

Aktivizace seniorů v pobytových zařízeních z hlediska rozvoje schopností seniora

Lenka Javorová

Bakalářská práce
2014



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd
akademický rok: 2013/2014

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Lenka Javorová**
Osobní číslo: **H11870**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Aktivizace seniorů v pobytových zařízeních
z hlediska rozvoje schopností seniora**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti aktivizace seniorů a tematiky rozvoje schopností v pobytových zařízeních.
Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.
Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

MATOUŠEK, Oldřich. Slovník sociální práce. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-368-0.

ŘÍČAN, Pavel. Psychologie osobnosti: obor v pohybu. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3133-9.

SÝKOROVÁ, Dana. Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie. Praha: Sociologické nakladatelství, 2007. ISBN 978-80-86429-62-5.

VENGLÁŘOVÁ, Martina. Problematické situace v péči o seniory. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2170-5.

CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.

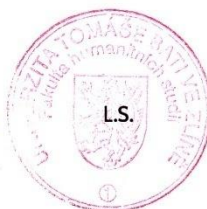
Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Jana Jurčíková**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **20. ledna 2014**

Termín odevzdání bakalářské práce: **2. května 2014**

Ve Zlíně dne 20. ledna 2014


doc. Ing. Aněžka Lengálová, Ph.D.
děkanka




Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

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

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně 29.4.2014

.....
Caravara

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 nevydělečně 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). *Odprá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybnějšího 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 jim 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 přihlídně k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Předložená bakalářská práce se v teoretické části věnuje aktivizaci seniorů z hlediska rozvoje jejich schopností. Zabývá se tím, jak aktivizační pracovníci v domovech pro seniory rozvíjejí a udržují jejich stávající schopnosti. Pozornost je věnována především aktivizačním činnostem, které jsou prováděny v domovech pro seniory. Výzkumná část práce se zaměřuje na práci aktivizačních pracovníků se seniory. Cílem práce je zjistit, jaké činnosti aplikují aktivizační pracovníci pro rozvíjení či udržování stávající schopnosti seniorů. Ve výzkumném šetření jsme se zaměřili na náhodně vybrané domovy pro seniory.

Klíčová slova: senior, stáří a stárnutí, schopnosti, aktivizační pracovník, domov pro seniory

ABSTRACT

The theoretical part of this bachelor thesis deals with the senior stimulation, concerning the development of their abilities. It shows how the workers at the rest homes stimulate and keep current seniors' skills. The attention is mainly paid to the stimulating activities, which are done at the rest homes. The practical part dedicates to the work of stimulating workers with seniors. The aim of the thesis is to find out the activities, which the stimulating workers use to develop and keep the current seniors' skills. In the practical part we focused on the rest homes chosen randomly.

Keywords: senior, age, growing old, abilities, stimulating worker, rest home

Ráda bych touto cestou poděkovala Mgr. Janě Jurčikové za odborné vedení, podnětné rady, trpělivost a pomoc při zpracování mé bakalářské práce.

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

Motto:

„ Každý člověk si přeje dlouhý život, ale nikdo nechce být starý. “

Jonathan Swift

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 SENIOŘI	11
1.1 VYMEZENÍ POJMU STÁŘÍ.....	11
1.1.1 Období raného stáří.....	12
1.1.2 Období pravého stáří.....	13
1.2 VYMEZENÍ POJMU STÁRNUTÍ.....	14
1.3 SCHOPNOSTI.....	15
1.4 STATISTIKA SENIORŮ V ČR.....	15
2 PRACOVNÍCI V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH V POBYTOVÝCH ZARÍZENÍCH	18
2.1 AKTIVIZAČNÍ PRACOVNÍK.....	18
2.2 DOMOVY PRO SENIORY.....	19
2.3 STANDARDY KVALITY SOCIÁLNÍCH SLUŽEB.....	20
3 AKTIVIZACE V DOMOVECH PRO SENIORY	22
3.1 KOMUNIKACE SE SENIORY.....	23
3.2 AKTIVIZAČNÍ ČINNOSTI.....	25
3.2.1 Výtvarné činnosti.....	26
3.2.2 Pohybové činnosti.....	26
3.2.3 Trénink paměti.....	27
3.2.4 Hudební činnosti.....	27
3.2.5 Reminiscence.....	27
3.2.6 Společenské, kulturní a jiné programy.....	28
II PRAKTICKÁ ČÁST	30
4 VÝKUMNÁ ČÁST	31
4.1 VÝKUMNÝ CÍL.....	31
4.2 VÝKUMNÉ OTÁZKY.....	31
4.3 PŘEDVÝKUM.....	32
4.4 VÝKUMNÁ METODA.....	32
4.5 VÝKUMNÝ VZOREK.....	32
5 ANALÝZA A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	33
5.1 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKŮ.....	33
5.2 ZÁVĚREČNÉ SHRNUTÍ VÝZKUMU.....	53
5.3 DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	54
ZÁVĚR	55
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	56
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	59
SEZNAM TABULEK	60
SEZNAM GRAFŮ	61
SEZNAM PŘÍLOH	62

ÚVOD

Prodlužování délky života má za následek zvyšující se podíl stárnoucí a staré generace. Velká většina těchto lidí je schopna se postarat sama o sebe. Avšak roste počet těch, kteří jsou odkázáni na částečnou nebo trvalou pomoc v různých sociálních zařízeních.

Stáří je etapou, ve které se člověk může cítit osamocený a lidé, kteří se dostávají do těchto zařízení (dále jen domovy pro seniory), často strádají a mají pocit méněcennosti. Tito lidé byli celý život obklopeni blízkými lidmi a tuto změnu životního stylu často nesou těžce.

Aby starší lidé v takových institucích žili důstojně a kvalitně, je potřeba jim věnovat zvýšenou pozornost ne jenom z hlediska základních tělesných potřeb, ale také osobním přístupem se snažit zvýšit nebo alespoň udržet jejich stávající schopnosti. Tuto roli zajišťuje speciální skupina sociálních pracovníků.

Úlohou těchto sociálních pracovníků (dále jen aktivizační pracovníci) v domovech pro seniory je najít takovou škálu aktivit, které udrží nebo i rozšíří fyzickou i psychickou schopnost těchto starých lidí.

Cílem bakalářské práce je prostřednictvím aktivizačních pracovníků zjistit, jakými druhy činností se tyto pracovníci snaží rozvíjet schopnosti seniorů, a které z nejčastěji aplikovaných způsobů jsou u starých lidí nejoblíbenější pro jejich pocit seberealizace, užitečnosti a pocitu, že jejich život má ještě smysl.

V teoretické části vymezíme co je stáří a jeho jednotlivé dělení dle věkových kategorií. Budeme klást důraz na to, kdo je to aktivizační pracovník, jaké je ukotvení sociálních pracovníků v legislativě a nastíníme statistiku seniorů v České republice. Poté se v práci zaměříme na aktivizační činnosti, které se vyskytují v domovech pro seniory a jejich aplikaci.

Praktická část se zabývá kvantitativním výzkumem, ve kterém s pomocí dotazníkového šetření zjistíme, jakým činnostem se při práci aktivizační pracovníci nejvíce věnují a jak rozvíjejí či udržují stávající schopnosti seniorů.

Doposud realizovaný výzkum poukázal na to, že lidé starší 70 let mají v tomto věku větší pocit štěstí, než lidé mladšího věku. Je potřebné se této oblasti stárnutí zabývat z důvodu, že touto etapou pro nás život nekončí, ale že i ve stáří můžeme aktivně žít. Ukázalo se, že se s moudrostí člověk nerodí, ale získává ji v průběhu života. Volný čas se stal nedílnou součástí našeho života, a proto je zapotřebí ho smysluplně vyplnit.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 SENIOŘI

Stárnutí zřetelně působí na schopnost seniora přizpůsobit se na změny, které stáří přináší. K nim neoddělitelně spadá odchod do důchodu, který přináší životní prostor k oddechu, péči o sebe sama a spánek, ale zároveň zmenšuje počet společenských kontaktů jedince (Dvořáčková, Hrozenková, 2013, s. 43-44).

Psychologický slovník (Hartl, Hartlová, 2009, s. 530) definuje seniora jako:

- „starší ze dvou osob stejného jména, např. otec,
- označení pro starší členy učitelského sboru, horní komory parlamentu i různých jiných spolků a organizace,
- označení občanů starší 60 let; v ČR tvoří 18% populace (1998), ve většině měst i více, v některých částech Prahy až čtvrtinu obyvatel; jde o celonárodně i celosvětově vzrůstající trend.“

Senior

„Starší člověk, ale také nejstarší a zpravidla vážený člen nějakého společenství. Používá se též k rozlišení mladšího (jun.) a staršího (sen.) člena rodiny (pokud mají stejné jméno i příjmení), a to i v případě, že ten starší z nich zdaleka není starý“ (Haškovcová, 2012, s. 148). S narůstajícím věkem je přirozeně v poklesu životní dynamika a tomu je potřeba uzpůsobit i denní aktivity. I přes to, že senioři se některých činností musejí vzdát či omezit, není třeba, aby to vzdávali, protože vždy jsou některé k dispozici. Nikdy není úplně vše ztraceno, každá aktivní činnost je přínosem, a to i v případě, když se síly seniora ztrácejí (Haškovcová, 2012, s. 26-28).

Pod pojmem senior se snad každému vybaví, jakými „znaky“ se senior vyznačuje. Díky předsudkům se často setkáváme s tím, že mladá generace seniory diskriminuje, a tím je odsunuje na okraj společnosti. A proto bychom si měli uvědomovat, že jednou budeme spadat také do „sféry“ seniorů a pokusit se změnit pohled na tuto věkovou skupinu.

1.1 Vymezení pojmu stáří

Stáří je jedním z nejhezčích období v životě, protože senioři mají nezávislý prostor k vytváření všeho, co ve svém životě prozatím nestihli (Malíková, 2011, s. 14).

Hrozenská (2008, s. 9) chápe stáří ve dvou smyslech:

- „čas, který uplynul od vzniku, zrodu objektu, ve kterém není automaticky zahrnuté hodnocení;
- závěrečná etapa života, u člověka často vymezována jako doba od skončení ekonomické aktivity do smrti; nazývaná také třetím věkem.“

Stáří je životní etapou jedince, která je ohraničená dvěma časovými body. Věková hranice ve spodní části je rozmazána tím, že jevy a procesy, které stáří vytváří, pronikají postupně do života člověka. Horní věková hranice je jasně vymezena smrtí. Souhrn těchto procesů a jevů vytváří stáří (Sak, Kolesárová, 2012, s. 14). Každý se bojí hranice, kdy „oficiálně“ stárne. I ten, kdo se domnívá, že se ho to vůbec netýká, se k ní pomalu přibližuje. Člověk v současné době odmítá slyšet, odmítá vidět, nechce být starý a zároveň si ani nepřeje, aby se mluvilo o stáří (Haškovcová, 2010, s. 9).

Moderní obrazy na stáří dle Venglářové (2007, s. 14) upřednostňují aktivní přípravu, kdy jedinec vyžaduje neustálou péči a pomoc.

Většina lidí vidí stáří pouze jako utrpení, bolest, smrt a řadu jiných negativních pohledů, často se musejí potýkat s odsuzujícími postoji veřejnosti, což pro ně může být psychicky velmi náročné. Stářím však život pro někoho nekončí, ale zcela naopak začíná, protože se mu otvírá celá řada možností, jak využít svůj volný čas.

1.1.1 Období raného stáří

Vágnerová (2007, s. 299) vymezuje období raného stáří od 60 do 75 let.

Soudobý pohled společnosti je ke starým a starším lidem spíše záporný, protože stáří je považováno za etapu, kdy může člověk jen chátrat. Jeho kompetence a zkušenosti snižují svůj význam, a proto není jedinec ničím přínosným pro naši společnost. Jsou bráni, jako přítěž pro společnost, ale i přesto má stáří daný smysl, který laická veřejnost často přehlídí (Vágnerová, 2000, s. 443). „Starší lidé mají nízký sociální status, jsou jim přičítány převážně negativní osobnostní vlastnosti a nízké kompetence“ (Vágnerová, 2000, s. 444).

Podle teorie psychosociálního vývoje E. H. Eriksona (2002, cit. podle Vágnerová 2007, s. 299) je klíčovým **vývojovým úkolem stáří docílit integrity v pojetí vlastního života.**

Podle Říčana, 1989; Bergera a Thompsona, 1998 (2007, cit. podle Vágnerová, s. 299-300) Docílením integrity se prokazuje přijetím svého života, jeho koncepcí jako celku, který měl daný smysl.

- **Pravdivost** – nemá smysl ve stáří něco předstírat, minulý život je nezbytné vidět takový, jako byl dříve. Z pravdivosti vyplývá obrat k faktickým hodnotám a autentickým potřebám.
- **Prožitá zkušenost** – umožňuje nadhled k životu. V průběhu dosažení integrity je starý člověk schopen rozumět životu v širším pojetí a to ve všech souvislostech.
- **Kontinuita** – dosáhnutí integrity směřuje k porozumění vlastního života jako neoddelitelné součásti generační posloupnosti. Díky ní je možné přemýšlet o vlastním životě jako součásti větší části, tj. celé společnosti.

1.1.2 Období pravého stáří

Pravé stáří Vágnerová (2007, s. 398) vymezuje od 75 a více let.

Pravé stáří je klasifikováno životní fází v období po 75. roce života. V této etapě, které se většina starších jedinců nedožívá, je starý člověk ohrožen rizikem vzniku a nahromadění různých stresových situací, na které jsou kladeny určité nároky na adaptaci (Vágnerová, 2000, s. 492).

Zátěžové situace charakteristické pro pravé stáří:

- „**Nemoc a úmrtí partnera**, eventuálně dalších blízkých lidí z vrstevnické skupiny, sociální izolace a opuštěnost.
- **Zhoršení zdravotního stavu**, úbytek tělesných i psychických schopností, spojený s postupnou ztrátou soběstačnosti a očekáváním smrti.
- **Ztráta jistoty soukromí a vynucená změna životního stylu** (častá hospitalizace, ve většině případů přemístění do ústavní péče, např. do domova důchodců nebo LDN)“

(Vágnerová, 2000, s. 492).

Lidé, kteří spadají do kategorie pravého stáří, musejí zvládat všechny obtíže, které jim přibývají s věkem. Dále se potýkají se samotou díky ztrátě sociálních kontaktů.

Riziko izolace a samoty u starých občanů mohou způsobit různé faktory.

- „Sociální situace.“ Podle Zavázalové (2001, cit. podle Vágnerová) žije v ČR osaměle zhruba jedna třetina lidí, kteří jsou starších 75 let.
- „Fyzický stav.“ Sociální kontakt omezuje snížená pohyblivost, smyslové postižení, ale i jiné vážnější nemoci.
- „Psychický stav.“ Pokles paměti a přeměna způsobu uvažování, demence, melancholie atd. ztěžují či odstraňují realizaci přijatelného sociálního kontaktu

(Vágnerová, 2007, s. 415).

1.2 Vymezení pojmu stárnutí

Jakmile se člověk narodí, vyvíjí se a stárne. S přibývajícím věkem lidé stále umírají. Diestbier (2012, s. 13-16) popisuje strom života jako defektní, zatímco zdravý strom podle něj připomíná klasický smrček. Spodní větve stromu symbolizují převahu mládeže, zatímco koruna stromu značí, že s rostoucím věkem lidé stále více umírají. Encyklopedie Univerzum z roku (2003, cit. podle Diestbiera 2012, s. 14) uvádí stárnutí jako „zákonitou etapu vývoje jedince, kdy dochází k úbytku fyzických a psychických schopností (involute).“

Podle Sýkorové (2007, s. 47) se uznává, že stárnutí je dynamický a souhrnný proces, který zahrnuje recipročně propletené procesy stárnutí psychologického, sociálního a biologického.

Stárnutím se zpravidla rozumí souhrn změn ve funkcích organismu a struktuře, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a snížení schopností a výkonnosti jedince a jež kulminují v konečném stádiu v onemocnění a ve smrt (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 202). „Biologické znaky stárnutí lze pozorovat ve všech tkáních a v jejich buňkách, nejzávažnější jsou však v nervové a endokrinní soustavě, které zajišťují neurohumorální regulaci všech tělesných a duševních pochodů“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 202).

Podle psychologického slovníku (Hartl, Hartlová, 2009, s. 561) lze definovat stárnutí jako proces, který se projevuje změnami v postupu času a jeho vliv jako jeden z prvních zkoumal F. Galton již roku 1883.

1.3 Schopnosti

Souhrn určitých předpokladů, které jsou nutné ke zdařilému vykonávání dovedností, činností, vyvíjí se na základě vloh, a to učením (Hartl a Hartlová, 2009, s. 536) J. P. Guilford (cit. podle Hartl, Hartlová, 2009, s. 536) schopnosti dělí:

- „vjemové – zrak, sluch, aj.,
- psychomotorické,
- intelektové – poznávací.“

Podle pedagogického slovníku (Průcha, Walterová, Mareš, 2013, s. 262) můžeme schopnost definovat jako osobní potenciál jedince pro vykonávání dané činnosti v budoucnu. Možnost je do jisté míry podmíněna vrozenými podmínkami, které se můžou, ale také nemusí zdokonalit v závislosti na tom, do jakého prostředí je člověk zařazen.

Příklady schopností

- „zrakové,
- sluchové,
- pohybové,
- intelektové“

(Průcha, Walterová, Mareš, 2013, s. 262).

Schopnosti lidí dle Říčana (2010, s. 77) ať už motorické, umělecké nebo intelektuální, je nejvíce logické zkoumat tam, kde se projevují zcela přirozeně, např. ve vyučovacím procesu či při denní práci. Veškeré tyto situace jsou přirozené z toho důvodu, že jde o „opravdový život“ a zde uvidíme to, co nás zajímá z praktického hlediska. Další výhodou je, že můžeme tohle zkoumání schopností sledovat v jejich dlouhodobém uplatňování a rozvoji.

1.4 Statistika seniorů v ČR

„Stárnutí populace je jevem, se kterým se potýká nejen Česká republika, ale i celá Evropská unie. Střední varianta výhledové projekce demografického vývoje dle Českého statistického úřadu ukazuje, že zatímco v roce 2007 tvořily osoby starší 65 let necelých 15 % obyvatel ČR, v roce 2050 to bude již kolem 31 %. S tímto jevem často také souvisí tzv.

„demografická panika,“ tedy strach ze stárnutí populace a dalšího demografického vývoje“ (Sociální práce [online]).

Tabulka 1: Počty obyvatel domovů pro seniory podle věku a krajů, 31. 12. 2009

(Zdroj: MPSV ČR, ČSÚ)

Kraj	Celkem	Věk klientů					Podíly klientů ve věku 86+ na populaci ve věku 86+ v jednotlivých krajích (v %)
		-65	66-75	76-85	86-95	96+	
Česká republika	35 640	2 888	5 874	15 178	10 851	849	11,2
Hlavní město Praha	2 027	103	173	729	931	91	6,0
Středočeský kraj	4 755	436	799	2 072	1 351	97	11,8
Jihočeský kraj	2 693	229	462	1 086	846	70	13,9
Plzeňský kraj	1 593	167	251	712	435	28	7,9
Karlovarský kraj	811	96	191	330	185	9	7,6
Ústecký kraj	3 887	267	769	1 615	1 170	66	16,9
Liberecký kraj	880	63	193	341	253	30	6,3
Královéhradecký kraj	2 162	165	287	967	674	69	11,7
Pardubický kraj	1 976	170	344	893	536	33	10,6
Vysočina	2 056	191	353	839	608	65	12,2
Jihomoravský kraj	3 121	188	526	1 421	915	71	7,1
Olomoucký kraj	2 432	270	366	1 020	734	42	10,7
Zlínský kraj	2 705	206	467	1 188	781	63	13,1
Moravskoslezský kraj	4 542	337	693	1 965	1 432	115	51,8

(Český statistický úřad [online]).

Demografické stárnutí je součástí týkající se celého světa. Zpravidla jde o stárnutí v důsledku nevelké plodnosti žen, nezabezpečující pouhou reprodukci obyvatel, a také v důsledku prodlužování vyhlídky dožití (Český statistický úřad [online]).

„Podle projekce demografického vývoje zpracovaného Českým statistickým úřadem by v roce 2030 měli lidé nad 65 let věku tvořit 22,8% populace a v roce 2050 dokonce 31,3%, to jsou asi tři miliony osob“ (Malíková, 2001, s. 26).

Stárnutí obyvatelstva je nejvíce charakteristickým rysem demografického vývoje České republiky i jiných zemí Evropy. V dalších letech demografický vývoj bude nadále pokračovat. K tomu přispěje zestárnutí populačně silných poválečných ročníků a v dalším obdo-

bí zejména prodlužující se pravděpodobná doba dožití. České obyvatelstvo stárne se shora věkové pyramidy (Ministerstvo práce a sociálních věcí[online]).

Podle Českého statistického úřadu lidé, kteří jsou starší 80 let, nejsou schopni se o sebe sami starat a zbytečně končí v ústavech. V rámci tohoto zjištění vznikla kampaň nesoucí název „Žít déle doma“ cílem kampaně je informovat o alternativních službách a možnostech, které mohou senioři a jejich rodiny využívat v domácím prostředí. (Český statistický úřad [online]).

2 PRACOVNÍCI V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH V POBYTOVÝCH ZAŘÍZENÍCH

Pracovníci v sociálních službách jsou ukotveni v § 116-116a zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách ve znění pozdějších předpisů (dále jen „zákon o sociálních službách“).

„Pracovníkem v sociálních službách je ten, kdo vykonává:

- základní výchovnou nepedagogickou činnost spočívající v prohlubování a upevňování základních hygienických a společenských návyků, působení na vytváření a rozvíjení pracovních návyků, manuální zručnosti a pracovní aktivity, provádění volnočasových aktivit zaměřených na rozvíjení osobnosti, zájmů, znalostí a tvořivých schopností formou výtvarné, hudební a pohybové výchovy, zabezpečování zájmové a kulturní činnosti,
- pod dohledem sociálního pracovníka činnosti při základním sociálním poradenství, depistážní činnosti, výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti, činnosti při zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, činnosti při poskytování pomoci při uplatňování práv a oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.“

Okruhy pracovníků

Odbornou činnost v sociálních službách vykonávají podle zákona 108/2006 Sb. o sociálních službách ve znění pozdějších předpisů (dále jen „zákon o sociálních službách“):

„Sociální pracovníci za podmínek stanovených v § 109 a 110, pracovníci v sociálních službách, zdravotničtí pracovníci, pedagogičtí pracovníci, manželští a rodinní poradci a další odborní pracovníci, kteří přímo poskytují sociální služby.“ Při poskytování sociálních služeb působí i dobrovolníci za podmínek, které jsou stanovené zvláštním právním předpisem^{44a}.

2.1 Aktivizační pracovník

V kapitole 2 pracovníci v sociálních službách v pobytových zařízeních jsme popsali, kdo je sociální pracovník a co je jeho náplň práce.

Každý domov pro seniory v personální struktuře zahrnuje tohoto pracovníka pod jiným názvem (např. ergoterapeuti, aktivizační pracovníci, instruktoři sociální péče, pracovníci v sociálních službách, výchovně nepedagogický pracovník, sociální pracovníci apod.) I přesto mají všichni stejný cíl práce. Pro svoji bakalářskou práci si autorka vybrala pojem aktivizační pracovník, jelikož v domově pro seniory vykonávala praxi a v tomto zařízení jsou vedeni pod pojmem „aktivizační pracovníci“.

„Úloha sociálního pracovníka v aktivizaci zájmů lidí by měla spočívat hlavně v podpoře, účtě a pomoci“ (Sociální práce [online]).

Aktivizační pracovník jim může pomáhat při zlepšování a procvičování paměťového tréninku, soustavy cvičení na posílení paměti, ale také je může podporovat v zapojení se do dobrovolnické činnosti (Sociální práce [online]).

V domovech pro seniory se aktivizační pracovníci mohou zaměřovat na provádění např. jedné, dvou či více činností. Mohou být zaměřeni na výtvarnou činnost a zároveň třeba i na reminiscenci. Ale také jsou tací, kteří se zaměřují pouze na jednu činnost.

Aktivizační pracovníci v domovech pro seniory zajišťují volnočasové aktivity. Tyto aktivity mají rozvíjet či udržovat jejich stávající schopnosti. Zabezpečují zájmové a kulturní činnosti a uživatelé se mají možnost dobrovolně zapojit do aktivit, které jim domov nabízí.

2.2 Domovy pro seniory

Dle slovníku sociální práce (Matoušek, 2008, s. 51) je domov pro seniory zařízení pro staré osoby, kteří dosáhli období rozhodujícího pro přidělení starobního důchodu, kteří díky trvalým změnám zdravotního stavu vyžadují celkovou péči, jež jim nemůže být zaručena příslušníky rodiny, pečovatelskou službou nebo dalšími typy služeb pro staré občany.

- „V domovech pro seniory se poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.
- Služba podle odstavce 1 obsahuje tyto základní činnosti:
 - poskytnutí ubytování,
 - poskytnutí stravy,

- pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- sociálně terapeutické činnosti,
- aktivizační činnosti,
- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí“

(§49 zák. o sociálních službách).

Domovy pro seniory jsou tedy určeny seniorům, kteří se již o sebe sami nedokážou postarat a vyžadují pomoc jiných lidí. Pracovní personál se o starší občany stará 24 hodin denně a jde o celoroční nepřetržitý provoz.

2.3 Standardy kvality sociálních služeb

Horecký (2008, cit. podle Malíková 2011, s. 134) upozorňuje, že sociální standardy mají zajistit daný stupeň kvality poskytovaných služeb, ale i přesto není nutné, aby šlo o zcela objektivní hodnocení. Při splnění veškerých kritérií nemusí být služby uživatelem posuzovány jako kvalitní, a to z těchto důvodů:

- Standardy jsou stanoveny pro veškeré druhy služeb bez odlišností a nerozlišují jejich specifické rozdíly.
- Existují odlišnosti v nahlížení významu pojmu kvalita. Jakmile budou standardy splňovat všichni poskytovatelé, budou jako „kvalitní“ posuzováni ti, kteří budou umožňovat nadstandardní služby.

Ministerstvo práce a sociálních věcí v roce 2002 v České republice připravilo metodický materiál standardů kvalit sociálních služeb, a to na základě tehdy probíhajícího tzv. česko-britského projektu. Za cíl si kladl přinést do probíhající debaty o budoucí podobě sociálních služeb u nás zkušenost a vzor britského modelu poskytování služeb. Ten samozřejmě (nejen v Británii) nezbytně vyžaduje v dané fázi vývoje „standardizaci.“ Ve stejném roce představovaly jeden z potenciálních budoucích přístupů k zabezpečení

kvality v sociálních službách. Po schválení zákona o sociálních službách a především provádějící vyhlášky MPSV č. 505/2006 Sb. se po lehké úpravě staly závazným normativním prostředkem, který zajišťoval **minimální výtah „dobré sociální služby“**(Michalík, 2008, s. 20).

3 AKTIVIZACE V DOMOVECH PRO SENIORY

Aktivizační činnosti v pobytových zařízeních přispívají k pomoci a prevenci proti snížení funkcí v oblasti duševní, fyzické i sociální, které jsou prováděny hlavně z důvodu změny každodenního života a k udržení stávajících schopností seniorů.

Sociálně aktivizační služby jsou zde zákona 108/2006 Sb. § 65:

- ambulantní, popřípadě terénní služby poskytované osobám v důchodovém věku nebo osobám se zdravotním postižením ohroženým sociálním vyloučením.
- Služba podle odstavce 1 obsahuje tyto základní činnosti:
 - zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
 - sociálně terapeutické činnosti,
 - pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

Sociálně aktivizační služby pro seniory

- Základní činnosti při poskytování sociálně aktivizačních služeb pro seniory a osoby se zdravotním postižením se zajišťují v rozsahu těchto úkonů:
 - zprostředkování kontaktu se společenským prostředím: zájmové, vzdělávací a volnočasové aktivity,
 - sociálně terapeutické činnosti: socioterapeutické činnosti, jejichž poskytování vede k rozvoji nebo udržení osobních a sociálních schopností a dovedností podporujících sociální začleňování osob,
 - pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí:
 - pomoc při komunikaci vedoucí k uplatňování práv a oprávněných zájmů,
 - pomoc při vyřizování běžných záležitostí

(příloha č. 1 vyhl. 505/2006 Sb.).

Tyto aktivizace jsou prováděny různými formami volnočasových aktivit, které mají za úkol rozvíjet osobnost seniorů a jsou zaměřeny k rozvoji jejich znalostí, dovedností či udržení jejich stávajících schopností.

3.1 Komunikace se seniory

„Komunikace je zjednodušeně chápána jako proces předávání informací mezi dvěma či více komunikujícími subjekty“ (Pokorná, 2010, s. 11). Je základem všech lidských vztahů a nedílnou součástí našeho života.

S dalším vymezením komunikace se můžeme setkat v pedagogickém slovníku (Průcha, Walterová, Mareš, 1995, s. 101) „Sdělování, dorozumívání. Z pedagogického hlediska je důležitá sociální komunikace, tj. sdělování a dorozumívání mezi lidmi.“

Pokorná (2010, s. 11) uvádí, že pozornost studiu lidské interakci se dostávala do popředí okolo první poloviny 20. století a to zásluhou komunikačních a informačních technologií.

Většina lidí, nacházejících se v domovech pro seniory se cítí osamocená, například z důvodu, že nemají již žádné blízké, anebo za nimi již nikdo nedochází. Proto rádi uvítají, když si s někým mohou o čemkoliv povídat, s čím se chtějí svěřit. Nedílnou součástí dobré a efektivní komunikace hraje prostředí, ve kterém interakce probíhá. Někteří z nich jsou uzavření a rádi hovoří jen v soukromí s druhou osobou, a proto prostředí hraje při komunikaci velkou roli.

Komunikaci dělíme na verbální a neverbální. Při verbální komunikaci využíváme slov jako symbolů a znaků k předávání informací, ale i myšlenek. Neverbální se vyznačuje mimoslovní komunikací (Pokorná, 2010, s. 16-33).

Podoby komunikace uvedla Pokorná (2010, s. 23) ve své knize následovně:

Tabulka 2: Podoby komunikace

Verbální (slovní)	Neverbální (mimoslovní)
auditivní (hudba, řeč)	vizuální (časopisy, noviny, obrazy, plakáty)
statická (neměnicí se)	dynamická (procházející další změnou)
přímá (např. face to face-tváří v tvář)	zprostředkovaná (technicky přenášená)
aktuální (probíhající v aktuálním čase)	reprodukováná (záznam komunikace)
individuální (mezi dvěma subjekty)	skupinová (mezi více subjekty)
dvoustranná (mezi dvěma subjekty)	vícestranná (mezi více subjekty)
jednosměrná (bez okamžité zpětné vazby)	oboustranná (s možností zpětné vazby)
prvotní (základní)	druhotná (rozvinutá, záznam)

„Klient může se sociálním pracovníkem komunikovat i neverbálně, a proto si sociální pracovník všímá všech verbálních a neverbálních projevů komunikace“ (Sociální práce [online]).

Pro seniory je komunikace velmi důležitá, protože jim dodává příjemný pocit toho, že jim někdo naslouchá a dělá společnost, což je pro ně v jejich věku podstatné. Při aktivizačních činnostech, které jsou prováděny v domovech pro seniory, je sociální interakce také velmi důležitá, jak při skupinovém, tak individuálním přístupu. Senioři, kteří se činností účastní, si mohou při své práci popovídat, jak s aktivizačními pracovníky, tak se svými vrstevníky.

3.2 Aktivizační činnosti

Aktivizační pracovníci mohou při své práci pracovat, jak individuálně, tak skupinově. Z hlediska účinnosti je vhodnější aplikovat individuální přístup, ovšem skupinová práce s klienty se používá mnohem častěji, jelikož počet aktivizačních pracovníků není tak velký. A při skupinové práci se dostávají do kontaktu se společenským prostředím a svými vrstevníky.

Suchá, Jindrová, Hátlová (2013, s. 17) vymezují druhy aktivit:

- „**Individuální**“ – zde lze pracovat, tak, jak to senior potřebuje, lze si získat jedince, kteří se skupinových aktivit vyhýbají.
- „**Skupinové**“ – vedou ke komunikaci a jsou zábavnější. Každý z nich něco zvládne a pak se jako skupina jeví schopně.

Dané aktivity by neměli do jisté míry narušit jejich denní režim. Aktivity by se měli uskutečňovat v určitém čase a místnostech spolu s kolektivem pracovníků, kterým senioři důvěřují. Důležité je nastavit vhodnou náročnost, aby uživatele bavila a nebyla pro ně příliš těžká. A musíme dbát v úvahu, že uživatelé mají různá zdravotní omezení (Suchá, Jindrová, Hátlová, 2011, s. 18-19).

V rámci nových trendů užití sociální práce v domovech pro seniory je úsilím tvořit klidné domácí prostředí, ve kterém by se všichni staří, opuštění a nemocní lidé cítili jako doma. Dnes se při práci se seniory domovech pracuje spíše individuálně, tento přístup je zaměřený hlavně na jeho potřeby. U individuálního přístupu je proto důležité, aby sociální pracovníci vnímali, co jim chce uživatel sdělit. Aktivizace v domovech pro seniory se zajišťuje prostřednictvím zájmových činností, jako jsou tanec, hudba, cvičení, ruční práce (Sociální práce [online]).

V domovech pro seniory se vyskytuje celá škála volnočasových aktivit. Tyhle činnosti v každém domově pro seniory bývají trochu odlišné, protože každý domov si činnosti stanovuje na základě potřeb a přání uživatelů. Tím, že jsou aktivity zaměřeny na to, co seniory baví, tím se aktivizace stává efektivnější.

Činnosti jsou v domovech prováděny buď 1x denně, týdně, ale i víckrát. Senioři se nemusejí zúčastňovat aktivit vůbec, protože všechny činnosti jsou dobrovolné. Účast seniorů také hodně závisí na jejich zdravotním stavu, a jak se v danou chvíli cítí.

Docházení na činnosti je velmi individuální a závisí pouze na seniorovi, zda se nezúčastní činností vůbec nebo 1x denně či třeba 1x týdně atd.

Aktivizační terapie

Slovník sociální práce (Matoušek, 2008, s. 272) vymezuje aktivizační terapii jako:

„Terapie, jejímž cílem je, aby se klienti bez velkého úsilí cítili dobře při nějaké činnosti (při hraní na hudební nástroj, zpěvu, při výtvarných činnostech, gymnastickém cvičení, tanci apod.) a zároveň při tom byli ve styku s jinými klienty, resp. terapeuty.

3.2.1 Výtvarné činnosti

Výtvarné činnosti většinou mívají skupinový charakter, kdy se uživatelé sejdou v jedné místnosti, kde jim aktivizační pracovník rozdělí úkoly, které jim nejlépe jdou. Jeden např. vystřihuje, druhý zase lepí obrázky. Každý umí něco jiného, a společně tak vytvoří výrobky, které jsou buď dále využitelné na různých jarmarcích, nebo slouží pouze pro zkrášlení zařízení. Při této skupinové činnosti hraje velkou roli i prostředí, při kterém se senioři uvolní. Při práci si např. mohou na přehrávači pustit písničky nebo si mohou společně zazpívat písně, které mají rádi.

3.2.2 Pohybové činnosti

Je potvrzeno, že lidé, kteří cvičí pravidelně, žijí déle oproti těm, kteří se pohybovým aktivitám nevěnují. Pro seniory jsou pohybové činnosti důležité, protože u nich vyvolávají plicní a srdeční činnost a napomáhají jejich vytrvalosti. Ve výhodě jsou ti senioři, kteří se celý svůj život nějakému sportu věnovali, ale i přesto u nich dochází k různým fyziologickým proměnám. Mezi běžnou pohybovou aktivitu bychom mohli začlenit chůzi, protože je pro každého tou nejběžnější činností a seniory je přijímána velmi kladně (Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013, s. 52 -79).

3.2.3 Trénink paměti

Velký význam spočívá především ve cvičení paměti u zdravých seniorů. Jsou vytvořeny různé metody, které zlepšují či udržují paměť. Důraz je kladen na správnost, celistvost, rychlost (Mlýnková, 2011, s. 159).

Trénink paměti se odehrává např. formou koncentračních testů, které se skládají ze čtyř čtverců a v každém obrázku chybí jeden klobouk, který je přítomen v dalších třech. Dále pak přirovnávání k přídavným jménům (popř. slovesům), která se běžně používají (např. chytrý jako liška). Cílem těchto cvičení je zlepšit jejich schopnosti a zamezit vzniku problémů.

3.2.4 Hudební činnosti

Mezi hudební činnosti patří především muzikoterapie jako terapeutický přístup. Je to pomoc člověku prostřednictvím hudby (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 40).

Terapie hudbou může mít podobu:

- „poslechu hudby,
- Tvorbu hudby,
- Zpěvu,
- Pohybu na hudbu,
- Hudebního a imaginárního cvičení“

(Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 40).

3.2.5 Reminiscence

Reminiscence pochází z latinského slova „reminiscare“ což znamená rozpomenout si, vzpomenout si, vybavit v paměti. Reminiscence je vybavování událostí ze života. Při této terapii se využívá vzpomínky seniora na uplynulé příhody. Se seniory pracujeme za pomoci různých předmětů, které znají nebo pro ně mají význam. (Mlýnková, 2011, s. 164)

Jsou používány např.:

- „Fotografie z mládí, rané dospělosti
- Fotografie dětí v raném dětství, mládí
- Předměty z dětství – hračka

- Nějaká památka – emocionálně cenný předmět
- Vysvědčení, osvědčení apod.“

(Mlýnková, 2011, s. 164).

Dle Roberta Woodse (1992, s. 138, cit. podle Janečková, Vacková, 2010, s. 21) je reminiscence: „hlasité nebo tiché (skryté, vnitřní) vybavování událostí ze života člověka, které se uskutečňuje buď o samotě, nebo spolu s jinou osobou či skupinou lidí.“

Reminiscenční divadlo

Vzpomínky také můžeme využít prostřednictvím reminiscenčního divadla, ve kterém se senioři mohou zapojit do hraní rolí a zavzpomínat na své mládí. Příprava na hraní divadla má však dlouhý proces, jelikož vše začíná skupinovým vzpomínáním, scénářem, rozdělením rolí apod. (Mlýnková, 2011, s. 117).

Prostřednictvím reminiscence si senioři mají možnost povídat o své minulosti, můžou např. (hovořit o tom, co za hry jako děti hrávali, co maminka vařila, jaké nosili oblečení, zavzpomínat na školní léta aj.). Díky reminiscenci mají šanci podělit se o své vzpomínky se svým vrstevníky a zavzpomínat, na to, jaké to bylo dříve.

3.2.6 Společenské, kulturní a jiné programy

Společenské a kulturní programy

Společenské a kulturní programy patří mezi nejoblíbenější a nejdéle trávající činnosti uživatelů, podle dotazníkového výzkumu, který se nachází v praktické části. Tyto programy bývají většinou pořádané v prostorách domova. Jsou to např. divadla, představení, pěvecké sbory, promítání videa, pořádání přednášek aj.

Bohoslužba a katolické společenství:

Mezi důležitý aspekt při přijetí seniora do domova patří to, zda je uživatel věřící či nikoli. V domovech pro seniory je zřízena místnost, kde se konají bohoslužby a katolická společenství.

Bohoslužba je vedena knězem, který dochází do zařízení z důvodu toho, že se již senioři nemohou sami na mše dostat a doprava by byla velmi nákladná. Pravidelnost docházky

kněze do domova pro seniory je určena po domluvě se sociálními pracovníky. Většinou mše trvá po dobu jedné hodiny.

Katolické společenství se konají pod vedením aktivizačního pracovníka, kdy si skupinově povídají o duchovních záležitostech.

V každém domově je však církevní služba individuální.

Mimo jiné, pro uspokojení duchovních potřeb je možné uživatelům v domovech pro seniory nabízet:

- poslouchání duchovní hudby (DVD, CD);
- propůjčení časopisů či literatury, která je zaměřena na náboženskou a duchovní tematiku a jejich předčítání
- návštěvy duchovního u uživatele na pokoji (poskytnutí náboženských svátostí aj.);
- působení odborných terapeutů (pracovník pro volnočasové aktivity, ergoterapeut aj.)

(Malíková, 2011, s. 273).

Dotazníkové šetření však ukázalo, že podle aktivizačních pracovníků pro spokojený život seniorů není na prvním místě účast na bohoslužbách. Ale i přesto, by měly být bohoslužby a katolické společenství součástí domovů pro seniory z důvodů uvedených výše.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝKUMNÁ ČÁST

V této kapitole bude prezentován výzkumný cíl práce, hlavní výzkumné otázky a dílčí otázky, údaje o provedeném předvýzkumu, vybrané výzkumné metodě a výzkumném vzorku. Pro praktickou část jsme zvolili publikaci od Chrásky z roku 2007 - Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu a Úvod do pedagogického výzkumu z roku 2008 od Petra Gavory z roku 2000.

4.1 Výzkumný cíl

Cílem bakalářské práce je prostřednictvím aktivizačních pracovníků zjistit, jakými druhy činností rozvíjejí schopnosti seniorů.

4.2 Výzkumné otázky

Proto, aby bylo docíleno výzkumného cíle, byla stanovena hlavní výzkumná otázka:

Jakými druhy činností rozvíjejí aktivizační pracovníci schopnosti seniorů?

Dílčí výzkumné otázky:

1. Jaké aktivizační činnosti seniory nejvíce baví v domovech pro seniory?
2. Jaké jsou nejvíce používané aktivizační techniky při práci se seniory?
3. Jak často se senioři účastní aktivizačních činností v domovech pro seniory?
4. Jak dlouho trvá jednotlivá aktivizační činnost se seniory?
5. Rozvíjejí aktivizační pracovníci schopnosti seniorů?

Dílčí výzkumné cíle:

1. Nejvíce zábavné aktivizační činnosti seniorů v domovech pro seniory.
2. Nejvíce používané aktivizační techniky při práci se seniory.
3. Účast seniorů na aktivizačních činnostech v domovech pro seniory.
4. Doba trvání jednotlivé aktivizační činnosti se seniory.
5. Rozvíjení schopností seniorů prostřednictvím aktivizačních pracovníků.

4.3 Předvýzkum

Před uskutečněním dotazníkového šetření u výzkumného vzorku byl proveden předvýzkum. Dle Gavory (2008, s. 84) předvýzkum umožňuje provádět malé korektury ve výzkumném souboru nebo hypotézách. Bylo osloveno 6 sociálních pracovníc, které v domovech pro seniory pracují jako aktivizační pracovníce. Bylo zjištěno, že jedné položce v dotazníku neporozuměly, a proto bylo nutné otázku pozměnit.

Po provedení předvýzkumu byl dotazník nastaven přes službu Google Documents na následující adrese:

<https://docs.google.com/forms/d/1vRGR1vmryBf-DDKMQ2ary3hpdgAEPgP2Vf9mMFG8F1s/edit>

4.4 Výzkumná metoda

Pro výzkumné šetření bakalářské práce byl zvolen kvantitativní výzkum, který byl formou dotazníkového šetření. Chráska (2007, s. 164) tvrdí, že dotazníková metoda je výhodou, protože dovoluje celkem rychlé a elektronické shromažďování dat od velkého počtu respondentů.

Dotazník se skládá z 20 otázek, které si autorka sama sestavila. V jeho úvodu byl respondent obeznámen s pokyny účelu a vyplněním. Emaily byly adresovány aktivizačním i sociálním pracovníkům, byly zde uvedeny pokyny k jeho vyplnění, popřípadě předání dotazníku těm, kteří se na aktivizační činnost zaměřují.

V dotazníku se objevovaly otázky otevřené, uzavřené i polouzavřené. Převážnou většinu tvořily otázky uzavřené, ve kterých měl respondent předem připravenou odpověď. Pouhé tři otázky v dotazníku byly otevřené a pouze dvě otázky polouzavřené, kde byli aktivizační pracovníci dotazováni na způsob dalšího vzdělávání ve své profesi a jaké aktivizační činnosti seniory nejvíce baví.

4.5 Výzkumný vzorek

Pro výzkum byli vybráni aktivizační pracovníci, kteří vykonávají profesi aktivizačního pracovníka v domovech pro seniory. Jedná se o dostupný výběr.

Typickým znakem tohoto výběru dle Chrásky (2007, s. 20) je, že veškeré prvky souboru mají rovnou pravděpodobnost, že budou zvoleny.

5 ANALÝZA A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

Výzkum proběhl v měsíci březnu 2014. Dotazník byl rozeslán formou emailové adresy sociálním pracovníkům či aktivizačním pracovníkům a všechny uvedené otázky v dotazníku byly řazeny do povinných položek. Na základě dostupného výběru byly osloveny domovy pro seniory. Celkem bylo osloveno 148 osob a vráceno bylo 116 dotazníků.

Některé odpovědi musely být z důvodu chybného vyplnění vyřazeny.

Získaná data byla pro lepší přehlednost a názornost vložena do tabulky v programu Microsoft Excel. Poté byly sestaveny grafy a odpovědi byly slovně vyhodnoceny.

5.1 Vyhodnocení dotazníků

Otázka č. 1: Vaše pohlaví.

ODPOVĚĎ	ABSOLUTNÍ ČETNOST
Žena	114
Muž	2
Celkem	116

Tabulka 3: Pohlaví dotazujících

Z uvedené tabulky č. 1 vyplývá, že ze 116 aktivizačních pracovníků, kteří se dotazníku zúčastnili, bylo 114 žen (98 %) a pouze 2 muži (2 %). Z uvedených výsledků vyplývá, že v domovech pro seniory je na pozici aktivizačního pracovníka zastoupeno více žen než mužů.

Z důvodu, že počet mužů, kteří se výzkumu zúčastnili, je bezvýznamný, bylo upuštěno od uskutečnění vyhodnocení v závislosti na pohlaví.

Otázka č. 2: Váš věk.

ODPOVĚĎ	ABSOLUTNÍ ČETNOST
18-25 let	13
26-35 let	31
36-45 let	39
46 let a více	33
Celkem	116

Tabulka 4: Věk dotazujících

Nejvíce zastoupený věk v dotazníkovém šetření byli aktivizační pracovníci ve věku 36-45 let (34 %). Poměrně velkou část tvořili pracovníci ve věku 46 let a více (28 %) a o jedno procento méně pracovníci ve věku 26-35 let (27 %). Poslední skupinu tvořili respondenti ve věku 18-25 let (11 %).

Podle Vágnerové (2000, s. 375) je nejvíce zastoupený věk v dotazníkovém šetření definován jako období střední dospělosti 35 – 45 let.

Otázka č. 3: Co Vás osobně motivovalo k práci aktivizačního pracovníka?

Na otevřenou otázku, co aktivizační pracovníky motivovalo k vykonávání profese, odpovědělo celkem 116 respondentů. Přičemž nejčastější odpovědí byl „zájem o práci se seniory“, kterou si zvolilo 23 osob.

Jelikož jeden respondent na otázku č. 3 odpověděl, že ho nic nemotivovalo k výkonu této profese, tak by se dalo předpokládat, že drtivá většina, která aktivizační činnosti vykonává je motivována tím, že chtějí někomu pomoci.

Některé otázky byly z důvodů špatného formulování vyřazeny.

Nejvíce časté odpovědi, kdy aktivizační pracovníci uvedli, co je osobně motivovalo k vykonávání profese:

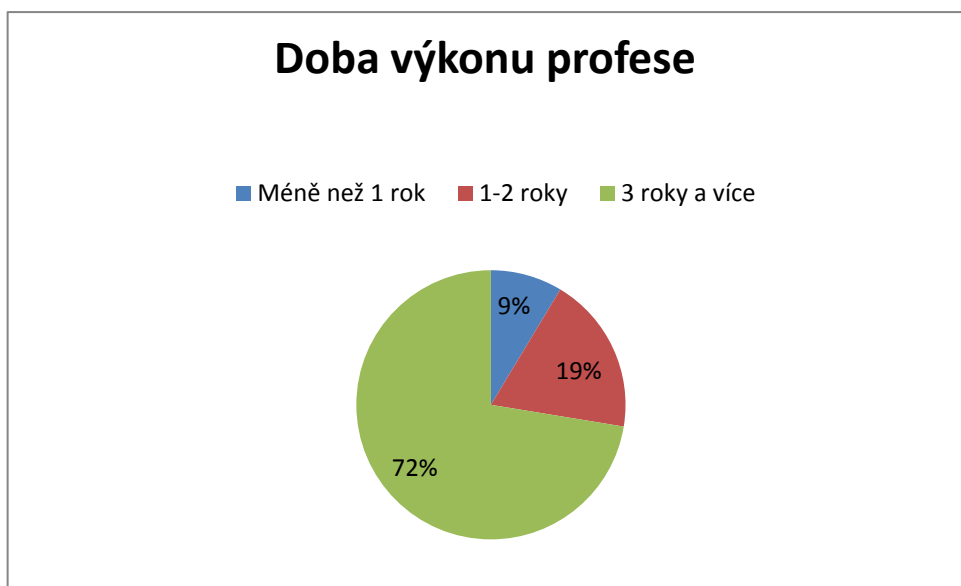
- Pomoc lidem (n=12)
- Kreativita (n=3)
- Vystudovaný obor (n=4)
- Sociální citění (n=3)
- Zájem o tvůrčí práci (n=5)
- Zájem o práci se seniory (n=23)
- Nic (n=1)

Mezi další odpovědi patřily např. změny pozice v zaměstnání, praxe, zvědavost, nezaměstnanost, vstřícnost seniorů apod. Tyto odpovědi však nebyly tak časté, proto nebyly do výzkumného šetření zařazeny.

Otázka č. 4: Jak dlouho vykonáváte práci aktivizačního pracovníka v domově pro seniory?

ODPOVĚĎ	ABSOLUTNÍ ČETNOST
Méně než 1 rok	10
1-2 roky	22
3 roky a více	84
Celkem	116

Tabulka 5: Doba výkonu profese



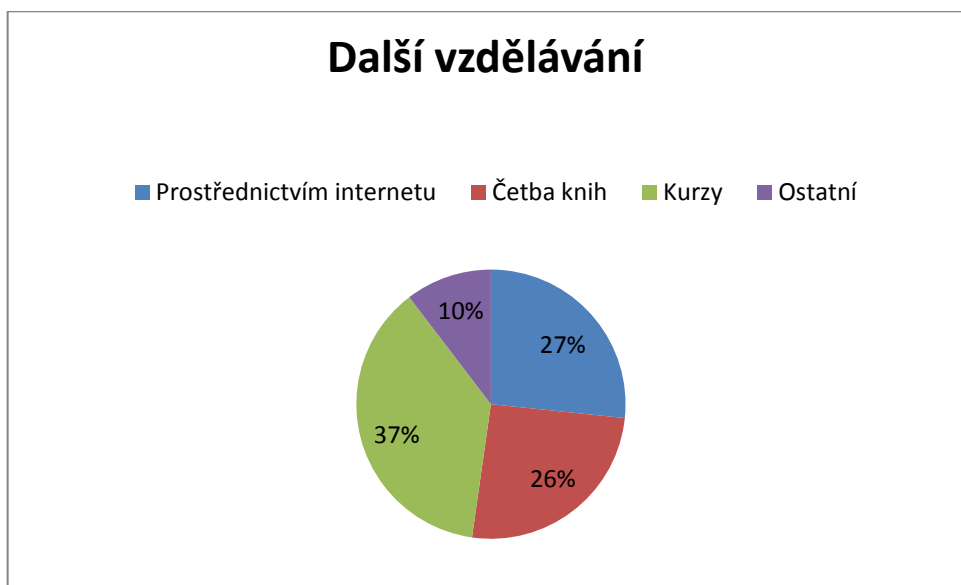
Graf 1: Doba výkonu profese

Délka výkonu profese méně než 1 rok je v dotazníkovém šetření vykonávána 10 (9%) aktivizačními pracovníky. Agendu 1-2 roky vykonává 22 (19 %) respondentů. Nejvyšší počet dotazovaných, což je 84 (72 %), vykonává práci aktivizačního pracovníka 3 roky a více.

Otázka č. 5: Jakým způsobem se snažíte ve své profesi vzdělávat?

ODPOVĚĎ	ABSOLUTNÍ ČETNOST
Prostřednictvím internetu	77
Četba knih	74
Kurzy	108
Ostatní	30
Celkem	289

Tabulka 6: Další vzdělávání



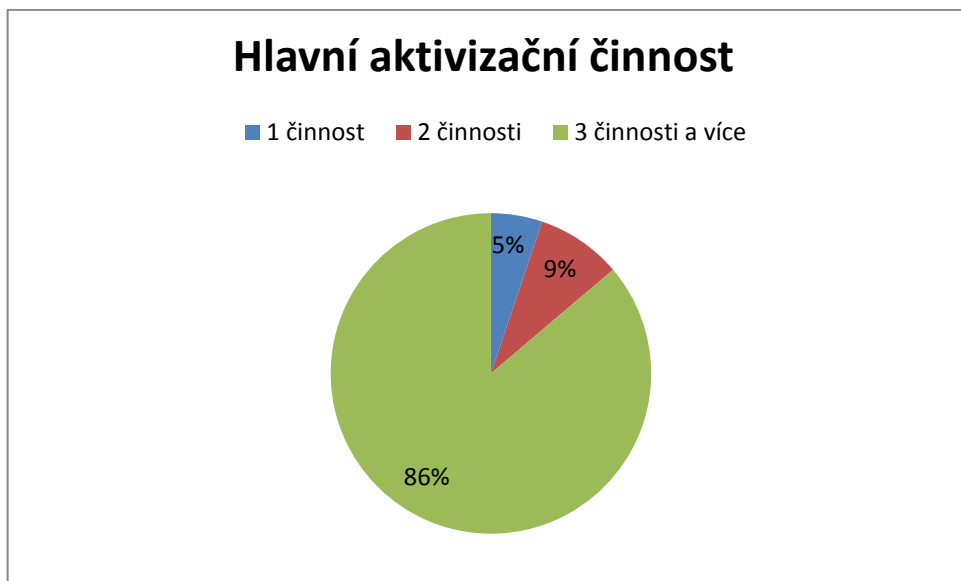
Graf 2: Další vzdělávání

Na otázku č. 3 způsob dalšího vzdělávání, uvedlo 108 (37 %) respondentů, že se nejčastěji vzdělávají kurzy. Dle zákona o sociálních službách 108/2006 Sb. je rozsah dalšího vzdělávání nejméně 24hodin za kalendářní rok, kterým si doplňují a upevňují kvalifikaci. Pouze 30 (10 %) respondentů se vzdělává jiným způsobem.

Otázka č. 6: Vaše hlavní aktivizační činnost je zaměřena na:

ODPOVĚĎ	ABSOLUTNÍ ČETNOST
1 činnost	6
2 činnosti	10
3 činnosti a více	100
Celkem	116

Tabulka 7: Hlavní aktivizační činnost



Graf 3: Hlavní aktivizační činnost

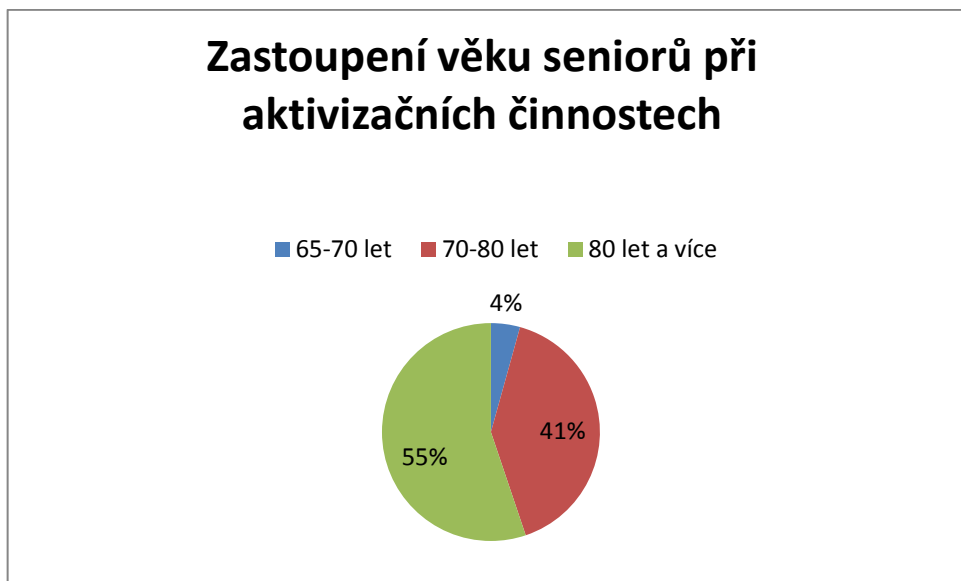
Z tabulky č. 6 a grafu č. 5 je zcela zřejmé, že 100 (86 %) aktivizačních pracovníků vykonávají 3 činnosti a více, a pouze 6 (5 %) osob je zaměřeno při své profesi na 1 hlavní aktivizační činnost. Z čehož vyplývá, že většina aktivizačních pracovníků se během dne zaměřuje na více jak 2 činnosti.

Z teoretické části bakalářské práce se lze dozvědět, že aktivizační pracovníci se zaměřují na provádění nejen jedné činnosti, ale že se jeden pracovník může zaměřovat i na více činností zároveň, kterými aktivizuje seniory.

Otázka č. 7: Jaký věk seniorů je nejvíce zastoupen při Vašich aktivizačních činnostech?

ODPOVĚĎ	ABSOLUTNÍ ČETNOST
65-70 let	5
70-80 let	47
80 let a více	64
Celkem	116

Tabulka 8: Zastoupení věku seniorů při aktivizačních činnostech



Graf 4: Zastoupení věku seniorů při aktivizačních činnostech

Aktivizační pracovníci uvedli, že nejpočetnější věkovou skupinu tvoří 64 (55 %) uživatelů, kterým je 80 let a více. Poměrně velké zastoupení při aktivizačních činnostech je věk seniorů 70-80 let, která představuje 47 (41 %) uživatelů.

Překvapující je, že i lidé starší 80 let stále baví volnočasové aktivity, které jsou v domovech pro seniory nabízeny prostřednictvím pracovníků, kteří se na tyto činnosti zaměřují.

Otázka č. 8: Jak probíhá aktivizační činnost?

ODPOVĚĎ	ABSOLUTNÍ ČETNOST
Individuálně	1
Skupinově	9
Individuálně i skupinově	106
Celkem	116

Tabulka 9: Průběh aktivizační činnosti



Graf 5: Průběh aktivizační činnosti

Výsledky, které můžeme sledovat, ukazují, že pouze jeden respondent 1 (1 %) provádí pouze individuální přístup, přičemž nejvíce 106 (91 %) pracovníků uvedlo, že při své práci pracuje, jak individuálně, tak skupinově.

Což poukazuje na výsledek, když jsme porovnali odpovědi ve vztahu k době praxe. Zde rozpoznáváme, že v praxi se setkáváme s tím, že aktivizační pracovníci pracují skupinově i individuálně, jelikož počet aktivizačních pracovníků není tak velký.

Otázka č. 9: Vysvětlování pojmů [9. Zaznačte v bodové stupnici (1 - nejméně, 4 - nejvíce), jak moc používáte uvedené aktivizační techniky při práci se seniory v oblasti pohybové, pracovní, výtvarné činnosti aj.]

POUŽÍVANÉ AKTIVIZAČNÍ TECHNIKY:	PRŮMĚR
Vysvětlování pojmů	87,75
Myšlení v souvislostech	79,75
Přemýšlení	89,75
Znovurozpoznávání	87
Koncentrace	84,5

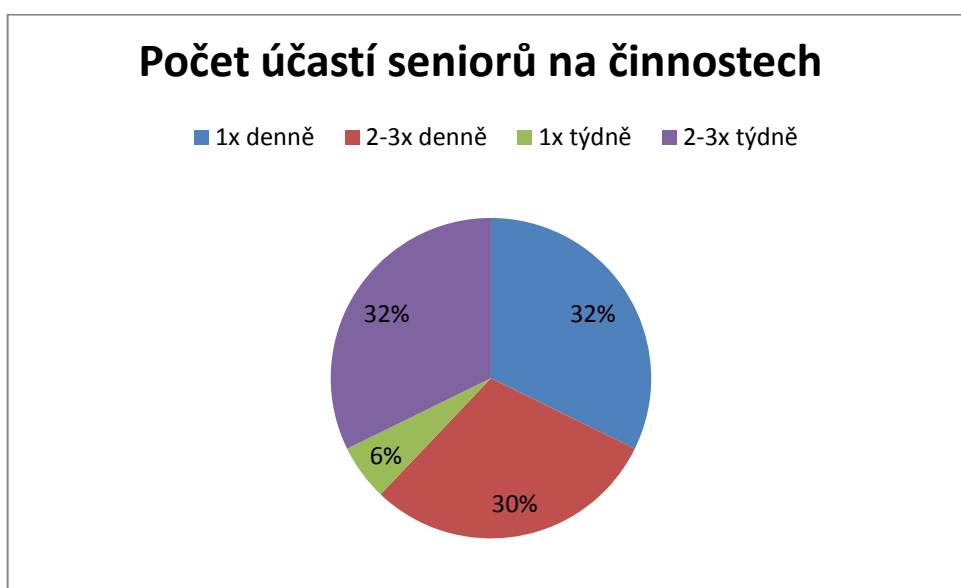
Tabulka 10: Používané aktivizační techniky

Otázka č. 9 spadala pod dílčí otázku č. 2, Jaké jsou nejvíce používané aktivizační techniky při práci se seniory. Z výsledků v tabulce můžeme vidět, že nejvíce používanou technikou pro rozvoj či udržení stávajících schopností seniora je přemýšlení.

Otázka č. 10: Kolikrát se seniory účastní aktivizační činnosti?(Můžete označit „jednu“ nebo „více“ možností)

ODPOVĚĎ	ABSOLUTNÍ ČETNOST
1x denně	40
2-3x denně	37
1x týdně	7
2-3x týdně	40
Celkem	124

Tabulka 11: Počet účastí seniorů na činnostech



Graf 6: Počet účastí seniorů na činnostech

Otázka č. 10, která spadala pod dílčí otázku č. 3, kde měli respondenti na výběr jednu nebo více možností. Z tabulky vyplývá, že aktivizační pracovníci, kteří se výzkumu zúčastnili, udávají, že mezi stejně zastoupeným počtem odpovědí se senioři účastní 1x denně 40 (32 %) a 2-3x týdně 40 (32 %). Z praxe vyplývá, že se senioři účastní i podle toho, jaký je jejich zdravotní stav a např. jeden senior se může za den zúčastnit pouze jedné aktivity ze tří prováděných činností za jeden den. Je to velmi individuální a rozhodnutí závisí pouze na samotných seniorech.

Otázka č. 11: Jak dlouho trvá jednotlivá aktivizační činnost při práci se seniory?

DÉLKA TRVÁNÍ JEDNOTLIVÝCH ČINNOSTÍ:			
Činnost	Délka Trvání	Absolutní četnost	Relativní četnost
Výtvarná činnost	30 minut	23	20 %
	45 minut	27	23 %
	1 hodina a více	66	57 %
Pohybová činnost	30 minut	76	66 %
	45 minut	25	22 %
	1 hodina a více	15	13 %
Trénink paměti	30 minut	46	40 %
	45 minut	35	30 %
	1 hodina a více	35	30 %
Hudební činnost	30 minut	34	29 %
	45 minut	40	34 %
	1 hodina a více	42	36 %
Reminiscence	30 minut	46	40 %
	45minut	37	32 %
	1 hodina a více	33	28 %
Společenské a	30 minut	5	4 %

kulturní programy	45 minut	11	9 %
	1 hodina a více	100	28 %

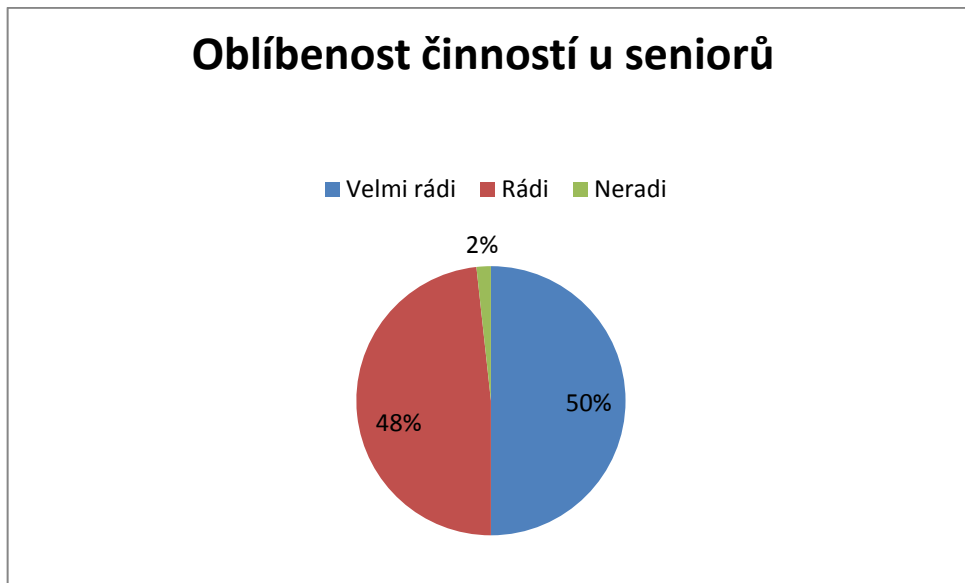
Tabulka 12: Délka trvání jednotlivých činností

Otázka č. 11 se vztahuje k dílčí otázce č. 4, kdy aktivizační pracovníci uváděli, jak dlouho trvají jednotlivé aktivizační činnosti. 66 (7 %) respondentů označilo, že výtvarná činnost se seniory jim trvá 1 hodinu a více. U pohybové činnosti uvedlo 76 (66 %) pracovníků, že trvá nejdéle 30 minut. Dále 35 (30 %) respondentů uvedlo, že trénink paměti jim trvá 45 minut a stejný počet respondentů tvrdí, že 1 hodinu a více. 34 (29 %) dotazovaných uvedlo, že hudební činnosti se seniory provádějí 30 minut. Velká část respondentů 46 (40 %) odpovědělo, že reminiscence jim zabere 30 minut. Dále 100 (28 %) dotazovaných uvedlo, že společenské a kulturní programy trvají 1 hodinu a více. Dle odpovědí lze předpokládat, že každá činnost v každém domově pro seniory je různorodá z pohledu délky trvání jednotlivé činnosti.

Otázka č. 12: Senioři se společenských aktivit účastní:

ODPOVĚĎ	ABSOLUTNÍ ČETNOST
Velmi rádi	58
Rádi	56
Neradi	2
Celkem	116

Tabulka 13: Oblíbenost činností u seniorů



Graf 7: Oblíbenost činností u seniorů

Podle většiny dotazovaných se senioři aktivizačních činností účastní velmi rádi 58 (50 %) a rádi 56 (48 %). Pouze 2 (2 %) pracovníci odpověděli, že se senioři neradi účastní aktivizačních činností.

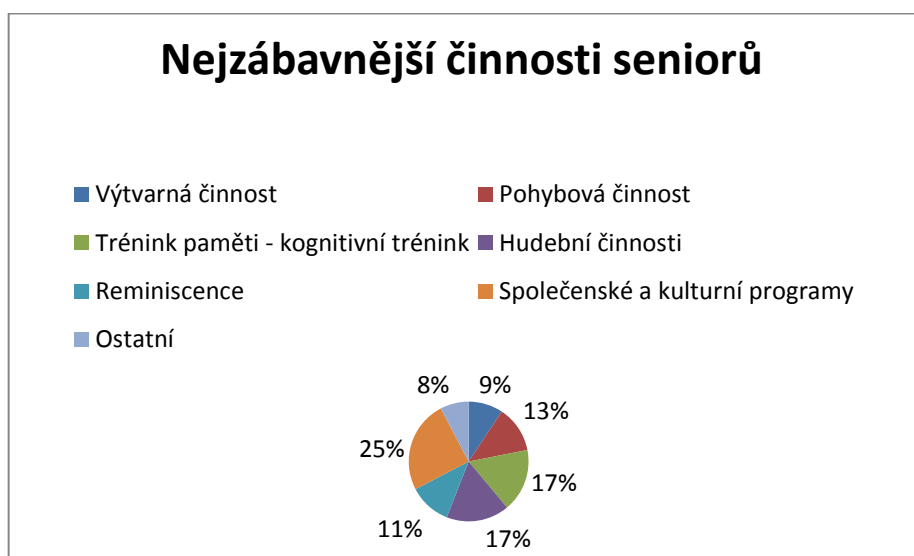
Je evidentní, že aktivizační činnosti seniory baví, a že v praxi mají pro seniory tyto činnosti velký smysl.

Otázka č. 13: Jaké klasické aktivizační činnosti seniory nejvíce baví?

ODPOVĚĎ	ABSOLUTNÍ ČETNOST
Výtvarná činnost	40
Pohybová činnost	54
Trénink paměti - kognitivní trénink	73
Hudební činnosti	73
Reminiscence	49

Společenské a kulturní programy	107
Ostatní	33
Celkem	429

Tabulka 14: Nejzábavnější činnosti seniorů



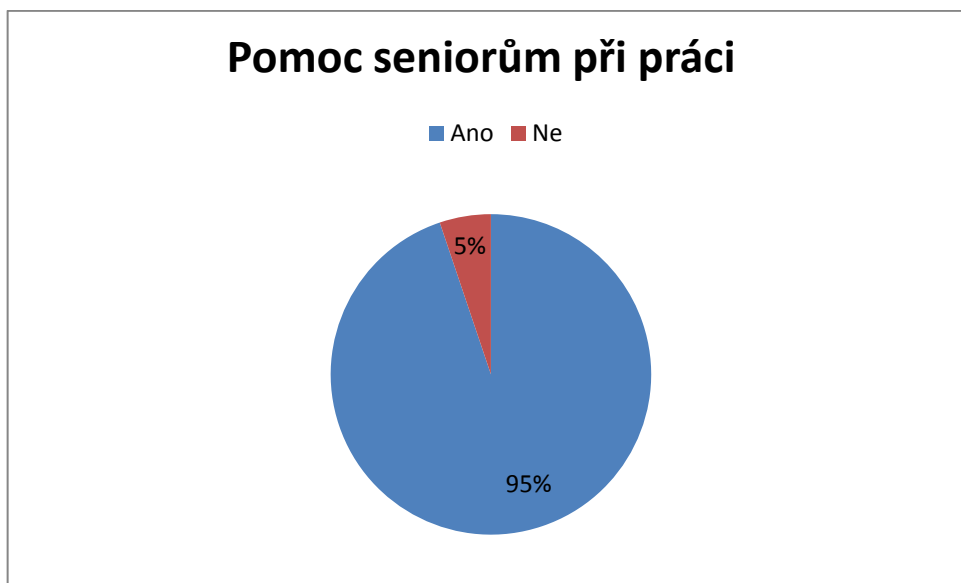
Graf 8: Nejzábavnější činnosti seniorů

Otázka č. 13 spadá pod dílčí otázku s č. 1, kde aktivizační pracovníci uváděli, které z uvedených činností nejvíce seniory baví. Kdy 107 (25 %) respondentů označují, že nejvíce seniory baví společenské a kulturní programy. Tato odpověď jednoznačně převyšuje všechny ostatní. Dále 33 (8 %) uvedlo, že seniory baví jiné činnosti, než uvedené v možném výběru. Z důvodu, že se aktivizační pracovníci v rámci své praxe domnívají, že pro jejich uživatele jsou nejzábavnější činností společenské a kulturní programy, měli by se více v domovech pro seniory pořádat tyto programy.

Otázka č. 14: Potřebují senioři, se kterými pracujete Vaši pomoc při aktivizačních činnostech?

ODPOVĚĎ	ABSLUTNÍ ČETNOST
Ano	110
Ne	6
Celkem	116

Tabulka 15: Pomoc seniorům při práci



Graf 9: Pomoc seniorům při práci

Celkem 110 respondentů (95 %) odpovědělo, že senioři, se kterými pracují, potřebují pomoc při provádění aktivizačních činností. Dalo by se tedy říci, že senioři nacházející se v domovech pro seniory jsou při zapojení do činností spíše závislí na pomoci jiné fyzické osoby.

Otázka č. 15: Pokud ano, napište stručně, v čem potřebují pomoci.

Otázka č. 15 navazuje na předchozí otázku č. 14, zda potřebují senioři, se kterými aktivizační pracovníci pracují pomoci. Ze 116 respondentů pouze 6 odpovědělo, že senioři při jejich aktivizaci pomoci nepotřebují a zbývajících 110 zodpovědělo, že při činnostech pomoci potřebují.

Odpovědi, které aktivizační pracovníci uvedli v případě, kdy se domnívají, že při aktivizaci senioři potřebují pomoci:

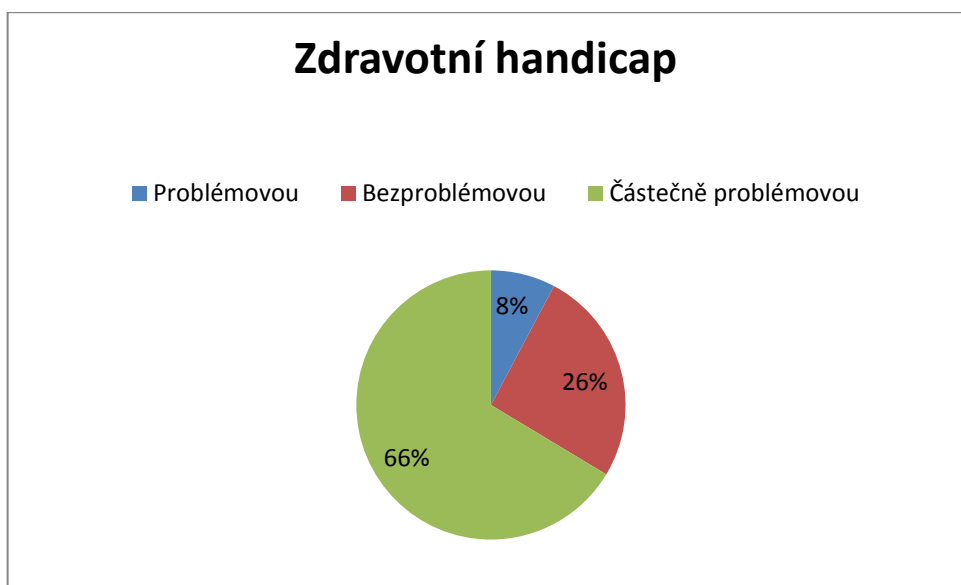
- Doprovod na aktivizaci (n=18)
- Pomoc při každé činnosti (n=3)
- Rozdělení úkolů (n=2)
- Dopomoc v chůzi (n=8)
- Povzbuzení (n=4)
- Při aktivitách (n=5)
- Vysvětlování činností, pojmů (n=18)
- Jemná motorika (n=4)
- Motivace (n=7)

Mezi další uvedené odpovědi, v čem potřebují senioři při práci pomoci, patřily např. soustředění, ukázka pracovního postupu, podpora sebevědomí, nalézt správná slova, nasměrování apod. Avšak z důvodu toho, že tyto odpovědi se vyskytovaly méně, nebyly zařazeny do otázky číslo 15.

Otázka č. 16: Práci se seniory se zdravotním handicapem hodnotíte jako:

ODPOVĚĎ	ABSOLUTNÍ ČETNOST
Problémovou	9
Bezproblémovou	30
Částečně problémovou	77
Celkem	116

Tabulka 16: Zdravotní handicap



Graf 10: Zdravotní handicap

Zdravotní handicap při práci se seniory pociťuje 77 (66 %) respondentů za částečně problémové a pouze 9 (8 %) tuhle skutečnost vnímalo jako problémovou. Zbývajících 30 (26 %) vnímá zdravotní handicap seniorů při aktivizačních činnostech za bezproblémovou.

Otázka č. 17: Je Vaše aktivizační činnost se seniory dále využitelná? (např. spolupráce s mateřskými školkami, výstavy výrobků seniorů, aj.)

Na otevřenou otázku č. 17, zda jsou činnosti, výrobky které vytvářejí senioři dále využitelné, odpovědělo všech 116 respondentů. Většina aktivizačních pracovníků odpověděla, že nejvíce spolupracují s mateřskými školami a zhruba 20 aktivizačních pracovníků odpovědělo, že výrobky seniorů dále vystavují a prodávají. Pouze 2 osoby uvedli, že činnosti či výrobky seniorů nejsou nadále využitelné.

Odpovědi, kdy aktivizační pracovníci uvedli další využití své činnosti (např. výrobky seniorů):

- Výzdoba zařízení (n=6)
- Spolupráce s ostatními domovy (n=9)
- Spolupráce s MŠ (n=24)
- Spolupráce se ZŠ (n=13)
- Spolupráce se ZUŠ (n=5)
- Spolupráce se SŠ (n=3)
- Výstavy výrobků, prodej (n=20)
- Dny otevřených dveří (n=4)
- Není dále využitelná (n=2)

Mezi méně uváděné odpovědi, zda je jejich činnost se seniory dále využitelná, patřily také např. účastnění se soutěží, projekty, tvořivá dílna s dětmi, vystoupení seniorů na akci města, spolupráce s dětskými domovy aj.

Otázka č. 18: Učí se senioři rádi novým věcem?

ODPOVĚĎ	ABSOLUTNÍ ČETNOST
Ano	54
Ne	62
Celkem	116

Tabulka 17: Učení se novým věcem



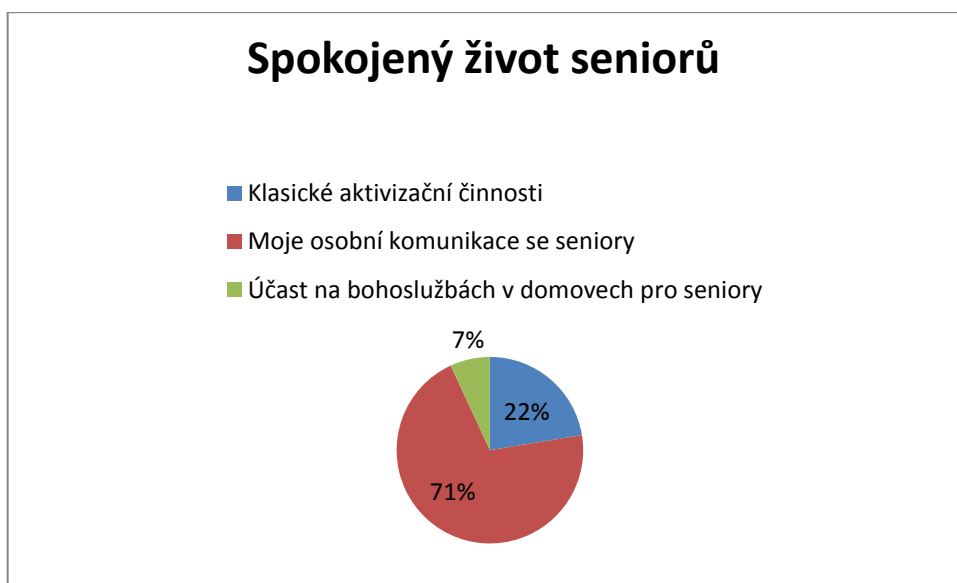
Graf 11: Učení se novým věcem

Z celkového množství respondentů se 54 (47 %) domnívá, že se senioři učí rádi novým věcem a 62 (53 %) uvedlo, že se senioři novým věcem učí neradi, což je rozdíl pouhých 6 %.

Otázka č. 19: Který z uvedených bodů je pro spokojený život seniorů nejdůležitější?

ODPOVĚĎ	ABSOLUTNÍ ČETNOST
Klasické aktivizační činnosti	26
Moje osobní komunikace se seniory	82
Účast na bohoslužbách v domovech pro seniory	8
Celkem	116

Tabulka 18: Spokojený život seniorů



Graf 12: Spokojený život seniorů

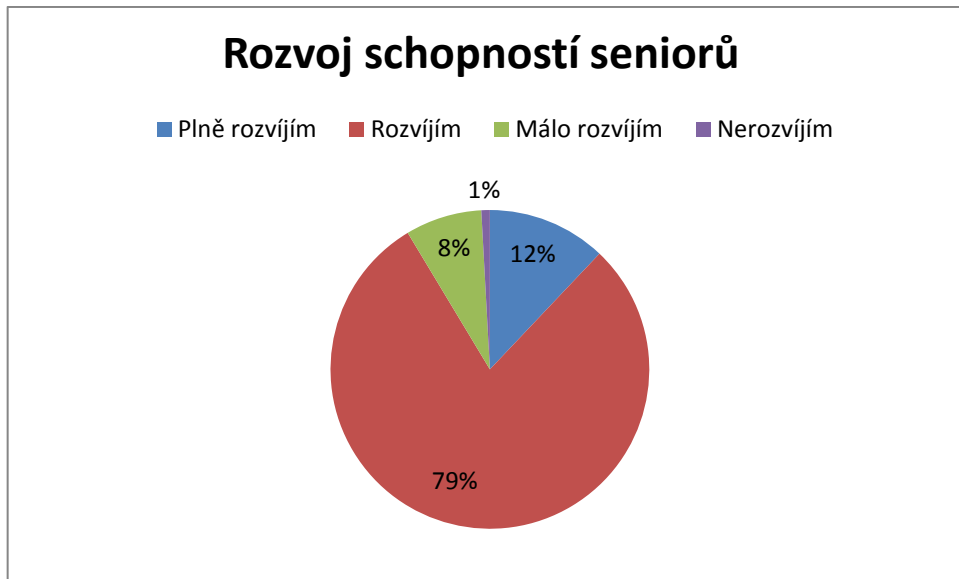
Mezi nejčastější odpovědi 82 (71 %) patřila osobní komunikace aktivizačního pracovníka se seniory. Dále 26 (22 %) respondentů uvedlo, že díky provádění aktivizačních činností se seniory cítí spokojeni. Další zaznamenanou odpovědí byla účast na bohoslužbách s nejmenším zastoupením 8 (7 %). K zamyšlení ovšem je, proč se nadpoloviční většina aktivizačních pracovníků domnívá, že účast seniorů na bohoslužbách pro ně není nejspoko-

jenější stránkou. Co je příčinou? Na tuhle otázku by dokázali odpovědět pouze aktivizační pracovníci.

Otázka č. 20: Domnívám se, že pomocí aktivizačních metod seniory:

ODPOVĚĎ	ABSOLUTNÍ ČETNOST
Plně rozvíjím	14
Rozvíjím	92
Málo rozvíjím	9
Nerozvíjím	1
Celkem	116

Tabulka 19: Rozvoj schopností seniorů



Graf 13: Rozvoj schopností seniorů

Otázka č. 20 se vztahuje k hlavní i dílčí otázce č. 5. Převážná většina respondentů a to celkem 92 (79 %) se domnívá, že rozvíjí schopnosti seniorů, což se v praxi jeví, jako velmi uspokojující výsledek, 14 (12 %) osob rozvíjí plně jejich schopnosti a 9 (8 %) uvádí, že

schopnosti rozvíjí málo. Pouze 1 (1 %) respondent na tuto otázku odpověděl, že schopnosti seniorů při aktivizační činnosti nerozvíjí vůbec.

5.2 Závěrečné shrnutí výzkumu

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, prostřednictvím aktivizačních pracovníků, jakými druhy činností se snaží rozvíjet schopnosti seniorů. Pro výzkum bylo zvolených 5 dílčích otázek, na které by výzkumné šetření mělo odpovědět.

Ze 116 respondentů, kteří se podíleli na dotazníkovém šetření, bylo zjištěno, že byla převážná část žen a pouze 2 muži. Z čehož je patrné, že práci aktivizačního pracovníka v domovech pro seniory provádí hlavně ženy.

Z první výzkumné otázky vyplývá, že aktivizační pracovníci 107 (25%) shledávají mezi nejoblíbenějšími aktivitami seniorů společenské programy, což jsou například společenské hry, podílení se na zájmových kroužcích a kulturní programy, ke kterým patří noviny, knihy, rozhlas aj. Výsledek nasvědčuje tomu, že jsou tyto programy pro seniory velmi důležité.

Ke druhé výzkumné otázce lze říci, že mezi nejvíce používané aktivizační techniky patří přemýšlení, což je pozitivní, že se snaží, aby senioři neustále přemýšleli. A o malé procento mezi nejpoužívanější techniky se řadí vysvětlování pojmů a znovurozpoznávání, např. předmětů, což je dobrá technika, která vede k reminiscenci.

Ke třetí výzkumné otázce, která zněla, jak často se senioři účastní aktivizačních činností v domovech pro seniory lze říci, že se dle aktivizačních pracovníků senioři zúčastňují činností nejvíce 1x denně a 2-3x týdně. I přesto, že se senioři velmi rádi činností účastní, tak jejich týdenní zájem se snižuje, protože v jejich věku lze předpokládat větší unavenost anebo jim zdravotní potíže nedovolují, tak častou účast na činnostech.

Čtvrtá výzkumná otázka se týkala toho, jak dlouho trvají uvedené aktivizační techniky. Jelikož mezi společenské a kulturní programy, které aktivizační pracovníci uvedli jako za nejdéle trvající patří například různé besídky, divadelní představení, je zcela zřejmé, že mají nejdelší dobu trvání.

Na hlavní výzkumnou otázku: Jakými druhy činností rozvíjejí aktivizační pracovníci nejvíce schopnosti seniorů? Můžeme odpovědět, že aktivizační pracovníci nejvíce rozvíjejí seniory přemýšlením, čímž zlepšují nebo udržují jejich mozek činnostmi, jako jsou např. malování, zpívání, tančení aj.

5.3 Doporučení pro praxi

Bakalářská práce má za úkol zjistit, jak aktivizační pracovníci rozvíjejí či udržují stávající schopnosti seniorů.

Práce by byla užitečná domovům pro seniory, ve kterých se výzkum uskutečňoval k tomu, aby se aktivizační pracovníci zaměřovali na činnosti, které seniory nejvíce rozvíjejí nebo udržují. Dále by mohli získat informace potřebné k jejich profesi a popř. zajistit mnohem lepší pohled lidí na volnočasové aktivity, které budou jednou možná také využívat. Aktivizační pracovníci by si po prostudování práce mohli uvědomit, že je důležité se neustále vzdělávat a získávat průběžné informace o aktivizačních činnostech. Při přečtení by si také mohli uvědomit, jak je aktivizace pro seniory důležitá, především z hlediska jejich spokojeného života a pocitu užitečnosti. Dále uskutečnění školení, na kterých by se aktivizační pracovníci dozvěděli, jakými dalšími metodami rozvíjet a udržovat seniory.

ZÁVĚR

Téma bakalářské práce aktivizace seniorů v pobytových zařízeních z hlediska rozvoje schopností seniora by mělo dostat větší pozornosti, jelikož je důležité, aby se v rámci volnočasových aktivit rozvíjely a udržovaly jejich stávající schopnosti. Jelikož se senioři dostávají do situace, kdy je jejich život stereotypní, tak seje díky aktivitám snažíme začlenit do společenského života, čímž předejdeme sociálnímu vyloučení této skupiny lidí. Měli bychom jim zajistit pohodlný a spokojený život, a také oddálit dobu, kdy se stanou závislími na jiných osobách. A proto je důležité, aby aktivizační pracovníci neustále rozšiřovali své vědomosti a byli motivováni, proto aby jejich práce byla kvalitní a přínosná nejen pro seniory, ale i pro ně samotné.

Cílem bakalářské práce je zjistit, jakými druhy činností se aktivizační pracovníci snaží rozvíjet schopnosti seniorů.

V praktické části práce byly vypracovány výsledky týkající se dotazníkového šetření, které se týkají pracovníků, kteří pracují v domovech pro seniory jako aktivizační pracovníci. Jednalo se o dostupný výběr. Jelikož byl výzkumný vzorek dostatečně velký, je možno předpokládat, že i v praxi je tahle situace ohledně aktivizačních činností podobná. Podle výzkumu, který byl v bakalářské práci uskutečněn je zřejmé, že aktivizační pracovníci se zcela jistě snaží rozvíjet seniory po všech stránkách, což je velmi pozitivní informace.

Avšak i přesto všechno musíme mít na paměti to, že získané informace jsou pouhým názorem aktivizačních pracovníků, kteří se seniory pracují a z toho důvodu se autorka práce chtěla do jisté míry odlišit od podobných výzkumů, které jsou především zaměřeny na názory uživatelů.

Výzkum poukázal na to, že názor aktivizačních pracovníků je ten, že se na základě své praxe domnívají, že z hlediska spokojeného života seniorů nejsou na prvním místě bohoslužby, pořádané přímo v domovech pro seniory. Což je překvapující, protože dnešní generace lidí, kteří se zde nacházejí, jsou převážně založeni na katolické víře a drtivé většině právě víra dodává psychickou podporu a vnitřní uspokojení jim přináší vysvobození, o čem můžeme pouze spekulovat.

Velmi příznivým zjištěním je, že v domovech pro seniory existuje pestrá škála činností a senioři si tak mohou na základě svého svobodného rozhodnutí vybrat, jakých činností se zúčastní.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] DIENSTBIER, Zdeněk. *Průvodce stárnutím, aneb, Jak ho oddálit*. Vyd. 2. Praha: Radix, 2012, 184 s. ISBN 978-80-87573-01-3.
- [2] GAVORA, Petr. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 4., rozš. vyd. Bratislava: UK, 2008, 272 s. ISBN: 978-80-223-2391-8.
- [3] HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009, 774 s. ISBN 978-80-7367-569-1.
- [4] HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 2., podstatně přeprac. a dopl. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.
- [5] HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Sociální gerontologie, aneb, Senioři mezi námi*. Praha: Galén, 2012, 194 s. ISBN 978-80-7262-900-8.
- [6] HROZENSKÁ, Martina. *Sociální práce so staršími ľud'mi a jej teoreticko-praktické východiská*. Martin: Osveta, 2008, 180 s. ISBN 978-80-8063-282-3.
- [7] HROZENSKÁ, Martina a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada, 2013, 192 s. ISBN 978-80-247-4139-0.
- [8] CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007, 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4.
- [9] JANEČKOVÁ, Hana a Marie VACKOVÁ. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010, 152 s. ISBN 978-80-7367-581-3.
- [10] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011, 141 s. ISBN 978-80-247-3604-4.
- [11] LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
- [12] MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Praha: Grada, 2011, 328 s. ISBN 978-80-247-3148-3.
- [13] MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*. 2., přeprac. vyd. Praha: Portál, 2008, 272 s. ISBN 978-80-7367-368-0.

- [14] MICHALÍK, Jan. *Smluvní vztahy v sociálních službách*. Olomouc: Výzkumné centrum integrace zdravotně postižených - sekce vzdělávání, 2008, NRZP, 224 s. ISBN 80-903658-1-7.
- [15] MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada, 2011, 192 s. ISBN 978-80-247-3872-7.
- [16] POKORNÁ, Andrea. *Komunikace se seniory*. Praha: Grada, 2010, 160 s. ISBN 978-80-247-3271-8.
- [17] PRŮCHA, J., E. WALTEROVÁ a J. MAREŠ. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 1995, 292 s. ISBN 80-7178-029-4.
- [18] PRŮCHA, J., E. WALTEROVÁ a J. MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2013, 400 s. ISBN 978-80-262-0403-9.
- [19] ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., Praha: Grada, 2010, 208 s. ISBN 978-80-247-3133-9.
- [20] SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012, 232 s. ISBN 978-80-247-3850-5.
- [21] SUCHÁ, Jitka, Iva JINDROVÁ a Běla HÁTLOVÁ. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. Praha: Portál, 2013, 176 s. ISBN 978-80-262-0335-3.
- [22] SÝKOROVÁ, Dana. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*. Praha: Slon, 2007, 284 s. ISBN 978-80-86429-62-5.
- [23] VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, 528 s. ISBN 80-7178-308-0.
- [24] VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
- [25] VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Problematické situace v péči o seniory: příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. Praha: Grada, 2007, 96 s. ISBN 978-80-247-2170-5.

LEGISLATIVA:

[26] ČESKO. Zákon 108 ze dne 14. března 2006 o sociálních službách. In: Právní předpisy pro sociální služby dostupné také

z:http://www.mpsv.cz/files/clanky/13640/z_108_2006.pdf

[27] ČESKO. Vyhláška č. 505 ze dne 14. listopadu 2006 kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách. In: Právní předpisy pro sociální služby dostupné také z: http://www.mpsv.cz/files/clanky/13639/v_505_2006.pdf

ELEKTORNICKÉ ZDROJE:

[28] BAJER, Pavel. Jak se snažíte oživit, či programově naplnit život starého člověka? Sociální práce/Sociálna práca [online]. 2004, č. 2, s. 8. Dostupné z WWW: <http://www.socialniprace.cz/soubory/2004-2-090221132843.pdf>

[29] Český statistický úřad [online]. [cit. 2011-10-01]. Dostupné z WWW: [http://www.czso.cz/csu/2010edicniplan.nsf/t/1100338FC8/\\$File/1417-10k07.pdf](http://www.czso.cz/csu/2010edicniplan.nsf/t/1100338FC8/$File/1417-10k07.pdf)

[30] Kulatý stůl: Stárnutí obyvatel České republiky [online]. [cit. 2012-31-01]. Dostupné z WWW: <http://www.czso.cz/csu/tz.nsf/i/kulaty_stul:_starnuti_obyvatel_ceske_republiky_prezentace20120131>

[31] Výsledky výzkumu k postavení osob 50+ na trhu práce v ČR [online]. [cit. 2014-14-02]. Dostupné z WWW: <<http://www.socialniprace.cz/index.php?sekce=9&clanek=178>>

[32] Mnoho seniorů dožívá v ústavech zbytečně [online]. [cit. 2014-16-03]. Dostupno y WWW: <<http://www.mpsv.cz/cs/16431>>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

aj.	a jiné
apod.	a podobně
atd.	a tak dále
cit.	citováno
č.	číslo
ČR	Česká republika
ČSÚ	Český statistický úřad
jun.	junior
kol.	kolektiv
LDN	Léčebna dlouhodobě nemocných
např.	například
n=	počet respondentů
popř.	popřípadě
Sb.	Sbírka
sen.	senior
vyhl.	vyhláška
zák.	zákon
§	paragraf

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Počty obyvatel domovů pro seniory podle věku a krajů, 31. 12. 2009	16
Tabulka 2: Podoby komunikace	24
Tabulka 3: Pohlaví dotazujících	33
Tabulka 4: Věk dotazujících	34
Tabulka 5: Doba výkonu profese	35
Tabulka 6: Další vzdělávání	36
Tabulka 7: Hlavní aktivizační činnost	37
Tabulka 8: Zastoupení věku seniorů při aktivizačních činnostech	38
Tabulka 9: Průběh aktivizační činnosti	39
Tabulka 10: Používané aktivizační techniky	40
Tabulka 11: Počet účastí seniorů na činnostech	41
Tabulka 12: Délka trvání jednotlivých činností	43
Tabulka 13: Oblíbenost činností u seniorů	43
Tabulka 14: Nejzábavnější činnosti seniorů	45
Tabulka 15: Pomoc seniorům při práci	46
Tabulka 16: Zdravotní handicap	48
Tabulka 17: Učení se novým věcem	50
Tabulka 18: Spokojený život seniorů	51
Tabulka 19: Rozvoj schopností seniorů	52

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Doba výkonu profese.....	36
Graf 2: Další vzdělávání	37
Graf 3: Hlavní aktivizační činnost.....	38
Graf 4: Zastoupení věku seniorů při aktivizačních činnostech.....	39
Graf 5: Průběh aktivizační činnosti	40
Graf 6: Počet účastí seniorů na činnostech	41
Graf 7: Oblíbenost činností u seniorů	44
Graf 8: Nejzábavnější činnosti seniorů	45
Graf 9: Pomoc seniorům při práci.....	46
Graf 10: Zdravotní handicap	48
Graf 11: Učení se novým věcem.....	50
Graf 12: Spokojený život seniorů	51
Graf 13: Rozvoj schopností seniorů.....	52

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I - Dotazník

Příloha PII – E-mail rozeslaný aktivizačním pracovníkům

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

1. Vaše pohlaví

- a) žena
- b) muž

2. Váš věk

- a) 18 – 25 let
- b) 26 – 35 let
- c) 36 – 45 let
- d) 46 let a více

3. Co Vás osobně motivovalo k práci aktivizačního pracovníka?

.....

4. Jak dlouho vykonáváte práci aktivizačního pracovníka v domově pro seniory?

- a) méně než 1 rok
- b) 1 – 2 roky
- c) 3 roky a více

5. Jakým způsobem se snažíte ve své práci profesi vzdělávat?

(Můžete označit „jednu“ nebo „více“ možností)

- a) prostřednictvím internetu
- b) četba knih
- c) kurzy
- d) a jiné.....

6. Vaše hlavní aktivizační činnost je zaměřena na:

- a) 1 činnost
- b) 2 činnosti
- c) 3 činnosti a více

7. Jaký věk seniorů je nejvíce zastoupen při Vašich aktivizačních činnostech?

- a) 65 – 70 let
- b) 70 – 80 let
- c) 80 let a více

8. Jak probíhá aktivizační činnost?

- a) individuálně
- b) skupinově
- c) individuálně i skupinově

9. **Zaznačte v bodové stupnici (1- nejméně, 4 – nejvíce), jak moc používáte uvedené aktivizační techniky při práci se seniory v oblasti pohybové, pracovní, výtvarné činnosti aj.**

	1	2	3	4
Vysvětlování pojmů				
Myšlení v souvislostech				
Přemýšlení				
Znovurozpoznávání				
Koncentrace				

10. **Kolikrát se seniory účastní aktivizační činnosti?**

- a) 1x denně
- b) 2 – 3x denně
- c) 1x týdně
- d) 2 – 3x týdně

11. **Jak dlouho trvá jednotlivá aktivizační činnost při práci se seniory?**

	30 minut	45 minut	1 hodina a více
Výtvarná činnost			
Pohybová činnost			
Trénink paměti			
Hudební činnost			
Reminiscence			
Společenské a kulturní programy			

12. **Seniory se společenských aktivit účastní:**

- a) velmi rádi
- b) rádi
- c) neradi

13. **Jaké klasické aktivizační činnosti seniory nejvíce baví?**

(Můžete označit „jednu“ nebo „více“ možností)

- a) výtvarná činnost

- b) pohybová činnost
- c) trénink paměti – kognitivní trénink
- d) hudební činnosti
- e) reminiscence
- f) společenské a kulturní programy
- g) a jiné.....

14. Potřebují senioři, se kterými pracujete Vaši pomoc při aktivizační činnosti?

- a) ano
- b) ne

15. Pokud ano, napište stručně v čem, potřebují pomoci.

.....

16. Práci se seniory se zdravotním handicapem hodnotíte jako:

- a) problémovou
- b) bezproblémovou
- c) částečně problémovou

17. Je Vaše aktivizační činnost se seniory dále využitelná? (např. spolupráce s mateřskými školkami, výstavy výrobků seniorů, aj.) (Uveďte konkrétní příklad)

.....

18. Učí se senioři rádi novým věcem?

- a) ano
- b) ne

19. Který z uvedených bodů je pro spokojený život seniorů nejdůležitější?

- a) klasické aktivizační činnosti
- b) moje osobní komunikace se seniory
- c) účast na bohoslužbách v domovech pro seniory

20. Domnívám se, že pomocí aktivizačních metod seniory:

- a) plně rozvíjím
- b) rozvíjím
- c) málo rozvíjím
- d) nerozvíjím

PŘÍLOHA P II: E-MAIL ROZESLANÝ AKTIVIZAČNÍM PRACOVNÍKŮM

Dobrý den,

jsem studentkou UTB ve Zlíně, oboru Sociální pedagogika a má bakalářská práce nese název: Aktivizace seniorů v pobytových zařízeních z hlediska rozvoje schopností seniorů.

Chci Vás požádat o vyplnění „krátkého“ dotazníku, který je nezbytný k mé bakalářské práci. Proto, abych mohla ve své práci použít skutečné údaje, jsem odkázána na pomoc lidí, kteří mají tuto činnost na starosti.

ZDE JE ODKAZ NA DOTAZNÍK: <https://docs.google.com/forms/d/1vRGR1vmryBf-DDKMQ2ary3hpdgAEPgP2Vf9mMFG8F1s/viewform>

Dotazník Vás dlouho nezdrží, obsahuje pouze 19 otázek, převážně s možností výběru.

TENTO PRŮZKUM JE ZCELA ANONYMNÍ. (Pokud budete mít zájem o zaslání konečných výsledků v hodnotách a grafech, ráda zašlu).

Velmi si vážím Vaší ochoty a času, která mi pomůže získat potřebné informace pro dokončení mé práce.

Uctivě děkuji.

S pozdravem, Lenka Javorová, Zlín

PS: Pokud tato činnost není předmětem Vaší práce, prosím o předání tohoto e-mailu Vaším aktivizačním pracovníkům, děkuji.