo práce s těmi nějakými slovy, ale když je to společně, když to není napřed každý sám. Anebo když jsme třeba v provázaném kruhu a děláme balónkem, který máme udržet. Tak najednou je prostě vidět, že oni se jaksí rozzáří. Že oni tak nějak vážně cvičí ty nějaké cviky, když jsou samostatně, ale jakmile se nějak propojí, tak bych řekla, že zřejmě tady je řada klientů, kteří

třeba jsou doma úplně sami. Tak si myslím, že jim dělá dobře i to propojení, nějaký ten kontakt s tím druhým. Že se u toho tak nějak víc radují.“

P2: *„...možná i ty společenské hry, i to člověče nezlob se, pexeso, když je nás víc, tak je to takové živé.“*

Na dotaz, které činnosti jsou u klientů naopak neoblíbené, odpověděla pečovatelka takto:

P1: *„Už jsme se bavili o tom, že vlastně nikoho nenutíme k něčemu, co nechce, že vyloženě každý dělá činnosti podle své individuality a rozhodně nikoho nenutíme k tomu, co je nebude bavit.“*

Na otázku, zda klienti pociťují lepší náladu v novém společenství, odpověděli takto:

U1: *„Tady jo. Když su doma je mi čučno.“*

U2: *„Ano, že su mezi víc lidma.“*

U3: *„To ano, tady ano.“*

U4: *„Lepší.“*

Jaké nové činnosti by uživatelé stacionáře uvítali?

Podle pečovatelky stacionáře by klienti pravděpodobně uvítali více procházek, více výletů. Podle aktivizační pracovnice mají klienti zájem i o nové společné hry, například kuželky. Také by chtěli více setkání s veřejností a více společných akcí se školáky, které na klienty působí velmi příjemně. A více již několikrát zmiňovaných akcí s živou hudbou.

P1: *„No, nějaké nové, asi jak jsem říkala víc procházek. Nebo by asi někteří víc vyžadovali kvůli svému zdravotnímu stavu, pro jiné by to asi nebylo...Nové? Možná víc výletů.“*

AP: *„Právě, chtěli by víc času strávit hrou, já nevím, třeba kuželky. Obohatit víc o takové činnosti, které by se daly přenést ven. Takových her, které budou společné... Možná i víc takových setkání i ještě s veřejností. Myslím si, že velice příjemné třeba bylo, když jsme měli vlastně tu akci společnou s těmi školáky. Mně se zdálo, že jsem viděla takovou nějakou docela spokojenost i na straně těch seniorů a i těch dětí.“*

P1: *„Bylo to takové sympatické, děcka tu měly své babičky, babičky své vnučky, takže slze-li.“*

P2: *„Myslím si, že by se jim líbila i ta živá hudba, tak jak jsme to vzpomínali. Jenomže to nejde pořád. Možná i nějaké ty společenské hry.“*

Na otázku, zda by si klienti přáli zařadit nějakou novou aktivizační činnost do programu stacionáře a zda mají možnost navrhnout sami oblíbenou aktivitu nebo nevyhovující činnost odmítnout, odpovídali takto:

U1: *„Nevím. Když nechcu, tak to nedělám.“*

U2: *„Nevím, když bych to nechtěla dělat, tak bych to myslím odmítla.“*

U3: *„Záleží co...odmítnout činnost? Tady ne,to bych si nedovolil. Na to jsem tu šel, abych neodmítl. A ne abych zamítal, co Vy mně tady navrhuje. To bych si nedovolil. Kdepak.“*

U4: *„Co mně chybí, co bych dělal rád? Kosa a séct. Já dělám, co mně dají, dělám, co můžu.“*

Podle výpovědí pracovníků stacionáře přináší aktivizace klientům hlavně smysluplné vyplnění volného času, pocit být ještě užitečný, pocit uspokojení, že ještě zvládnou určité věci, pocit posílení jejich sebevědomí a také pocit, že ještě něco dokážou. Aktivizace posiluje také pocit důstojnosti klientů a klient má pocit spokojenosti sám se sebou. Podle aktivizační pracovníce klienti když už nemohou dělat práci, kterou dělali dříve, neumějí si sami najít náhradní činnost. V tom vidí také přínos návštěvy denního stacionáře.

AP: *„Já si to také myslím, že nejdůležitější je spokojenost každého z nich, a že se už těší na zítřka, co se bude zase dělat.“*

P1: *„Klientovi přináší aktivizace to, že je spokojený sám se sebou. Vyplněný čas, takto aktivně, aby jenom neseděl u televize.“*

AP: *„No, já také mám zjištěné z praxe, že ti lidé už nemůžou dělat tu práci, kterou dělali předtím celý život. Tak si někdy neví rady s tím časem, jak ho vyplnit. Příkladem je i pan K., který říká, že třeba v sobotu a neděli, to bude zase dlouho, nic doma nemůžu dělat. A tady je rád, že nějakou tu práci dostane. A že si tady můžeme s těmi svými proutky tvořit a nějak tak má pocit, že ten čas jen tak neprosedí, neprospí.“*

AP: *„Jak nám říká paní V., že doma jenom spí nebo sedí, leží.“*

P1: *„Tady paní V. dříve seděla jenom u televize nebo u okna. A teď se začala zapojovat po takové době do všech aktivit, že nás to úplně překvapilo.“*

P2: „Já si myslím, že se jim zvyšuje takové to jejich sebevědomí. Že třeba pan K. říkal, že to malování nikdy nedělal a tady se mu to líbí. Povedl se mu obrázek a měl z toho velkou radost.“

VS: „Co jim přináší aktivizace? Tak to vychází z toho, co jsem řekla už předtím, že aktivizace tady u nás je nutí nad tím popřemýšlet. Nutí je vlastně k té činnosti, nutí je jako v uvozovkách. Oni vlastně něco musí dělat a je to vlastně pro ně přínosem. Samozřejmě my je k ničemu nenutíme, ale prostě tím, že k nám docházejí, už to je velký přínos pro ně. Protože nemusí sedět doma.“

P2: „ještě bych řekla, že mám takový pocit, že v tom odpoledním klidu, když sedí tady vedle, že tak jako kdyby chtěli být tady spolu.“

V jakých oblastech života vidíte přínos, zlepšení: Zdraví (fyzická stránka, psychická stránka, pohoda, posílení vlastní důstojnosti, posílení pocitu užitečnosti, přijetí stáří, vyrovnání se stářím)

Pracovnice denního stacionáře vnímají u uživatelů zlepšení jejich psychického stavu. Klienti jsou vyrovnanější, mají pocity pohody, zvyšuje se jejich sebevědomí, posiluje se jejich pocit užitečnosti a důstojnosti. Také u nich dochází k přijetí stáří jako etapy života a postupně se vyrovnávají se stářím.

P1: „Zlepšení psychického stavu? To v každém případě, tady bych uvedla jako příklad paní V., která byla dřív odmítavá, nadávala, nic jí nebylo vhod. V dnešní době zjišťujeme, že má smysl pro humor. Umí hodně věcí.“

P1: „Třeba paní H. přišla taková roztřesená, nevyrovnaná na začátku. Teď je taková sebevědomá, připadá si i důležitá, že někomu pomůže nebo tak.“

AP: „Já si také myslím, že je to pro ně příznivé. I paní V. je opravdu typem, na kterém je vidět kus práce.“

P2: „Jenom bych dodala, že máme tady toho nového klienta, pana Č. Ten nám říkal, když jsme se ptali: Tady je dobře, co já tam doma? Leží tam na posteli, čtyři stěny kolem sebe. Tady je vidět, že má rád četbu. Takové ty veselé valašské příběhy, co tady čteme.“

P1: „U pana P. bych ještě řekla, že nikdo by se s ním neprošel, že tady ještě třeba zvládnout se projít, což v domácím prostředí bývá jen výjimečně.“

Uživatelé se podle názoru pečovatelky zlepšují i v oblasti verbální komunikace. Vedoucí stacionáře uvedla, že je to individuální, záleží na zdravotním stavu každého uživatele. Někdo se třeba naopak zhoršuje, takže mu nepomáhá ani pobyt ve stacionáři.

P1: „*To je individuální. Třeba paní H. byla taková málomluvná, když přišla. Ted' třeba se už tak nebojí a víc mluví.*“

Pracovnice denního stacionáře pozorují podle odpovědí na otázky v rozhovoru u některých uživatelů zlepšení ještě v oblasti zdravotního stavu.

P1: „*Ono je to těžko, ono je to i podle zdravotního stavu. Podle nálady, že někdy třeba, když budeme zrovna u pana K. Tak třeba jdeme ven a on dokáže cupitat takovou dobu. A z toho je někdy tak unavený, že nemůže. Ale ono je to o zdravotním stavu, o tom, jak se zrovna cítí nebo tak. Ale myslím si, že třeba v zimě se tolik nechodilo a ted' když se začíná chodit, se postupně rozchodí, si myslím.*“

AP: „*Já bych asi měla obdobnou odpověď. Záleží to na zdravotním stavu toho klienta. Třeba zase když jsme viděli, že p. K přišel z nemocnice po těch kapačkách, kdy měl doplněné tekutiny, tak se nám zdálo, že najednou omládl. Velice se zlepšila i ta chůze. A ještě k tomu jsou i ty vlastnosti toho konkrétního člověka. On je vlastně tím typem, jak se říká, nedaruje si nic zadarmo. Prostě pořád se snaží posouvat, a když ty podněty dostane, tak on si neuleví. Zatímco jiný klient je třeba zase povahou takový, že když nemusí, tak si ulehčí. Je pohodlný a uleví si. Tak to je vázané velice úzce na ten zdravotní stav. Nevidíme zase, že by vyloženě ta křivka jela tak nějak nahoru.*“

Společenské kontakty

Podle odpovědí pracovnic denního stacionáře je přínosem návštěv seniorů v denním stacionáři právě možnost společenského kontaktu s vrstevníky.

P2: „*ještě bych řekla, že mám takový pocit, že v tom odpoledním klidu, když sedí tady vedle v odpočinkové místnosti, že tak jako kdyby chtěli být tady spolu.*“

AP: „*My jsme vyzozorovali, že na ně dobře působí i to takové ty akce s tou živou hudbou, kdy tak nějak společně si to užívají.*“

P1: „*jak pozoruju, hodně je baví nějaké ty společné cvičení a tak.*“

AP: „*A potom vlastně taky vidím, že daleko živější jsou takové ty činnosti, které mají společně, dohromady. Ať už je to třeba to společné nějaké luštění. Jo, nebo práce s těmi něja-*

kými slovy, ale když je to společně, když to není napřed každý sám. Anebo vidíme, že i když jsme třeba v provázaném kruhu a děláme s balónkem, který máme udržet. Tak najednou **je prostě vidět, že oni se jaksi rozzáří.**

AP: „*Také si myslím, že jim dělá dobře i to propojení, nějaký ten kontakt s tím druhým. Že se u toho tak nějak víc radují.*“

P2: „*i ty společenské hry i to člověče nezlob se, pexeso, když je nás víc, tak je to takové živé.*“

Na otázku, zda si klienti našli ve stacionáři nové přátele, odpověděli takto:

U1: „*Ano.*“

U2: „*Zatím ne, ale se všema se bavím.*“

U3: „*Ano, Jarka. On mně pomáhá. Když nemožu stát, tak přiskočí, pomože mně. Já mám problémy s tů ruků, tak aby mně aj ten talěrek s polévků podržál.*“

U4: „*Ano, kamarády.*“

Na otázku, zda se klienti cítí nyní méně osamělí, odpověděli takto:

U1: „*Když jsem doma, je mi čučno.*“

U2: „*Ano, v tom kolektivu člověk nad něčím přemýšlá, něco dělá.*“

U3: „*Méně osamělý? To eště nemožu takto prohlásit.*“ /A pocitujete teď samotu míň, když jste mezi lidma?/ „*To určitě. Sice eště nejsou tak sehraný jako já s vama a vy se mnú, ale já rád kecám.*“

U4: „*Su taký veselejší, nezdá se vám?*“

Na otázku, zda klientům vyhovuje, když něco dělají každý sám nebo raději společně s ostatními a proč, odpovídali takto:

U1: „*Radši dohromady.*“

U2: „*Společně s ostatními.*“

U3: „*Tož tady společně. Když su sám doma, tak...*“

U4: „*Společně. Aby bylo veselo.*“

Dalším přínosem je společenský kontakt s ostatními uživateli služeb například v rámci klubových akcí a také s lidmi, kteří navštěvují stacionář v rámci besed, přednášek či jiných kulturních akcí. Oblíbené jsou i biblické hodiny s knězem.

Na otázku, zda mají klienti lepší pocit, když jsou mezi stejně starými lidmi, odpověděli takto:

U1: „*Ano.*“

U2: „*Mám.*“

U3: „*Tady jich prozatím nemám, ale určitě bych si rozuměl.*“

U4: „*Oni neublížijú nikomu, je tu veselo.*“

Komunikace

Uživatelé služeb denního stacionáře si rádi povídají spolu i s pracovníci a praktikantkami ve stacionáři, rádi si spolu zazpívají a hrají různé společenské hry.

Na otázku, zda mají klienti pocit, že od té doby, co docházejí do stacionáře, se jim lépe povídá s ostatními, odpověděli takto:

U1: „*Dobře sa mně vykládá.*“

U2: „*Ale ano.*“

U3: „*Tak nám ten den nějak rychle uteče. Ne když čučím enom na televizu ve svém vigvamu. A když mě nachystáte hrát, třeba luštit křížovky...*“

U4: „*Je to lepší, kecat, co sám doma? Tady je to lepší.*“

Volný čas

Jak už bylo několikrát v této části diplomové práce uvedeno, pracovníce denního stacionáře vidí hlavní přínos návštěv stacionáře u seniorů ve smysluplném trávení volného času, prožitcích zábavy a vyhnutí se nudě a osamělosti.

Dala byste do DS své příbuzné?

Na tuto otázku odpověděly všechny pracovníce denního stacionáře kladně.

P1: „*No já řeknu trošku jinak. Vždycky se směji, že se musíme vychovat nějaké šikovné, abych se tu cítila dobře.*“

AP: „*Já s tím nemám problém. Já jsem tu měla dokonce tchána.*“

VS: „*Já taky ne. Přemlouvám babičku už měsíc.*“

P2: „*Já také určitě.*“

P1: „*Ať už jsou to moji rodiče.*“

P2: „*Rodiče a tchán s tchyní se účastní zájezdů a klubových akcí stacionáře.*“

Na otázku, zda by klienti doporučili svým přátelům nebo známým, aby navštěvovali Denní stacionář pro seniory pravidelně, odpověděli takto:

U1: „*Pravila jsem, ale nechců tu žádný jít.*“

U2: „*Když jich potkám a ptajů sa, jak sa mám, říkám jim, aby také chodili. Doma jsem dělala víc kolem baráku, bylo ně smutno, když je člověk sám. Někdo sa mně zeptá: Proč tam chodíš? Baví ťa to? Já povím: Baví.*“

U3: „*Ano, kdybych někoho znal.*“

U4: „*Ano.*“

7.6 Jaké významné faktory ovlivňují kvalitu aktivizace seniorů?

Mezi faktory ovlivňující kvalitu aktivizace patří především lidský faktor, tj. jak personál, tak i uživatel, a faktory prostředí, jako je například materiální vybavení, finanční možnosti, přístup vedení apod.

Limity práce personálu

Z odpovědí pracovníků denního stacionáře vyplynulo, že někdy se potýkají s nedostatkem personálu, pokud je zrovna ve stacionáři velký počet klientů, nebo někteří klienti si chtějí pracovnice v uvozovkách zabrat pro sebe a hrát s nimi například nějaké hry.

P2: „*Složení klientů je tady různorodé a každý potřebuje něco jiného.*“

AP: „*Toto jen náš takový postřeh z toho včerejška, když člověk chce umožnit individuální plánování, někdy se to tak strašně rozčlení, že vlastně každý dělá něco jiného a ted' každý i rušivě vnímá, že přicházejí ty praktikantky, ted' se to rozseká. Ten si sedne tam, ten si sedne tam a člověk běhá od jednoho k druhému.*“

P1: „A já jsem včera přemýšlela, jak M. má to vystoupení a blešky, tak on zabere minimálně na hodinku pro sebe jednoho až dva lidi a vlastně všechny. Kdyby každý klient si měl zabrat pracovníka na hodinu, tak pracovní doba na to nestačí.“

AP: „Víte, co by bylo dobré, řekneme si na to svůj názor. Naučit je trošičku, aby i oni mezi sebou byli víc schopni hrát si spolu. Klidně si myslím, že P. zná ty pravidla a mohla být partnerkou pro něho. Já nemyslím, aby nehráli s tebou, to si nemyslím, ale když nemůžeš, tak abychom je odkázali, třeba: Víte, co mohli byste si to natrénovat s P.“

Za limity své práce považují pracovníce denního stacionáře také finanční možnosti zařízení, přístup vedení, personální zajištění služby a další.

P1: „Je to třeba ta kombinace s tou pečovatelskou, kdy opravdu by bylo spíš nutné, aby fakt v ty dny, kdy je rozličné sestavení těch lidí, by bylo třeba, aby tady byli všichni. Vlastně musí se odcházet a tak. Mně tam chybí to množství toho personálu. Třeba dneska zrovna za chvíli odjede P2, pak já s obědy a dá se říct, že jeden ten člověk tu v ten den vůbec není.“

AP: „Já bych viděla ještě něco takového, na čem by se hodně mělo pracovat, plánovat efektivně. Jako že máme pracovní schůzky, kde si něco naplánujeme a aniž by došlo ke změně, že někdo vypadne skrz nemoc, tak se to za chvíli tak nějak mění. Pak bych docela někdy viděla, že se říká, já to řeknu jednoduše, všichni jsme si rovni a někteří jsou rovnější.“

P2: „Takže já jsem vlastně v roli P1. Někdy by bylo potřeba, aby tu člověk byl, a není.“

VS: „Asi ta komunikace že trochu vážne. Ale zatím, co jsem měla možnost poznat, tak se mi zdá, že by bylo lepší, kdybychom mezi sebou trochu víc a otevřeně mluvili a hlavně mezi těmi službami. My takto problém nemáme, ale mezi těmi službami.“

Prostředí denního stacionáře

Pracovnice stacionáře odpovídaly na otázku, zda si myslí, že prostředí denního stacionáře, jeho poloha ve městě, zahrada, vybavení stacionáře, výzdoba, malby stěn a podobně jsou jedním z důležitých faktorů pro spokojenost uživatelů služeb s aktivizačním programem, takto:

P1: „Vždycky prostředí působí na lidi, a když je příjemné, tak se i lépe všechno dělá.“

AP: „No, já si mám taky ten názor. I když je to zase jenom určitý díl, takže důležité jsou vztahy. To prostředí k tomu může přispět. Myslím si, že tady ve stacionáři jsme dostali do

vínku takové pěkné prostory. Oproti ostatním, co jsme navštívili jiné stacionáře, tak skutečně je tady prostor, je to bezbariérové a je tady i ten oční kontakt s přírodou v té zahradě.“

P2: *„Já si také myslím, že je to úplně ideálně posazené, ten stacionář ve městě. Tady ta zahrada kolem té budovy. Nic lepšího jsme si nemohli přát. Ty prostory také. Když přijede někdo tak, obdivuje a závidí v uvozovkách, jaké máme prostory. A ta výzdoba taky dělá svoje.“*

VS: *„Já taky souhlasím a říkám taky ještě, že to máme dobře vybavené. I když ono se to někdy může zdát, že je to nedostačující. Ale taky ve srovnání s tím, co jsem viděla jinde, myslím si, že tady to vybavení je dobré.“*

U1: *„Je to jedno, jestli je to rušné nebo klidné prostředí. Líbí se mi, jak je to.“*

U2: *„Líbí se mi prostředí, zahrada.“*

U3: *„Ano, zahrada. Včera jsem byl venku, jsem spokojený i s personálem. Vymalované pěkně, ano, výzdoba, máte to tu pěkné.“*

U4: *„Velice se mi líbí, všechno, S personálem jsem spokojený velice, no, co budu cigánit?“*

Vztahy

AP: *„...důležité jsou vztahy, to prostředí k tomu může přispět.“*

Rizikové faktory

Na otázku, jaké rizikové faktory vnímají při své práci se seniory pracovníci stacionáře, co jim jejich práci ztěžuje, co je ohrožuje, odpověděly, že nejvíce jim vadí nechů některých klientů něco dělat, dále zkrácené úvazky některých pracovníků, spojení služby ve stacionáři s pečovatelskou službou, stereotyp v činnostech. Další rizika své práce vidí v zatížení větším počtem klientů s těžkým zdravotním postižením, kteří vyžadují pomoc personálu stacionáře, a potom může dojít k tomu, že pracovníci nestačí všem klientům najednou poskytnout pomoc.

P1: *„Tady jsme znovu u toho zdravotního stavu, že se stane, že někdo je v takovém zdravotním stavu, že nemůžeme udělat to, co jsme zrovna chtěli nebo tak. Nebo třeba když budeme u paní V., nechů něco dělat.“*

VS: „Tady je hlavním problémem to personální zajištění, které může tady chybět. Kvůli tomu, že holky mají vlastně napůlené ty úvazky. A riziko možná. Může se stát, ale neříkám, že to tady je. Tím jak jsou tady dlouhodobí klienti, nebo jsem to někde zažila, že se dělaly pořád ty samé činnosti a nikam se to neposunovalo. A už nebyla ochota dělat něco jiného. Takže toto se může stát, takže takový nějaký stereotyp? Může být rizikový faktor, takže takto nějak. I když pro něco je dobrý a pro něco zase ne.“

AP: „Tady z tohoto hlediska dispozic si myslím, že to prostředí je fajn. Jak jsme to už vzpomínali dřív, že je bezbariérové, tam bych ty rizika neviděla. Rizikem může být akorát to, že některý ten den se ti sejdou klienti, kdy třeba vyžadují buď vozíček, nebo že ho musíš takto ručně vést. Pak to riziko může nastat, že se nějak zakopne. Třeba teď momentálně, jak tu máme pana Č., tak jsem si všimla, že někdy ta jedna noha, protože je napůl těla ochrnutý, je po mrtvičce, tak si někdy tu jednu nožku zahákne za tu druhou nohu a my mu ji musíme sami tak nějak posunout, aby ty nohy dostal vedle sebe. Tak je to vlastně zas zdravotní stav toho klienta. Aby vždycky byli na pomoci, tam je vždycky lepší dvě ho vést. Může nastat tady to riziko. Když ho vede jedna a má tu francouzskou hůl, sehneš se, potřebuješ ho rozsukovat a může se nějakým způsobem vyvrátit.“

P2: „Řekla bych, jestli to teda je riziko, že někdy je taková situace, že je tady hodně klientů a nejsme tady zrovna my zaměstnanci. Někdo třeba chybí a my pomáháme na pečovatelské službě a třeba by bylo dobré, kdyby někdo z nás byl tady. Už prostě tomu člověkov, tomu klientovi se už nevěnuje tolik pozornosti, jeho potřebám, jak by člověk možná chtěl.“

VS: „Já si myslím, že to dělá hlavně ta různorodost těch klientů, což může z hlediska té práce být rizikové v tom, že my dáváme takový důraz na tu individualitu, že prostě nejsme schopni to obsáhnout personálně. Takto, abychom se každému mohli dostatečně věnovat. A potom i ta práce, si myslím, že je náročná hlavně pro ty zaměstnance. Protože nejde zaměřovat pozornost na jednu stranu a hned na druhou a prostě takto naplno se jim věnovat. Tak si myslím, že je to hodně náročné na psychiku.“

Osobnost každého klienta

Kvalitu aktivizačních programů ovlivňuje i osobnost každého klienta.

Osobnost aktivizačního pracovníka

Kvalitu aktivizačních programů ovlivňuje i osobnost každého pracovníka. Dalším důležitým faktorem pro kvalitní práci s uživateli služeb denního stacionáře je vzdělání pracovníků. Na otázku, kde se vzdělávají v aktivizačních programech a v metodách s prvky arteterapie, ergoterapie, kognitivní stimulace a dalších odpovídaly pracovnice denního stacionáře takto:

P1: „Školením, citem, potřebami těch lidí a co tak člověk vypozeruje.“

VS: „Já jsem byla tedy na tom školení tréninku paměti. Taky hodně hledám na internetu, pokud je na to čas, vlastně ty odborné věci. Já se spíš zaměřuji na tu sociální práci než na tu aktivizaci.“

AP: „Také bych řekla, že vlastně jsou školení zaměřená na ty aktivity. Takže se vlastně střídáme a snažíme se, aby se každý z těch zaměstnanců dostal na takové školení. Nebo jsme měly třeba možnost v loňském roce absolvovat ty stáže v jiném zařízení. Potom v dnešní době opravdu se snažíme i na tom internetu hledat, co se dá. Nebo i prostřednictvím literatury.“

P2: „Já také prostřednictvím toho školení, na stáži jsem také byla. Četbou, internet hodně.“

VS: „Já taky jsem byla na školení o tréninku paměti a jinak taky v ostatních zařízeních. Když se člověk jde někam podívat, něco zajímavého tam vidí, tak se může inspirovat.“

Na otázku, zda je důležité vzdělání, školení nebo zkušenosti pracovníků pro to, aby aktivizace byla kvalitní a uživatelé spokojení, odpověděly pracovnice denního stacionáře takto:

P1: „Vzdělání ne, spíš cit pro práci s lidmi. Školení jsou podnětná, ale škola střední nebo vysoká nemusí být, není důležitá. Pro vedoucího ale ano.“

AP: „Vzdělání je požadované všude, ale v podstatě si myslím, že dovede kvalitně pracovat člověk, pokud je mu to tak nějak dané a ta práce ho baví. Protože když si to vezmu naše pečovatelka P2 má vzdělání úplně jiné. A myslím si, že to má dané, jak se říká, od Pánaboha. Má tu práci ráda, má k ní vztah a dovede být naprosto úplně kvalifikovaná. Ona má zájem i školit se dál. Má být požadované vzdělání? U sebe jsem to brala. Člověk pracoval sice s předškolními dětmi, ale něco společného, nějaká ta parketa, se tam našla. I když pochopitelně u té nejmladší věkové skupiny je aktivita příliš velká úplně přirozeně. A u těch starších to byl ze začátku takový, pro mě to bylo docela takové šokující. I jako zvyklá z toho

věčného reje a takového...jako když v úlu člověk byl. Kolem něho pořád bzukot a pořád pohyb, najednou mně to připadlo strašně statické. A teď vyprovokovat ty lidi. Ale nakonec si myslím, že oni se vyprovokovat dají v rámci svých možností. Takže těžko se mně to posuzuje. Já jsem využila třeba tu moji původní profesi, takže si myslím, že mně v lecčem pomohla. A zase, pokud někdo nebude mít vztah a vystudovanou školu, protože se třeba na jinou nedostal a pak se dostane do praxe a nebude ho to nějak naplňovat. Tak si myslím, že ten papír tu kvalitu tak úplně nezajistí.“

P2: „Já si myslím, že je důležité vzdělání, nebo aspoň nějaká zkušenost, protože moje původní povolání není jako tato práce v sociální sféře. Byla jsem prodavačka. A můžu povědět, že člověk získá hodně zkušeností tím, že pracuje vlastně tady v zařízení, ale také tím různým školením a zkušenostmi ostatních kolegyně a spolupracovnic. Myslím si, že je to důležité. Nebo zkušenost z domu, aspoň s nějakým seniorem, pokud o něho pečuje, aspoň tady toto.“

VS: „Já si myslím, že tady to je na docela vysoké úrovni, co ale mluvím za holky. Jaruška má hodně zkušeností, prošla si hodně kursy. Má i to pedagogické vzdělání, které je pro aktivizaci důležité. A holky jako pracovnice v sociálních službách, částečně, Ony jsou jako pracovníci v sociálních službách částečně ve stacionáři a částečně na pečovatelské. Ty to mají zvládnuté si myslím na tisíc procent. Jako pracovnice to zvládají na sto procent, plus pochyty od Jarušky všechny takové ty odborné metody a práce.“

Na otázku, zda vnímají pracovnice denního stacionáře svou práci jako užitečnou a přínosnou pro společnost, odpověděly všechny kladně.

P1: „No kdyby asi ne, tak bych tu asi nedělala.“

AP: „Já také ji považuji za prospěšnou. A navíc když to беру vzhledem ke své osobě, myslím si, že mě vždycky bavila práce s lidmi. Že jsem ráda odhalovala to, co jim třeba dělá radost, co je pro ně přínosné. Takže tady to můžu plně uplatnit.“

P2: „Taky si myslím. Dělá mně radost, když vidím, že má radost druhý.“

VS: „Souhlasím.“

7.7 Aktivizace z pohledu uživatelů služeb denního stacionáře

Na otázku, co ve stacionáři klienti rádi dělají, zda rádi tvoří, z jakého materiálu, nebo raději pracují na zahradě, v kuchyni či pečují o rostliny, odpověděli klienti takto:

U1: „*Chodím pro obědy. Chystám příbory na stůl, když je oběd. Vyšívám. Někdy maluju, Jak kdy. Venku zametám. Cosi jsem malovala, ano. Někdy mňa to baví, někdy ne.*“

U2: „*Pletu a vytvářím, co oni dělají. Pomáhám. Pleteme košíčky, všelijaké druhy.*“

U3: „*Obědvám. Né. /smích/ Na zahradě ne, jednou rukou se nedá. Tady dělám všechno jednou rukou. Přebíral jsem korálky, dělal jsem kruhy nebo hraje s balónem nafukovacím a normálním a házím. Tady jsem zatím maloval ty kruhy a podepisoval jsem se, víc nic.*“

U4: „*Já si nevybírám, co dělají druzí, dělám aj já.*“/Malujete rád? Kreslíte rád?/ „*To ne, já jsem málo chodil do školy. Já jsem dělal na majetku.*“

Na otázku, zda je pro uživatele důležité, aby jim aktivizační pracovnice pomáhala, když něco dělají, na koho z personálu se nejčastěji obracejí o pomoc a proč, odpovídali uživatelé takto:

U1: „*Je ochotná. Jak kdy, podle toho co děláme.*“

U2: „*Ona pomáhá i tak, když si s něčím nevím rady.*“

U3: „*Ano, aby mně rozdala práci a dirigovala mě. Vyzívání botů, když mně vezme například paní pečovatelka, která je k mání. Z personálu akorát při vyzívání botek, jak přijdu, tak přezut. Tak která mě vezme. Já nevím, dneska paní P1. Viděla, že jdu, tak si hned musím sednout a přezut se.*“

U4: „*Ano, chci. Kolikrát říkám i dalším. Já potřebuju pomáhat.*“

Na otázku, zda si senioři povídají rádi s ostatními uživateli a s personálem, odpovídali takto:

U1: „*Ano, třeba to, co sem viděla v televizi.*“

U2: „*Ano.*“

U3: „*Hlavně s cirkama, aj s váma.*“

U4: „*Ta paní čte veselů knížku o krávkě a to mě baví. Já su z majetku.*“

Na otázku, zda mají uživatelé rádi společné oslavy svátků, všichni uživatelé souhlasně odpověděli, že se jim líbí.

U1: „*Líbí se mi to. Mám radost, je tam jídlo...*“

Na otázku, zda klienti jezdí rádi na výlety, odpověděli takto:

U1: „*Na zájezdy jezdím ráda.*“

U2: „*Ráda, do přírody.*“

U3: „*Nabízí mi, abych sa jel podívat na Hostýnek, tam sem ještě nikdy nebyl. Jestli to vydržím v autobuse, tak pojedu....Ještě bych chtěl navrhnout, co mě napadlo. Co jsem ještě nebyl. Já nevím, jestli pojedete, já sem nebyl v Lešné v zoologické. A potom, kde je ten skanzen...V Rožnově... To není důležité, že sem tam nebyl. Jestli né sám, že bych jel v autobuse, ale všeci, celý stacionář. To je můj návrh. Tak kdyby takový zájezd byl, kdybyste takový organizovali, tak bych byl první.*“

U4: „*Ano, rád, do přírody. Rád bych jezdil, hlavně zdraví.*“

Na otázku, zda klienti rádi tančí a zda by si přáli zařadit do programu více tance, odpovídali uživatelé, že jsou spokojeni se současným stavem. Vyjádřili obavy z možné únavy, kterou mohou při tanci pociťovat.

U1: „*Ano. Ale někdy je to únavné.*“

U2: „*Jo, šak tancujeme, když sů fašanky, máj. Stačí tak, jak to je.*“

Na otázku, zda klienti předvádějí rádi různé scénky, pantomimu, zda hrají rádi divadlo a zda by si přáli tyto aktivity častěji zařadit do programu, odpovídali takto:

U1: „*Na fašanky jsem předváděla manekýnu, bavilo mě to. Stačí to tak, jak to je.*“

U2: „*Já zrovna né, ale jak jsme měli takové vystoupení, tak jsme tančili s J.. To se nám líbilo, jo.*“

8 PROJEKT AKTIVIZAČNÍHO PROGRAMU

Na základě výsledků výzkumu a poznatků z odborné literatury jsem sestavila projekt aktivizačního programu pro seniory s názvem „Aktivizace ve znamení lidových řemesel a podomácké výroby“. Tento program se skládá ze šesti témat a oživuje šest lidových řemesel nebo podomáckých výrob typických pro Valašsko. Každé řemeslo nebo podomácká výroba jsou tématicky rozpracovány k určitému měsíci. Každé téma přináší několik s ním souvisejících námětů na vhodné aktivity, které lze provádět s osobami seniorského věku v denním stacionáři a jeho okolí. Každé téma je rozpracováno podrobně včetně cílů, postupů práce, pomůcek, bezpečnostních opatření a závěrečného zhodnocení každé aktivity. Posledním sedmým tématem je výlet do skanzenu v Rožnově pod Radhoštěm, který je završením celého projektu.

8.1 Téma č. 1: Kominické řemeslo

Měsíc: leden

Aktivity: návštěva muzea, práce s pracovním listem, pohybové aktivity

Úvodní slovo: Kominíci od středověku pečovali o komíny ve městech a později i na venkově a tak zajišťovali bezpečnost domácností před ohněm. Původně měli i úlohu hasičů. Pro svoji roli ochránců před požáry, které často dokázaly zničit město, byli kominíci povýšeni do symbolů štěstí. Novoroční blahopřání stále ještě zdobí kromě podkov, prasátek, čtyřlístků také kominíci. Kominík chodil v černém oděvu a na hlavě měl bílou čepičku. Dodnes jsou známé pověry, že potkat kominíka znamená štěstí, a to zvláště když si prstem setřeme z něho saze. Ten, kdo se při setkání s kominíkem chytí za knoflík, tomu by se mělo splnit, co si právě přeje. (Motlová, 2010)

Charakteristika řemesla: „*Kominář, kominík vymetal komíny*“. (Janotka, Linhart, 1984, s. 170) Kominická živnost patřila v Čechách odedávna k privilegovaným. V roce 1748 používal pražský cech kulatou pečeť s obrazem patrona proti ohni sv. Floriana, kterého držel z každé strany kominík. V Dekretu zemské vlády z roku 1821 nacházíme ustanovení o propůjčování kominické živnosti. Počet kominíků měl odpovídat potřebám obyvatelstva a policie musela dbát na to, aby majitelé domů povolovali přístup za účelem čištění komínů. Kominíci se sdružovali do společenstev, ty pak hájily jejich zájmy, např. stanovení vymetacích obvodů, výuku učňů, odměny za práci a styk s úřady. Jednotlivá místní společenstva

kominíků zastřešovala pak Zemská jednota společenstev mistrů kominických pro království České, která sídlila v Praze. (<http://www.skcr.cz/?page=poslani>)

Uvedení do tématu: V každé venkovské chalupě bývala kuchyňská kamna, v kterých se denně topilo. Proto bylo nutné vymetat komíny zanesené sazemí, což obyčejně dělal kominík, který takto obcházel celou vesnici. Jelikož symbolem novoročních přání bývá postavička kominíka, připomeneme si v měsíci lednu kominické řemeslo. Zaměříme se především na práci s pracovním listem, kde budeme procvičovat paměť. Navštívíme místní muzeum, kde si prohlédneme výstavu tradičních lidových řemesel a v rámci ní expozici kominického řemesla.

Druh aktivity: Aktivita s prvky kognitivní stimulace, s prvky reminiscence, s prvky biblioterapie, s prvky muzikoterapie, pohybové aktivity

Cíle v oblasti kognitivní

- podpora a rozvoj myšlení, posilování paměti, posilování schopnosti slovního projevu, rozvoj představivosti a fantazie, procvičování psané formy písma;

cíle v oblasti afektivní

- vytvoření pozitivního vztahu ke skupinovým aktivitám, navázání nových kontaktů, rozvíjení spolupráce mezi uživateli, uspokojení potřeby seberealizace, získání pocitu prospěšnosti a užitečnosti, vytvoření kladného sebehodnocení a

cíle v oblasti psychomotorické

- procvičování jemné motoriky a koordinace, procvičování svalstva dolních a horních končetin.

Pomůcky: pracovní list, tužka, kartičky s písmeny K, O, M, I, N, Í, K; příběhy, říkadla a písňe o kominících.

Bezpečnostní opatření: Uživatelům se sníženou pohyblivostí dopomáháme, když jdeme do muzea a také při prohlídce jednotlivých expozic. Při aktivitě zaměřené na rozvoj kognitivních funkcí jsme trpěliví, uživatelům necháváme dostatečně dlouhou dobu pro zpracování cvičení. Dbáme na zásady správné komunikace pro uživatele se sluchovým postižením, to znamená, že si sedneme tak, aby na nás viděli, zřetelně, pomalu a dostatečně nahlas artikulujeme.

Metody:

- Metody slovní monologické (vysvětlování, vyprávěnka, instruktáž)

- Metody slovní dialogické (rozhovor, diskuse)
- Metody názorně demonstrační
- Metody práce s učebnicí
- Metody participativní (brainstormingové metody)

Postup: Začátkem měsíce navštívíme místní muzeum, abychom si prohlédli výstavu tradičních lidových řemesel. Jednotlivé expozice přibližují historické pracovní nářadí a nástroje, typický oděv, pracovní postupy a výrobky řemesel, která se v kraji vyskytovala. Poznáváme nářadí kominíků, seznamujeme se s prací kolářů, shlédneme expozici o ševcích, poznáváme mlynářský oděv a v neposlední řadě si prohlížíme kramplovací hřebeny, kolovrátek a tkalcovský stav.

Před začátkem druhé aktivity se vrátíme k naší návštěvě muzea. Zeptáme se uživatelů, zda si vzpomínají na výstavu, kterou jsme si v muzeu prohlédli. Snažíme se nejprve každého uživatele zvlášť ptát, co mu utkvělo v paměti z této akce. Poté jim rozdáme pracovní list, na kterém jsou uvedena čtyři řemesla – kominík, kolář, švec a řezník. Vysvětlíme jim, že budeme postupně do listu zapisovat odpovědi na otázky. Nejdříve uživatelům řekneme, ať napíší ke každému řemeslu všechno, co se jim v souvislosti s tímto řemeslem vybaví. Pak ať zkusí napsat pracovní nářadí, které je typické pro vyjmenovaná řemesla. Posledním úkolem bude doplnit, jaké výrobky tito řemeslníci zhotovovali. Necháme uživatelům dostatek času na vypracování všech úkolů. Až jsou všichni hotovi, společně si řekneme, co koho napadlo a co napsal.

Na uvolnění zařadíme pohybovou aktivitu. Vytvoříme společné dvojice z uživatelů, kteří sedí naproti sebe u stolu. Budeme provádět cviky napodobující činnost některých řemeslníků. Nejprve utvoří aktivizační pracovnice dvojici s jedním z uživatelů, aby názorně předvedla cvik. „Představíme si, že jsme kominíci a stoupáme po schodech. Nejprve ohneme pravou ruku v lokti, dáme prsty k sobě a ruku nadzvedneme na stůl, náš soused položí také pravou ruku nad naši, totéž zopakujeme s levou rukou a znovu, cvik několikrát zopakujeme“. Dvojice provádí cvik postupně, ne všechny dvojice najednou. „Teď si představíme, že jsme ševci a sedíme u verpánku s kladivem v ruce. Zvedneme kladivo nahoru a zatloukáme hřebík do boty.

Na chvíli se staneme řezníky a budeme řezat maso, teď zase sekáme. To stačí. Nakonec si uvolníme ruce a protřepeme je. Děkuji Vám“. Opět se vrátíme k pracovním listům, které

obrátkáme na druhou stranu, která je čistá. Požádáme uživatele, aby se pokusili napsat levou rukou, v případě, že jsou praváci, anebo pravou rukou, pokud jsou leváci, slovo kominík, ale od konce. Poté si dáme na stůl kartičky s písmeny, které obsahuje slovo kominík a snažíme se z těchto slov vytvořit nová slova. Mohou vzniknout např. slova komín, kmín, kominík, komik.

Na závěr si přečteme nějaký příběh o kominících, řekneme si, jaké pověry jsou spojovány s kominíky a uvedeme, že figurka kominíka se stále objevuje na novoročních přáních coby symbol štěstí. Zeptáme se uživatelů, zda neznají nějakou píseň o kominících. Pokud si sami nevzpomenou, nějakou píseň jim připomeneme a společně si ji zazpíváme.

Zhodnocení aktivity: Na závěr se pokusíme o zhodnocení aktivity samotnými uživateli. Budeme se jich ptát, zda se jim líbila celá aktivita nebo aspoň některá její část. Co se jim líbilo nejvíc a naopak co nejméně, co se jim nelíbilo, co je zaujalo a proč, co by rádi změnili a zda by si aktivitu někdy rádi zopakovali.

8.2 Téma č. 2 : Řezníci a zabijačka na Valašku

Měsíc: únor

Aktivity: zabijačkové hody a výroba domácího sulcu, čtení příběhů, písně o řeznících

Úvodní slovo k tématu: Zabijačka na venkově patřila vždy k významným událostem, byla nedílnou součástí života na vesnici. Většinou se zabijačka odehrávala v období masopustu, tj. v období od Tří králů do Popeleční středy, což ostatně dokládá i tento lidový popěvek: „*Masopust je masopust a zabijačka jeho sestry. Toto bude na konopí, toto bude na len, toto bude na cibuli, toto bude na křen*“ (Motlová, 2010, s. 314) Prase se na vesnici chovalo téměř v každém domě. Maso se zpracovávalo tak, aby co nejdéle vydrželo, např. uzením anebo se upeklo a naskládalo do dřevěných sudů, kde se zalévalo horkým sádlem. Zabijačkové pochoutky, jako jsou jelita, jitrnice, ovary a tlačanky, se rozdělily do výslužek a děti je roznesly sousedům. Tak si obyvatelé vesnice zajistili, že budou mít po celou zimu čerstvou zabijačku.

Charakteristika vybraného řemesla: Řeznické řemeslo se řadí mezi tradiční a nejstarší řemesla. U nás se řezníci objevují s největší pravděpodobností až ve 13. století. První a nejdůležitější činností řezníka byl nákup. Řezník po vesnici obcházel statky a kusy vhodné k porážce nakupoval přímo na místě. Dobytek se vyvedl na dvůr, kde ho řezník prohlédl a

ohmatáním posoudil celkovou váhu i kvalitu masu. Váhu malých kusů řezník odhadl jejich vyzvednutím, velkých kusů ohmatáním. Řezníci dovedli velmi přesně odhadnout živou váhu dobytka. Způsob zabíjení dobytka byl různý. Hovězí kus se nejdříve omráčil těžkou sekerou a povalil na zem. Po omráčení a povalení se dobytčeti prořízlo hrdo a směrem k srdci se vrazil nůž a zvíře rychle vykrvácelo. Pak se z něj stáhla kůže, vyvrhly se vnitřnosti a zabité zvíře se rozdělilo na kusy. Vepři se běžně z kůže nestahovali, pařili se v neckách. Předtím je obvykle řezník posypal tlučenou smolou, aby se štětiny po napaření lépe odíraly. (Janotka, Linhart, 1984)

Uvedení do tématu: V měsíci únoru se na vesnici konaly zabijačky. Proto si připomeneme řeznické řemeslo a zároveň si ve stacionáři vystrojíme zabijačkové hody a jednu z pochoutek, domácí sulc, si sami vyrobíme.

Druh aktivity: aktivita s prvky reminiscence, s prvky biblioterapie, s prvky muzikoterapie a ergoterapie, s prvky kognitivní stimulace

Cíle v oblasti kognitivní

- posilování paměti, podpora myšlení, posilování schopnosti slovního projevu, rozvoj představivosti a fantazie;

cíle v oblasti afektivní

- vytvoření pozitivního vztahu ke skupinovým aktivitám, navázání nových kontaktů, uspokojení potřeby seberealizace, získání pocitu prospěšnosti a užitečnosti, vytvoření kladného sebehodnocení a

cíle v oblasti psychomotorické

- procvičování drobného svalstva rukou.

Pomůcky: suroviny potřebné pro výrobu domácího sulcu, tj. 2 vepřová kolena, 3 vepřové nohy, cibule, mrkev, sterilovaná okurka, sůl, bobkový list, pepř, nové koření a ocet; hrnec, nůž, kuchyňské prkénko na krájení, ovar, tlačenka, jelita, jitrnice, příběhy o domácích zabijačkách psané dětmi, text písně „Vy řezníci, řemesníci“, staré fotografie z domácích zabijaček

Bezpečnostní opatření: Při přípravě domácího sulcu zajistíme uživatelům se zhoršenou mobilitou potřebnou dopomoc a zároveň odstraníme z pracovní plochy předměty, které by jim mohly překážet.

Metody:

- Metody slovní monologické (vysvětlování, vyprávěnka, instruktáž)
- Metody slovní dialogické (rozhovor, diskuse)
- Metody názorně demonstrační
- Metody participativní (brainstormingové metody)

Postup: Požádáme uživatele, aby si přinesli fotografie z domácí zabijačky, sami si vypůjčíme fotografie k tomuto tématu v místním muzeu. Nejdříve si přečteme příběh na téma Domácí zabijačka, jehož autorem je žák základní školy z místního regionu. Prohlédneme si staré fotografie. Poté se zeptáme, jestli někteří z uživatelů doma chovali prase a dělali zabijačku, jak zabijačka probíhala, jaká jídla na zabijačce připravovali, jaké další výrobky dělali – jelita, jitrnice, tlačenu aj., jakým způsobem uchovávali maso, jestli rozdávali výslužku, kdo jim zabíjel prase, zda to byl vyučený řezník, kam chodili nakupovat maso apod.

Po reminiscenci přiblížíme klientům historii řeznické řemesla, využijeme uvedenou charakteristiku a publikaci Zapomenutá řemesla.

Po této úvodní části plynule přejdeme k přípravě domácího sulcu. Předem jsme uvařili vepřová kolena, nožičky a koření v mírně osolené vodě. Nyní maso z kolen a nožiček obereme od kostí a pokrájíme na kostky, kůži pokrájíme nadrobno. Do vývaru, který jsme precedili, přidáme pokrájené maso a kůže, na kolečka nakrájenou mrkev, okurky a cibuli, ochutíme solí, octem a dobře promícháme. Naplníme do připravené formy a necháme v chladu ztuhnout. (<http://www.zabijacky.cz/recepty-na-zabijacku/huspeniny-a-sulc/domaci-sulc>)

Na oběd si dáme valašskou „kyselicu“, jež patřila k hlavním jídlům domácí zabijačky. Jako další chod budou zabijačkové pochoutky, které nám pomohou naservírovat sami uživatelé. Tyto zabijačkové pochoutky jsme předem zakoupili u místního řezníka.

Po odpočinku si ještě zazpíváme píseň „Vy řezníci, řemesníci“. Ptáme se uživatelů, zda neznají ještě nějakou jinou píseň, kde se vyskytuje slovo řezník nebo zabijačka. Pokud budou nějakou píseň znát, poprosíme je, aby nás s ní seznámili, abychom si ji mohli společně zazpívat.

Každý z uživatelů si na ukončení odnese domů kousek z domácího sulcu, který jsem společně vyrobili a ten mezitím ztuhl. Uživatelé si tak nesou domů „výslužku“ ze zabijačky.

Zhodnocení aktivity: Na závěr se pokusíme o zhodnocení aktivity samotnými uživateli. Budeme se jich ptát, zda se jim líbila celá aktivita nebo jen některá její část. Co se jim líbilo nejvíc a naopak co nejméně, co se jim nelíbilo, co je zaujalo a proč, co by rádi změnili a zda by si aktivitu někdy rádi zopakovali.

8.3 Téma č. 3: Proutí a košíkářství na Valašsku

Měsíc: duben

Aktivity: beseda s košíkářem a výroba velikonoční pomlázky

Úvodní slovo: Obyvatelé na vesnici žili blízko přírody a snažili se nacházet pro domácí výrobu suroviny, které jim nabízela právě sama příroda. Jedním z hojně využívaných materiálů bylo proutí. Nejvíce příležitostí k dalšímu zpracování skýtalo vrbové proutí. Výhoda proutí spočívala ve snadné dostupnosti. Porosty navíc i po výrazném odběru poměrně snadno regenerovaly. Proutí se používalo i při budování hrazení dvorů, pastvin i zahrad. Z neloupaného proutí dokázal zhotovit ty nejjednodušší výrobky pro domácnost, hospodářství i dílnu snad každý hospodář. (Drápala, Michalička, 2010)

Charakteristika řemesla: Na moravské i slovenské straně Karpat nebyla snad vesnice, aby v ní nepůsobil alespoň jeden košíkář. Surovinu si opatřoval v době, kdy opadlo listí. V zimě se proutí neřezalo, neboť by při pletení praskalo. Nařezané proutí se před samotným zpracováním schovávalo na příhodné místo, nejčastěji do přístěnku. S odleželým proutím se lépe pracovalo. Při pletení košů se nepotřebovalo mnoho pomůcek. Stačil pevný nůž, ploché šídlo a jednoduchý dřevěný kolík na průběžné utloukání proutí, občas sekera, pilka a některá další náradí. K rozměrnějším výrobkům patřily košiny, užívané pro lehké selské vozy zvané rakušáky. Výroba košíků se vyznačovala druhovou bohatostí. Košíkáři zhotovovali koše různých velikostí, tvarů a způsobů využití. Díky nízké váze a pevnosti proutěné stěny se koše využívaly při polních pracích, k přenosu ovoce a píce. Na usedlostech se bylo možné setkat s koši jedno i dvoučuchými. (Drápala, Michalička, 2010)

Uvedení do tématu: Na měsíc duben většinou připadají Velikonoce a proto si upleteme pomlázku z vrbových proutků. Zároveň si připomeneme jednu z podomáckých výrob Valašska, a to košíkářství, pro které proutí představovalo základní materiál. Staré řemeslo oživíme prostřednictvím besedy místního košíkáře s ukázkou pletení košíků a pomlázky.

Druh aktivity: aktivita s prvky reminiscence, s prvky ergoterapie, s prvky artherapie

Cíle v oblasti kognitivní

- podpora myšlení, posilování paměti, posilování schopnosti slovního projevu, rozvoj představivosti a fantazie;

cíle v oblasti afektivní

- vytvoření pozitivního vztahu ke skupinovým aktivitám, navázání nových kontaktů, rozvíjení spolupráce mezi uživateli, uspokojení potřeby seberealizace, získání pocitu prospěšnosti a užitečnosti, vytvoření kladného sebehodnocení a

cíle v oblasti psychomotorické

- procvičování jemné motoriky a koordinace.

Pomůcky: vrbové proutky, barevné stuhy, rezná nit, nůžky a nůž

Bezpečnostní opatření: Uživatelům se zhoršenou pohyblivostí pomůžeme při pletení pomlázky, aby se neporanili. Při besedě usadíme košíkáře tak, aby uživatelé nebyli ohrožováni pruty nebo nářadím.

Metody:

- Metody slovní monologické (vysvětlování, vyprávěnka, instruktáž)
- Metody slovní dialogické (rozhovor, diskuse)
- Metody názorně demonstrační
- Metody participativní (brainstormingové metody)

Postup: Nejprve si budeme povídat o tom, jak se na Valašsku zpracovávalo proutí. Zeptáme se, zda někdo z uživatelů umí plést košíky nebo jestli zná nějakého košíkáře. Po vyprávění uživatelů shrneme jejich odpovědi. Přečteme si charakteristiku košíkářského řemesla. Poté připomeneme, že za chvíli přijde pan košíkář a připravíme se na besedu.

Pan košíkář nás seznámí s technikami pletení košíků, povypráví, které další předměty z proutí se nejčastěji využívaly v domácnostech a na polích. Popíše, jakým způsobem si obstarává proutí. Při vyprávění začne plést košík a názorně předvede techniku pletení. Na konec besedy nabídne uživatelům, že jim pomůže uplést velikonoční pomlázku z devíti vrbových proutků. Nejprve si vybereme jeden dlouhý prut na uvázání držadla. Osm proutků srovnáme silnějšími konci k sobě a pro usnadnění práce je stáhneme provázkem. Nožem rozstřípneme pomocný prut a prsty ho rozdělíme podélně na dvě části. Rozpůlený proutek omotáme jako rukojeť. Proutky rozdělíme na pravou a levou stranu po čtyřech. Pleteme vždy vnějším proutkem, který vrchem projde uprostřed mezi dva a dva proutky na protější straně a pak se zase ukázněně vrátí na svou stranu, ale zařadí se nikoliv jako vnější, ale jako vnitřní. To se opakuje střídavě zleva a zprava. Proutky se musí poctivě utahovat. Na konci je svážeme provázkem. (Skopová, 2007)

Pokud se klientům jeví pomlázka z osmi prutů jako náročná, zvolíme techniku pletení ze tří proutků. Ze tří proutků zaplétáme pomlázku jako klasický cop. Hotové pomlázky ozdobíme barevnými stuhami.

Poděkujeme košíkáři za pěknou besedu a spolu s uživateli se s ním rozloučíme.

Zhodnocení aktivity: Na závěr aktivitu zhodnotíme. Zeptáme se uživatelů, zda se jim líbila beseda s panem košíkářem anebo pletení pomlázky, co se jim líbilo nejvíce a co naopak nejméně, co by rádi změnili a zda by si celou aktivitu anebo pouze některou její část ještě rádi zopakovali.

8.4 Téma č. 4: Lidová výšivka a květinové motivy

Měsíc: květen

Aktivita: beseda se seniorkou o lidových výšivkách, ukázka křížkového stehu, výroba plátěných obrázků z čerstvých květin

Úvodní slovo: Lidová výšivka má bohatou tradici jak na Moravě, tak v Čechách. Původ vyšívání spočívá v praktické potřebě spojit dvě části tkaniny, olemovat a zpevnit okraje. Lidová výšivka má i funkci magickou, ochrannou a estetickou. Některé motivy vyjadřovaly symboly ochrany, štěstí, lásky a také plodnosti. (<http://www.klic.cz/remesla/vysivka.htm>)

Charakteristika řemesla: Výšivkářství přináleží mezi podomácké výroby. Výšivky se objevovaly především na krojích mužských i ženských. Vyšívaly se košile, šátky na hlavu, kabátky, živůtky, zástěry, sukně, ale také stuhy do vlasů, čepce, obuv a dokonce i kožichy. Další skupinu textilií, kde se objevovaly výšivky, tvořily interiérové a zvykoslovné textilie. K oblastem s největším bohatstvím lidové výšivky patřily jižní Čechy. Na Moravě se výšivka udržela déle, a to zejména na Slovácku. Uplatňovala se zde křížková výšivka, výšivka s prolamováním, předkreslená výšivka s rostlinnou, ale i se zvířecí tematikou. (<http://www.klic.cz/remesla/vysivka.htm>)

Uvedení do tématu: Měsíc květen je spojován s Dnem matek a proto si v tomto měsíci připomeneme jednu z podomáckých výrob, které se věnovaly především ženy, a tou je vyšívání.

Druh aktivity: beseda s jednou z uživatelek stacionáře, která se zabývá výšivkami, zhotovení obrázku z květin protlačovaných na plátno, pokus vytvořit si jehelníček vlastní výroby křížkovým stehem

Cíle v oblasti kognitivní

- podpora myšlení, rozvoj představivosti a fantazie;

cíle v oblast afektivní

- vytvoření pozitivního vztahu ke skupinovým aktivitám, navázání nových kontaktů, rozvíjení spolupráce mezi uživateli, uspokojení potřeby seberealizace, získání pocitu prospěšnosti a užitečnosti, vytvoření kladného sebehodnocení a

cíle v oblasti psychomotorické

- procvičování jemné motoriky.

Pomůcky: plátno na vyšívání- panama, bavlnky různých barev, lněné bílé plátno rozstříhané do obdélníků, nastříhaný molitan, provázek, lískové proutky, čerstvé živé luční květiny, čerstvé zahradní květiny, kladívko, tvrdá dřevěná deska – je možné použít kuchyňskou desku, šicí jehla, vyšívací jehla

Bezpečnostní opatření:

Uživatelům se zhoršenou mobilitou poskytneme potřebnou dopomoc a zároveň odstraníme z pracovní plochy předměty, které by jim mohly překážet. Dbáme také na prevenci poranění ostrými nástroji a kladívkem.

Metody:

- Metody slovní monologické (vysvětlování, vyprávěnka, instruktáž)
- Metody slovní dialogické (rozhovor, diskuse)
- Metody názorně demonstrační
- Metody participativní (brainstormingové metody)

Postup: Oslovíme jednu z uživatelek stacionáře, která se ráda věnuje ručním pracím, zvláště pak vyšívání, jestli by si nepřipravila besedu o lidových výšivkách.

Zapůjčíme si tradiční lidový kroj, který si spolu s uživateli prohlédneme. Zeptáme se, zda nevzpomínají, jak se jmenují jednotlivé díly kroje, zda chodívali v kroji a při jakých příležitostech, jestli neznají někoho, kdo šil nebo v současnosti ještě šije lidové kroje. Zaměříme se hlavně na výšivky, které se na kroji objevují. Po této úvodní části připomeneme uživatelům, že bude následovat beseda s paní H. o lidových výšivkách s ukázkami jejích prací

a také možnost naučit se od paní H. alespoň jednu z nejjednodušších technik vyšívání, a to křížkový steh. Tuto techniku si zájemci vyzkouší při výrobě jehelníčku. Z hotových výrobků uspořádáme výstavku a potom si je majitelé mohou odnést domů. Vzhledem k tomu, že vyšívání zajímá hlavně ženy, nabídneme mužům jinou činnost. Bude to zhotovení obrázku technikou protlačování květin přes plátno pomocí kladívka.

Přineseme různé druhy lučních rostlin a květiny ze zahrádky, které využijeme pro zhotovení obrázků. Postup je následující: Nastříhaný obdélník plátna položíme na tvrdou podložku, na něj naskládáme podle vlastní fantazie různé rostliny a překryjeme kusem plastové fólie. Kladivem poklepáváme přes fólii na květiny a ty se obtisknou na plátno. Po zaschnutí vzniklý obrázek můžeme zarámovat nebo ušijeme nahoru tunýlek, který provlečeme proutkem. Na závěr přišíjeme nebo přivážeme poutko na zavěšení obrázku.

Zhodnocení aktivity: Na závěr se pokusíme o zhodnocení aktivity samotnými uživateli. Budeme se jich ptát, zda se jim líbila celá aktivita nebo jen některá její část. Co se jim líbilo nejvíc a naopak co nejméně, co se jim nelíbilo, co je zaujalo a proč, co by rádi změnili a zda by si aktivitu někdy rádi zopakovali.

8.5 Téma č. 5: Dřevo a kolářství

Měsíc: říjen

Aktivity: vytvoření společné koláže, pohybové aktivity a hra na řemeslníky

Úvodní slovo: Dřevo vždy představovalo pro obyvatele moravsko-slovenského pomezí dostupnou surovinu, jež se dala výhodně zužitkovat. Snadno se opracovávalo, bylo pevné, ale přitom pružné, dle zvoleného druhu potřebně tvrdé nebo naopak měkké. Dřevo se těžilo většinou na konci podzimu a v zimě, neboť v té době mělo dřevo nejméně mízy, což se příznivě projevovalo na kvalitě výrobků. Zároveň se už tolik nepracovalo na poli. Ze dřeva se vyráběly různé dlabané nádoby jako zásobnice na vodu, necky, lopaty. Z jedlového či smrkového dřeva se zhotovovaly šindele na střechu, z jasanového, javorového nebo bukového dřeva se dělaly vidle na seno a slámu, kosiska, hrábě a jiné. K pomyslným vrcholům práce se dřevem náleželo zhotovení kola. (Drápala, Michalička, 2010)

Charakteristika řemesla: Kolář se zabýval výrobou a údržbou dřevěných žebřinových vozů, zejména pak vyráběl loukoťová kola. Koláři také zhotovovali dopravní sáně, hospodářské nářadí jako jsou pluhy, brány, válce, trakaře, kolečka a mnohé další výrobky. Lou-

koťové kolo je kolo, jehož ráfek se skládá z jednotlivých dílů tzv. loukotí. Poskládání těchto dílů do kruhů tvoří ráfek kola, který byl většinou opatřen po obvodu ještě kovovou obručí. Ke každé loukoti vedl jeden paprsek směrem od středu kola. Pro výrobu jediného kola se používalo více druhů dřeva. Z dubového dřeva se zhotovovala hlava kola, z jasanového dřeva se připravovaly loukotě i špice. Tato kombinace dvou dřev přispěla k větší odolnosti takto namáhaného kola. Koláři užívali ke své práci strouhající stolice, sekery, pily, hoblíky nebo dřevěné palice, vrtáky, dřevěné šablony a kolářskou stolicí sloužící k dlabání otvorů hlavy. (Drápala, Michalička, 2010)

Uvedení do tématu: Na území Valašska se nachází velké množství listnatých, smíšených i jehličnatých lesů. Dřevo bylo dostupnou surovinou, která se využívala pro výrobu různých předmětů do domácnosti. Taktéž nářadí a povozy využívané při práci na polích byli dřevěné. Zhotovit dřevěné kolo k různým povozům patřilo k nejobtížnější práci. Řemeslník, který tuto práci zvládal, se nazýval kolář a protože v dřívějších dobách působil kolář na každé vesnici, připomeneme si toto dnes již zaniklé řemeslo. Vyrobíme si společnou koláž, která se bude skládat z kol nakreslenými jednotlivými uživateli a bude doplněná podzimními listy. Nejprve si zacvičíme.

Druh aktivity: Aktivita s prvky reminiscence, s prvky arteterapie, s prvky ergoterapie, s prvky dramaterapie, pohybové cvičení

Cíle v oblasti kognitivní

- podpora myšlení, posilování paměti, rozvoj představivosti a fantazie;

cíle v oblast afektivní

- vytvoření pozitivního vztahu ke skupinovým aktivitám, navázání nových kontaktů, rozvíjení spolupráce mezi uživateli, uspokojení potřeby seberealizace, získání pocitu prospěšnosti a užitečnosti, vytvoření kladného sebehodnocení a

cíle v oblasti psychomotorické

- procvičování jemné motoriky a koordinace, procvičování svalstva rukou a nohou, nácvik správného dýchání.

Pomůcky: bílý balící papír, výkresy, tužky, pastelky, podzimní listy, lepidlo

Bezpečnostní opatření: Uživatelé s omezenou pohyblivostí se zapojují do cvičení dle svých možností, zajišťujeme dopomoc. Při vystřihování dbáme, aby se uživatelé s omezenou funkcí horních končetin neporanili.

Metody:

- Metody slovní monologické (vysvětlování, vyprávěnka, instruktáž)
- Metody slovní dialogické (rozhovor, diskuse)
- Metody názorně demonstrační
- Metody participativní (brainstormingové metody)

Postup: Nejdříve budeme vzpomínat, jak se dříve využívalo dřevo, jaké výrobky se z něho vyráběly a jaká řemesla jsou spojována se dřevem a zda uživatelé znali nějaké koláře. Po vzpomínání si přečteme charakteristiku kolářského řemesla. Poté krátce představíme aktivitu, která bude následovat. Řekneme uživatelům, že si nejprve rozhýbáme tělo a pak si vyrobíme společnou koláž.

Připravíme si židle, které dáme naproti sobě tak, aby na sebe uživatelé dosáhli, protože budeme cvičit ve dvojicích. Uživatelé se usadí na židle a začneme cvičit. Aktivizační pracovnice popisuje představy, podle kterých uživatelé provádí jednotlivé cviky. Každý cvik několikrát zopakují. „Představíme si, že jsme na staré chalupě a všude kolem je hodně dřeva. Chalupa je v lese, rozhlédneme se doleva a doprava. Teď se chytíme za ruce a řežeme dřevo. Ruce natáhneme a pohybujeme se ze strany na stranu. Máme nařezáno větší kousky a teď budeme řezat na menší kousky“. Jeden z dvojice si překříží ruce a druhý se ho chytne za ruce a přetahujeme se. Po chvíli se uživatelé vymění. „Chytíme se za ruce a jeden uživatel si stoupne, druhý si sedne a naopak. Představíme si, že je v lese mokro a tak zvedáme nohy. Snažíme se co nejvíc zvednout kolena nahoru. Opřeme si chodidla o sebe a každý tlačí pravou nohou, pak zase levou nohou. Teď chceme k sobě dojít po špičkách a zkusíme to i po patách. Nechceme se nám z lesa, chceme se ještě nadýchat. Nádech dva, tři, čtyři a výdech tři, čtyři, pět, šest“.

Po cvičení seznámíme uživatele, jak budeme zhotovovat společnou koláž. Nejprve si každý uživatel tužkou anebo pastelkami nakreslí nějaké dřevěné kolo. Jako předlohu využijeme staré fotografie dřevěných vozů, obrázky z různých publikací o starých řemeslech. Až budou mít obrázek hotový, poprosíme je, aby si ho vystříhli a odložili na polici. Pak si nachystáme balící papír a společně nakreslíme velké kolo s dřevěnými ráfky, do kterého si každý uživatel nalepí své vystřižené kolo. Na volná místa dolepíme podzimní listy z různých stromů. Hotovou koláž vystavíme ve stacionáři.

Na závěr si zahrajeme hru na řemeslníky. Každý z uživatelů vyjádří pomocí pantomimy nějaké řemeslo a ostatní se snaží uhodnout, co je to za řemeslo.

Zhodnocení aktivity: Na závěr se pokusíme o zhodnocení aktivity samotnými uživateli. Budeme se jich ptát, zda se jim líbila celá aktivita nebo jen některá část. Co se jim líbilo nejvíc a naopak co nejméně, co se jim nelíbilo, co je zaujalo a proč, co by rádi změnili a zda by si aktivitu někdy rádi zopakovali.

8.6 Téma č. 6: Vlna a kramplování vlny

Měsíc: prosinec

Aktivita: výroba vložky do bot z ovčí vlny, příprava na vánoční jarmark, návštěva chovatele ovcí

Úvodní slovo: Předvánoční trhy mají svou dlouhou tradici. Navázaly na zimní jarmarky konané ve větších městech už od středověku. Začínaly dva týdny před Vánoce a byly velkou obchodní i společenskou událostí. V současnosti se na vánočních trzích setkáváme i s tradičními řemesly, kdy se prodávají nejčastěji výrobky ze dřeva a proutí, anebo předvádějí svou práci přímo na místě řemeslníci, jako například kováři a řezbáři. (Motlová, 2010) Protože se chceme účastnit předvánočního jarmarku pořádaného v našem městě a prodávat zde své výrobky, vybrali jsme si na prosinec řemeslo a materiál typický pro naši oblast.

Valašsko je spojováno s chovem ovcí a jejich vlna představovala další materiál vhodný pro domácí výrobu. Na horských pastvinách se dařilo nenáročnému plemenu ovcí zvanému valašky. Ty poskytovaly především mléko, jejich vlna měla bílou, hnědou či černou barvu. Vlna horských ovcí v porovnání s vlnou ovcí, které se chovaly v nížinách, byla hrubší a delší. Přesto se uplatnila v různé formě zpracování v mnoha oblastech tradiční kultury moravsko-slovenského pomezí. Zužitkování hrubé vlny valašek domácím způsobem přežilo v tomto regionu až do počátku 20. století. Ovce se stříhaly dvakrát ročně. Poprvé v dubnu před odchodem na salaš a podruhé na podzim, když se ovce vrátily z horských pastvin. Vlna z jarní stříže byla kvalitnější a jemnější. Před ostříháním se ovce plavily v potoce, aby se zbavily aspoň největších nečistot. Stříž ovcí se prováděla po celá dlouhá staletí stejným typem pérových nůžek, které měly samoostřící vlastnost. Následovalo opětovné proprání ostříhané vlny, aby se zbavila drobných nečistot a částečně i mastnoty.

Charakteristika řemesla: Jak uvádí Janotka (1984) jedním ze zapomenutých řemesel byli i mykači a krampléři. Aby se vlna dobře spřádala, upravovala se mykáním tj. škrabáním či prechováním, a česáním tj. krumplováním.(Janotka, Linhart, 1984) Vlna s dlouhým vláknem se česala pomocí dvojice kramplí tvořených drátěnými hřebeny se zahnutými háčky na dřevěné podložce Jedna z kramplí bývala upevněna do stoly, na níž žena zpracovávající vlnu seděla. Několik hrstí vlny se na tuto pevnou krampli položilo, zatímco druhá sloužila k česání. Zkramplovaná vlna se dále spřádala na vřetenu či kolovratu. (Drápala, Michalička, 2010)

Uvedení do tématu: Na horských pastvinách Valašska se chovaly především ovce a ovčí vlna představovala další surovinu pro domácí výrobu. V prosinci se konávaly i předvánoční jarmarky a proto si spolu s uživateli zhotovíme výrobek z ovčí vlny, který budeme spolu s ostatními výrobky prodávat na jarmarku. Navštívíme chovatele ovcí a prohlédneme si ovčín.

Druh aktivity: Aktivita s prvky ergoterapie, s prvky biblioterapie, s prvky muzikoterapie, zooterapie

Cíle v oblasti kognitivní

- podpora myšlení, posilování paměti, posilování schopnosti slovního projevu, rozvoj představivosti a fantazie;

cíle v oblast afektivní

- vytvoření pozitivního vztahu ke skupinovým aktivitám, navázání nových kontaktů, rozvíjení spolupráce mezi uživateli, uspokojení potřeby seberealizace, získání pocitu prospěšnosti a užitečnosti, vytvoření kladného sebehodnocení a

cíle v oblasti psychomotorické

- procvičování jemné motoriky a koordinace.

Pomůcky: tvrdý papír, opraná ovčí vlna, plstíci jehla, podložka z molitanu, popř. polystyrenu, tužka, kramplovací hřebeny z muzea, příběhy spojené s chovem ovcí na Valašku

Bezpečnostní opatření: Uživateli s omezenou pohyblivostí a uživateli s postižením horních končetin pomáháme při výrobě vložek do bot, aby se neporanili. Při návštěvě ovčína dopomáháme při pohybu uživateli s sníženou pohyblivostí, upozorňujeme na případné nerovnosti na cestě k ovčínu, aby nedošlo např. k uklouznutí, zajišťujeme i doprovod uživatelů.

Metody:

- Metody slovní monologické (vysvětlování, vyprávěnka, instruktáž)
- Metody slovní dialogické (rozhovor, diskuse)
- Metody názorně demonstrační
- Metody participativní (brainstormingové metody)

Postup: Nejprve si přečteme povídku o tom, jak se na Valašsku chovaly ovce. Budeme si povídat o horských salaších, kde se ovce přes léto pásly. Připomeneme si pasáky ovcí, kterým se na Valašsku říká „bača“. Zeptáme se klientů, zda chovaly doma ovce, zda byli někdy na salaši, zda poznají nějakého baču. Pokud doma měly ovce, jakým způsobem zpracovávali vlnu, zda vyráběli ovčí sýr aj. Prohlédneme si fotografie zachycující kramplování vlny v našem regionu.

Poté uživatelům názorně ukážeme, jak se vlna česala za pomoci kramplí, které jsme si půjčili v muzeu. Dáme prostor uživatelům, aby si sami tuto techniku vyzkoušeli.

Pak jim představíme aktivitu a popíšeme postup, podle kterého budeme vyrábět vložku do bot. Nejprve si uživatelé navzájem obkreslí tvar svých chodidel na tvrdý papír, aby získaly formu. Pak si formu vystříhnou a dají na polystyrénovou podložku, vezmou si kousek načesané vlny a pomocí plstící jehly začnou vyrábět povrch vložky. *„Plstící jehla má drobné zářezy, díky kterým při průchodu rounem za ně zachycují a opakovaným propichováním rouna dochází k jeho zplstění bez použití vody“*. (<http://www.predeni.cz/stranky/plsteni.htm>)

Protože je to práce poměrně časová náročná, aktivitu plánujeme tak, aby se vyráběla pouze jedna vložka do boty v průběhu jednoho dne. Uživatelé, kteří zvládnou techniku suché plstění a práce se jim bude líbit, zapojíme do výroby těchto vložek do bot určených pro vánoční jarmark.

Při práci si snažíme vybavit písňe o ovčácích a pak si je můžeme zazpívat.

V průběhu měsíce se ještě podíváme na statek, kde nás majitel provede ovčínem. Uživatelé si mohou zvířata i pohladit. Zároveň nám majitel řekne plno zajímavosti o chovu ovcí a zodpoví naše otázky. Z výletu si odvážíme i ovčí vlnu, již nás majitel obdaroval.

Zhodnocení aktivity: Na závěr aktivitu zhodnotíme. Zeptáme se uživatelů, zda se jim líbil výlet na statek a zda by chtěli mít ve stacionáři nějaké živé zvíře. Zeptáme se jich, jestli se jim líbila aktivita, při které si vyráběli vlněné vložky do bot, co se jim líbilo nejvíce a co

naopak nejméně, co by rádi změnili a zda by si celou aktivitu anebo pouze některou její část ještě rádi zopakovali.

8.7 Téma č. 7: Výlet do skanzenu v Rožnově pod Radhoštěm

Měsíc: červen až září

Posledním tématickým námětem na aktivitu je výlet do skanzenu a do dřevěného městečka v Rožnově pod Radhoštěm, který se může naplánovat a uskutečnit podle podmínek stacionáře a jeho uživatelů v některém vhodném dnu od června do září.

Tento výlet přináší rekapitulaci poznatků a dokreslení představy o všech povoláních, která byla součástí předcházejících šesti témat.

Tento konkrétní námět navrhl jeden z respondentů, který vyjádřil přání podívat se do skanzenu v Rožnově pod Radhoštěm.

Cílem výletu je vedle stmelení kolektivu také poznání života a práce našich předků v jejich přirozeném prostředí, kde si mohou uživatelé stacionáře prohlédnout dnes už nepříteli známé nástroje a nářadí, které při svých řemeslech naši předkové používali. Dalším cílem je poznání historie a lidových tradic našeho regionu, poněvadž Valašsko patří mezi oblasti s ojedinělou a typickou kulturou.

Plánovanou součástí výletu je i návštěva některé stylové valašské restaurace s obědem pro účastníky.

Bezpečnostní opatření: Při zájezdu je nutné zohlednit zdravotní stav uživatelů a zvolit trasu, kterou zvládnou absolvovat. Dohlídíme, aby uživatelé odpočívaly a měli zajištěný pitný režim. Uživatelům se sníženou pohyblivostí dopomáháme při pohybu.

Nesmí chybět ani závěrečné zhodnocení výletu a společné sdílení zážitků uživatelů, které proběhne ve stacionáři. Můžeme si přivést i nějaké prospekty, pohlednice, brožury o skanzenu. Tyto využijeme v následujících dnech při vzpomínání na to, co si uživatelé z výletu zapamatovali.

9 SHRNU TÍ A DOPORU ČENÍ PRO PRA XI

Hlavním výzkumným cílem bylo prozkoumat a popsat proces aktivizace seniorů v Denním stacionáři pro seniory v Brumově-Bylnici a zjistit, jak aktivizaci vnímají sami uživatelé. Dalším cílem bylo zjistit názory pracovníků Denního stacionáře pro seniory v Brumově-Bylnici na aktivizaci seniorů.

První dílčí výzkumnou otázkou bylo, **jakým způsobem probíhá aktivizace seniorů v denním stacionáři**. Z výzkumu vyplynulo, že uživatelům stacionáře jsou nabízeny různé vzdělávací aktivity, dechová a kondiční cvičení, duchovní aktivity, společná slavení tradičních svátků, akce s živou hudbou, tanec, zpívání, rukodělné činnosti, vaření, pečení, trénování paměti, luštění křížovek, rébusů, četba, hraní společenských her a jiné. Většina aktivit probíhá skupinovou formou. Aktivizační program je plánován v návaznosti na klubový program s měsíčním předstihem, denní aktivity se odvíjejí od skladby a zájmu klientů. Stacionář je otevřen ve všední dny od sedmi do patnácti hodin. Aktivizačním programům se věnuje aktivizační pracovníce spolu s pečovatelkami. Vedoucí stacionáře se účastní pouze plánování a přípravě aktivit.

V současné době jsou používány moderní přístupy a metody práce zaměřené na člověka, a to holistický a individuální. V práci se seniory jsou využívány prvky arteterapie, ergoterapie, muzikoterapie, biblioterapie, dramaterapie a reminiscence.

Konkrétní činnosti tvořící náplň aktivizace jsou aktivity poznávací, společenské, výtvarné, pracovní, pohybové, výchovně-vzdělávací a spirituální, které se navzájem prolínají a doplňují.

Aktivity jsou zařazovány podle rozvrhu dne, který sestavuje aktivizační pracovníce ve spolupráci s vedoucí stacionáře. Časové intervaly jsou pouze orientační a přizpůsobují se aktuální situaci a potřebám uživatelů.

Uživatelé vnímají aktivizaci jako přínosnou pro svůj život. Na jednu stranu jim aktivity nabízené ve stacionáři přinášejí zábavu a odpočinek, na druhé straně jim umožňují vhodně strukturovat volný čas a smysluplně jej využívat. Tím, že ve svém věku ještě pracují a vidí výsledky své práce, získávají pocit užitečnosti a posiluje se jejich pocit důstojnosti a vlastní hodnoty. Každodenní pobyt mezi vrstevníky jim pomáhá také při přijetí a vyrovnání se stářím. Společenské kontakty a komunikace, které zde nacházejí, jsou prevencí před pocitem osamělosti a opuštěnosti.

Mezi hlavní faktory, které ovlivňují kvalitu aktivizačních programů, patří vedle prostředí a vztahů osobnost aktivizačního pracovníka a také osobnost každého klienta. Dalšími faktory působícími na kvalitu aktivizace jsou u pracovníků stacionáře vzdělání, přístup k uživateli, vztah k práci s lidmi, kladný vztah k seniorské populaci, nadšení do práce, týmový přístup na pracovišti. Pracovníci jsou limitováni pracovními úvazky spojenými s pečovatelskou službou. U uživatelů ovlivňuje kvalitu aktivizace jejich zdravotní stav, zaměření a bývalé povolání a koníčky, zájem, ochota zapojit se do nabízených aktivit.

Z výzkumu vyplynulo, že aktivizace seniorů poskytovaná v Denním stacionáři pro seniory v Brumově-Bylnici je na vysoké úrovni kvality. Jsou zde uplatňovány ty nejmodernější metody práce. Aktivizační programy vycházejí z individuálních potřeb každého uživatele. Nabídka činností je pestrá a aktivity se střídají, aby nedocházelo ke stereotypu nebo jednostrannému zatížení uživatelů. Rovněž umístění a vybavení stacionáře je mnohem lepší než bývá u podobných zařízení běžné.

Osvědčuje se i spolupráce s dětmi navštěvujícími základní školu a také mateřskou školu.

V rámci akcí podporujících mezigenerační setkávání se konají různá společná setkání a projekty spojené se společným tvořením.

Podle výpovědí uživatelů i pracovníků by uživatelé uvítali více akcí s živou hudbou, více výletů a procházek do přírody.

Součástí praktické části diplomové práce je projekt aktivizačního programu, který má název **Aktivizace ve znamení lidových řemesel a podomácké výroby**, jehož posledním námětem je právě výlet, a to do skanzenu v Rožnově pod Radhoštěm.

Uživatelé projeví rovněž přání chovat ve stacionáři nějaké zvíře, například kočku, psa nebo v zahradě stacionáře ovce. Vedoucí stacionáře by byla ochotná do budoucna nějaké zvíře pořídit.

Z výzkumu vyplynulo, že aktivizační programy jsou obohacující jak pro uživatele, tak i pro pracovníky denního stacionáře.

ZÁVĚR

Stále více odborných pracovníků v oblasti sociálních služeb vidí naplnění svého profesního života v práci se seniory. S moderními přístupy a zkvalitňováním této práce se zvyšuje kvalita života seniorů, kteří by jinak trávili svůj čas osaměle doma nebo v domovech pro seniory a nečinně ubíjeli dny svého života.

Aktivizační programy si brzy po svém zavedení do praxe získaly pozornost a zasloužené ocenění jak ze strany seniorů, tak i odborných pracovníků. Ti pozorují u svých klientů zájem, zábavu, radost i pocity užitečnosti. Uživatelé sociálních služeb navštěvující denní stacionář pro seniory doslova ožívají při setkání se svými vrstevníky a těší se na další setkávání a nové aktivity.

Aktivizační pracovníci si kladou za hlavní cíle aktivizačních programů posílit pocit hodnoty života každého seniora, také posílit jeho funkční schopnosti a podpořit jeho fyzickou zdatnost. Snaží se prostřednictvím činností udržet pohybové a kognitivní schopnosti a podpořit nejlepší možnou kvalitu života navzdory různým omezením, které způsobuje ve stáří nemoc či zdravotní postižení.

Aktivity by měly být vybírány s přihlédnutím ke zdravotnímu a psychickému stavu každého klienta. Je třeba vycházet z jeho zájmů a potřeb. Ve vztahu mezi aktivizačním pracovníkem a klientem má dominovat důvěra, úcta a snaha prožít úhel pohledu člověka, s nímž pracuje.

Z výzkumu vyplynulo, že všechny zásady pro kvalitní aktivizaci seniorů jsou v Denním stacionáři pro seniory v Brumově-Bylnici v praxi dodržovány. Proto jsem se na místo dalších doporučení pro praxi rozhodla podrobně rozpracovat projekt aktivizačního programu pro seniory s názvem „Aktivizace ve znamení lidových řemesel a podomácké výroby“, který rozpracovává vhodná témata a náměty k aktivizaci. Tento projekt oživuje šest tradičních lidových řemesel a podomáckých výrob typických pro Valašsko.

Domnívám se, že tím jsem splnila cíle, které jsem si v úvodu diplomové práce vytyčila.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

CAMPBELLOVÁ, J. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-428-1.

CARTER, P.; RUSSELL, K. *Trénink paměti a kreativity*. 2. vyd. Brno: Computer Press, 2003. ISBN 80-7226-704-3.

ČÍŽKOVÁ, K. *Tanečně-pohybová terapie*. Praha: TRITON, 2005. ISBN 80-7254-547-7.

DRÁPALA, D., MICHALIČKA, V. *Zručnost um a dovednost lidí na horách*. Rožnov pod Radhoštěm: Město Rožnov pod Radhoštěm, 2010. ISBN 978-80-904224-6-9.

HASTRMANOVÁ, L. Felinoterapie aneb není kočka jako kočka. *Sociální služby*. Ročník XII, č. 6 –7/ 2010, s. 34 – 36, ISSN 1803-7348.

HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1990. ISBN 80-7038-158-2.

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.

HERMANOVÁ, M., HERMANN, J. a kol. *Aktuální kapitoly z péče o seniory*. Brno: T. I. G. E. R., 2008. ISBN 978-80-7013-475-7.

HEŘMÁNKOVÁ, I. Hudba v muzikoterapii. *Sociální služby*. Ročník XI, č. 1/ 2009, s. 16 – 17, ISSN 1802-0046.

HROZENSKÁ, M. a kol. *Sociální práce so staršími ľudmi a jej teoreticko-praktické východiská*. Martin: Vydavateľstvo Osveta, 2008. ISBN 978-80-8063-282-3.

JANEČKOVÁ, H.; VACKOVÁ, M. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-581-3.

JANOTKA, M., LINHART, K. *Řemesla našich předků*. Praha: Nakladatelství Svoboda, 1987.

JANOTKA, M., LINHART, K. *Zapomenutá řemesla*. Praha: Nakladatelství Svoboda, 1984.

JELÍNKOVÁ, J. a kol. *Ergoterapie*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-583-7.

JUREČKOVÁ, P. Aktivizace seniorů. *Sociální práce*. Ročník , č. 2/ 2003, s. 140 – 152.

KALVACH, Z. a kol. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0548-6.

KALVACH, Z.; ONDERKOVÁ, A. *Stáří*. Praha: Galén, 2006. ISBN 80-7262-455-5.

Katalog sociálních služeb Zlínského kraje. Zlín: Zlínský kraj, 2005.

KLEVETOVÁ, D.; DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2169-9.

KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese: psychoterapeutické kapitoly pro sociální, pedagogické a zdravotnické profese*. 5. vydání, Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-181-6.

KOSTLÁNOVÁ, S. Chvála arteterapie. *Sociální služby*. Ročník XI, č. 3/ 2009, s. 24 – 25, ISSN 1803-7348.

KOZÁKOVÁ, Z.; MÜLLER, O. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-244-1552-6.

LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1284-9.

LIEBMANN, M. *Skupinová arteterapie: nápady, témata a cvičení pro skupinovou výtvarnou práci*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-864-3.

MATOUŠ, M. a kol. *Pohyb ve stáří je šancí*. Praha: Grada Publishing, 2002. ISBN 80-247-0331-9.

MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-549-0.

Metodika Denního stacionáře pro seniory v Brumově-Bylnici.

MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2006. 332 s. ISBN 80-247-1362-4.

MINIBERGEROVÁ, L.; JIČÍNSKÁ, K. *Vybrané kapitoly z psychologie pro zdravotnické pracovníky*. Brno: Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2010. ISBN 978-80-7013-513-6.

MOTLOVÁ, M. *Český rok od jara do zimy*. Praha: Fortuna Libri, 2010. ISBN 978-80-7321-522-4.

MOTYČKOVÁ, Z. Léčba prací aneb Úvod do ergoterapie. *Sociální služby*. Ročník XI, č. 4/ 2009, s. 19, ISSN 1803-7348.

MUSIL, L.; KUBALČÍKOVÁ, H.; HUBÍKOVÁ, O. *Kvalifikační potřeby pracovníků v sociálních službách pro seniory*. Praha: VÚPSV, 2006. ISBN 80-87007-41-7.

NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie osobnosti*. Praha: Management Press, 1993. ISBN 80-85603-34-9.

PACOVSKÝ, V.; HEŘMANOVÁ, H. *Gerontologie*. Praha: Avicenum, 1981. ISBN 08-044-81.

PETŘKOVÁ, A.; ČORNANIČOVÁ, R. *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2004, ISBN 80-244-0879-1.

PICHAUD, C.; THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-184-3.

PREISS, M.; KŘIVOHLAVÝ, J. *Trénování paměti a poznávacích schopností*. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2738-7.

RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-828-8.

SKOPOVÁ, K. *Hody pústy masopusty: slavíme, vaříme, zdobíme a hrajeme si celý rok podle lidových tradic*. Praha: Akropolis, 2007. ISBN 978-80-86903-46-0.

STENGEL, F. *Veselé hrátky s pamětí*. Stuttgart: Hedwig Ladner, 1996. ISBN 3-929317-61-3.

ŠICKOVÁ-FABRICI, J. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-616-0.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. a kol. *Přehled vývojové psychologie*. 3. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2433-0.

ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-920-8.

ŠVARŤÍČEK, R.; ŠEĐOVÁ, K. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

VALENTA, M. *Dramaterapie*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1819-4.

VOSTROVSKÁ, H. *Sociálně aktivizační programy pro klienty pečovatelské služby*. Praha: Státní zdravotní ústav, 1998. ISBN 80-7071-093-4.

Vyhláška MPSV č. 505/2006 Sb.

Výroční zpráva Charity Valašské Klobouky za rok 2009.

WALSH, D. *Skupinové hry a činnosti pro seniory*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-970-4.

Zákon č.108/2006 Sb. o sociálních službách.

ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-736-237-9.

Internetové zdroje

Aktivizační pracovník v sociálních službách [online]. [cit. 2010-03-10]. Dostupné z WWW: <http://katalog.nsp.cz/karta_p.aspx?id_jp=101420&kod_sm1=13>.

Biblioterapie [online]. [cit. 2010-03-19]. Dostupné z WWW:

<<http://kisk.phil.muni.cz/wiki/Biblioterapie>>.

Domácí sulc [online]. [cit. 2011-04-22]. Dostupné z WWW:

<<http://www.zabijacky.cz/recepty-na-zabijacku/huspeniny-a-sulc/domaci-sulc> >

Plstění[online]. [cit. 2011-04-24]. Dostupné z WWW:

<<http://www.predeni.cz/stranky/plsteni.htm>

Probudme v sobě zručnost našich předků [online]. [cit. 2011-04-24]. Dostupné z WWW:

<<http://regionhranicko.cz/dokumenty/projekty/Probudme%20v%20sobe%20zrucnost%20nasich%20predku%2825%29.pdf>>

Vyšívání [online]. [cit. 2011-04-25]. Dostupné z WWW:

<<http://www.klic.cz/remesla/vysivka.htm>>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

VS	Vedoucí stacionáře
AP	Aktivizační pracovnice
P1	Pečovatelka 1
P2	Pečovatelka 2
U1	Uživatelka 1
U2	Uživatelka 2
U3	Uživatel 3
U4	Uživatel 4
MPSV	Ministerstvo práce a sociálních věcí

PŘÍLOHA: OTÁZKY K ROZHOVORŮM

Otázky pro personál

Jak plánujete aktivity? Na měsíc, na týden, na den?

Domníváte se, že současný způsob, jakým jsou uživatelé informováni o klubovém a denním programu je dostačující?

Myslíte si, že prostředí stacionáře (poloha ve městě, zahrada,...) a vybavení stacionáře (nábytek, výzdoba, malby stěn..), jsou pro spokojenost uživatelů s aktivizačním programem jedním z důležitých faktorů?

Co pro Vás představuje pojem aktivizace?

Jakým způsobem se snažíte motivovat uživatele k aktivnímu zapojení do činnosti ?

Máte nějaké zásady, které dodržujete při plánování aktivit?

Čím se řídíte při sestavování denního plánu?

Z čeho čerpáte při přípravě programů ? Kde hledáte inspiraci na jednotlivé aktivity?

Jak Vy sama rozčleňujete aktivizační činnosti? Na základě jakého hlediska?

Prosím zkuste vyjmenovat aktivity a činnosti, které jsou součástí programu denního stacionáře, se kterými se pracuje, které jsou nabízeny.

Jaké činnosti jsou podle Vašeho mínění u uživatelů nejvíce a naopak nejméně oblíbené?

Jaké aktivity by klienti podle vašeho mínění uvítali?

Co si myslíte, že je pro samotné uživatele důležité ?

Myslíte si, že aktivizace probíhající v současné době ve stacionáři je dostatečně kvalitní?

Co je Vaším cílem při aktivizaci uživatelů?

Co si myslíte, že uživatelům přináší aktivizace?

Vnímáte u uživatelů zlepšení jejich psychického stavu (vyrovnanost, zvýšení sebevědomí...)?

Pozorujete u uživatelů zlepšení v oblasti verbální komunikace ? Jaké?

Jaká další zlepšení pozorujete u uživatelů pozorujete?

Kde se vzděláváte v aktivizačních programech, např. ergo, arte, biblio, muzikoterapie, kognitivní stimulace ...?

Jaké vzdělání, školení nebo zkušenosti jsou podle Vás ve stacionáři podmínkou dobrého výkonu, který lze převést do významu spokojenost uživatelů?

Jaké rizikové faktory vnímáte při své práci?

Co považujete za limity své práce (finanční možnosti zařízení, přístup vedení...)?

Vnímáte svou práci jako užitečnou a přínosnou pro společnost?

Dala byste do stacionáře své rodiče, prarodiče, příbuzné nebo známé?

Otázky pro uživatele

Jakým způsobem a kdy se dovídáte o denním programu a klubovém programu? Vyhovuje Vám to?

Jste spokojen (a) s prostředím (zahradka, poloha ve městě, sousedství s muzeem, klidné prostředí, stromy, příroda..) a vybavením stacionáře (nábytek, doplňky, výzdoba, barvy stěn..)? Co se Vám líbí a proč? Co se Vám nelíbí a proč?

Je pro Vás důležité, aby Vám aktivizační pracovníce (nutné je říct jméno) pomáhala, když něco děláte? Na koho z personálu se nejčastěji obracíte o pomoc? A proč?

Co ve stacionáři rád (a) děláte? Rád (a) tvoříte (z jakého materiálu) nebo raději pracujete na zahradě, v kuchyni, pečujete o rostliny?

Tvoříte rád anebo raději pracujete na zahradě?

Jaké jiné aktivity ve stacionáři znáte? Co jiného zde můžete dělat? Co Vás baví?

Jsou Vaší oblíbenou činností slovní hrátky, přesmyčky? Máte rád (a) besedy, přednášky?

Patří pohybová cvičení mezi Vaše oblíbené (neoblíbené) činnosti? Chodíte rád (a) na procházky?

Povídáte si rád (a) s ostatními uživateli a personálem?

Vzpomínáte rád (a) a proč? K jakým tématům se ve vzpomínkách nejraději vracíte (dětství, mládí, rodina, práce...)?

Zpíváte rád (a) ?

Přál (a) byste si, aby se do programu stacionáře zařadili např. „hodinky poslechu hudby“?

Máte rád (a) společné oslavy svátků a narozenin? Proč?

Jezdíte rád (a) na výlety?

Ve stacionáři probíhají i různé duchovní programy (biblická hodina, modlitba, četba duchovní literatury..). Účastníte se těchto programů?

Tančíte rád (a)? Přál (a) byste si, aby se do programu zařadilo více tance?

Přál byste si, aby ve stacionáři bylo nějaké živé zvíře (např. kočka, pes)?

Předvádíte rád (a) různé scénky, pantomimu? Hrajete rád (a) divadlo? Přál byste si tyto aktivity častěji zařadit do programu?

Přál byste si zařadit nějakou novou aktivizační činnost do programu stacionáře? Jakou?

Máte možnost navrhnout sám oblíbenou aktivitu nebo nevyhovující činnost odmítnout?

Vyhovuje Vám, když něco děláte sám nebo společně s ostatními a proč?

Chtěl(a) byste dělat jednu činnost celý den, anebo Vám vyhovuje to, že se činnosti střídají?

Máte pocit, že od té doby, co docházíte do stacionáře se Vám lépe povídá s ostatními?

Našel (a) jste zde nové přátele?

Máte nyní lepší pocit, když jste mezi stejně starými lidmi?

Cítíte se méně osamělý (á)?

Pocitujete lepší náladu v novém společenství?

Cítíte se nyní užitečný (á) ? Můžete říci proč?

Pokud se Vám podaří vyrobit nějaký výrobek, máte z něho radost?

Doporučil(a) by jste svým přátelům a známým, aby navštěvovali Denní stacionář pro seniory pravidelně? (Aby se staly uživateli stacionáře?)