

Volnočasové aktivity v domovech pro seniory

Tereza Sováková

Bakalářská práce
2021



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2020/2021

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Tereza Sováková**
Osobní číslo: **H18158**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **Prezenční**
Téma práce: **Volnočasové aktivity v domovech pro seniory**

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti stárnutí a stáří, volného času a domovů pro seniory.

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

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

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

Seznam doporučené literatury:

HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVORÁČKOVÁ, 2013. Volnočasové aktivity pro seniory. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4697-5.
CHRÁSKA, Miroslav, 2016. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5326-3.
JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ, 2016. Volný čas seniorů. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5535-9.
ONDRÁKOVÁ, Jana, 2012. Vzdělávání seniorů a jeho specifika. Červený Kostelec: Pavel Mervart. ISBN 978-80-7465-038-3.
SLEPIČKA, P., J. MUDRÁK a I. SLEPIČKOVÁ, 2015. Sport a pohyb v životě seniorů. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-2463-110-3.

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Iva Staňková, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **27. ledna 2021**
Termín odevzdání bakalářské práce: **30. dubna 2021**

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan



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

Ve Zlíně dne 27. ledna 2021

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 Zlíně12.3.2021

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 nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, 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 vzdělávacího 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 přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zaměřuje na volnočasové aktivity v domovech pro seniory. V teoretické části se zabýváme především tím, co je stárnutí a stáří a jaké změny ve stáří nastávají. Také popisujeme volnočasové aktivity, které domov seniorů pro své klienty poskytuje a jaké činnosti musí pobytové služby seniorům ze zákona poskytovat. Praktická část bakalářské práce je realizována prostřednictvím kvantitativního výzkumu, přesněji formou dotazníkového šetření. Cílem práce je zjistit, jak jsou klienti v domově pro seniory spokojeni s volnočasovými aktivitami a jak tráví volný čas.

Klíčová slova: stárnutí, stáří, volný čas, volnočasové aktivity, domovy seniorů

ABSTRACT

The bachelor thesis is concerned with leisure activities in retirement homes. In the theoretical part, we mainly focus on what is aging and old age and what changes occur in old age. Furthermore, we describe leisure activities, which the retirement home provides for its clients, and which activities residential services must provide for the elderly by the law. The practical part is realized through quantitative research, specifically in the form of a questionnaire survey. The aim of the thesis is to find out how the clients in the retirement home are satisfied with the offer of leisure activities and how they spend their free time.

Keywords: aging, old age, free time, free-time activities, retirement home

Ráda bych poděkovala své vedoucí bakalářské práce paní PhDr. Ivě Staňkové, Ph.D. za její všestrannou pomoc a ochotu při tvorbě bakalářské práce. Mé poděkování patří i personálu a uživatelům vybraného domova seniorů za pomoc při získávání dat pro mou praktickou část bakalářské práce. Chtěla bych také poděkovat mé rodině, která mě podporovala po celou dobu studia.

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

OBSAH

| | |
|--|-----------|
| ÚVOD | 10 |
| I TEORETICKÁ ČÁST | 11 |
| 1 VYMEZENÍ STÁRNUTÍ A STÁŘÍ | 12 |
| 1.1 STÁRNUTÍ..... | 13 |
| 1.2 STÁŘÍ | 14 |
| 1.3 ZMĚNY VE STÁŘÍ | 15 |
| 1.3.1 Tělesné změny..... | 16 |
| 1.3.2 Psychické změny | 17 |
| 1.3.3 Sociální změny | 18 |
| 2 VOLNÝ ČAS A VOLNOČASOVÉ AKTIVITY | 20 |
| 2.1 VOLNÝ ČAS | 20 |
| 2.1.1 Dělení volného času | 21 |
| 2.1.2 Funkce volného času | 21 |
| 2.1.3 Aspekty ovlivňující prožívání volného času | 22 |
| 2.2 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY..... | 22 |
| 2.2.1 Pohybové aktivity..... | 23 |
| 2.2.2 Ergoterapie | 25 |
| 2.2.3 Muzikoterapie | 25 |
| 2.2.4 Arteterapie..... | 25 |
| 2.2.5 Reminiscenční terapie | 25 |
| 2.2.6 Trénování paměti | 26 |
| 3 DOMOVY SENIORŮ | 27 |
| 3.1 SLUŽBY POSKYTOVANÉ V DOMOVECH PRO SENIORY A V DOMOVECH SE ZVLÁŠTNÍM REŽIMEM | 27 |
| II PRAKTICKÁ ČÁST | 32 |
| 4 DESIGN VÝZKUMU | 33 |
| 5 METODA VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ | 34 |
| 5.1 CÍLE VÝZKUMU | 34 |
| 5.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY | 35 |
| 5.3 POPIS VÝZKUMNÉHO SOUBORU | 35 |
| 5.3.1 Charakteristika vybraného domova seniorů..... | 35 |
| 6 ORGANIZACE VÝZKUMU | 37 |
| 7 ANALÝZA VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ | 38 |
| 7.1 ANALÝZA DAT VZTAHUJÍCÍ SE K DÍLČÍM VÝZKUMNÝM OTÁZKÁM..... | 39 |
| 7.2 ANALÝZA DAT VZTAHUJÍCÍ SE K HLAVNÍ VÝZKUMNÉ OTÁZCE..... | 47 |
| 8 SHRUTÍ | 53 |
| 9 DOPORUČENÍ PRO PRAXI | 56 |

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| ZÁVĚR | 57 |
| SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY..... | 58 |
| SEZNAM TABULEK..... | 60 |
| SEZNAM GRAFŮ | 61 |
| SEZNAM PŘÍLOH..... | 62 |

ÚVOD

Jako téma bakalářské práce jsme si vybrali téma volnočasové aktivity v domovech pro seniory. Myšlenka tohoto tématu autorku práce napadla při plnění odborné praxe, kdy byla v domově pro seniory a trávila se seniory čas a spolupodílela se na volnočasových aktivitách. Také si myslíme, že téma týkající se stárnutí a stáří je stále více populární. Zabývá se jím mnoho autorů, a proto existuje mnoho různých definic. Pro seniory je důležité, aby trávili svůj čas efektivně a kvalitně, a to jak v pobytových zařízeních sociálních služeb, tak i doma. Je zajímavé, že je téma volnočasových aktivit v domovech pro seniory docela podceňované a není mu věnována dostatečná pozornost. Náš názor je, že lidé, kteří byli zvyklí žít aktivním způsobem, kdy měli spoustu koníčků a zájmů, jsou při příchodu do domova seniorů zklamaní. Můžou po příchodu do zařízení zjistit, že nenabízí moc možností, jak trávit volný čas, protože domov seniorů neposkytuje takové aktivity, které by daného člověka zajímaly.

Hlavním cílem praktické části této bakalářské práce bylo zjistit, jak jsou klienti v domově pro seniory spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit. Dílčími cíli bylo zjistit, jaké kroužky a volnočasové aktivity nabízí vybraný domov seniorů, kterým aktivitám se seniory věnují v jejich osobním volném čase a co seniory motivuje k navštěvování kroužků.

Teoretická část je rozdělena na tři hlavní kapitoly. V první kapitole objasňujeme, co je stárnutí a stáří a uvedeme definice od autorů, kteří se tímto tématem zabývají. Poté uvádíme, jaké změny ve stáří nastávají. V kapitole druhé popisujeme volný čas, jeho dělení, funkce volného času a aspekty ovlivňující volný čas. Dále v kapitole druhé představujeme volnočasové aktivity. Třetí kapitola se zabývá službami, které musí pobytové zařízení pro seniory a přesněji domovy seniorů klientům poskytovat.

Praktická část obsahuje podkapitoly, kde definujeme cíle výzkumného šetření. Z cílů tohoto šetření nám vplynuly výzkumné otázky. Formulujeme zde design výzkumu a použitou metodu. Popisujeme zkoumaný soubor a jeho organizaci. Závěrem shrneme výsledky výzkumného šetření a z něho plynoucí doporučení pro praxi. Zvolenou metodou byla kvantitativní metoda, přesněji formou dotazníku.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 VYMEZENÍ STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

V první části bakalářské práce se věnujeme autorům, kteří se zabývají stárnutím a stářím, jejich druhy a změnami nastávajícími ve stáří.

Pro velkou část naší populace znamená stárnutí a stáří pouze starost o starší obyvatelstvo. U samotných seniorů dochází při odchodu do důchodu ke změně jejich životní úrovně, jejich životního stylu a náplně jejich dne. Starší lidé (senioři) jsou odkázáni na pomoc státu, v oblasti zdravotní, sociální a ekonomické. Stáří s sebou přináší stále více onemocnění, sociální izolaci, pocity osamělosti a ztrátu sociálního statusu. I když člověk nechce, s přibývajícím věkem se stává závislým na svém okolí, dětech ale i personálu v zařízeních sociálních služeb a sociální péče.

Charakterizovat stárnutí a stáří není snadné, jelikož existuje několik definic, ale žádná není úplně správná. Stárnutí a stáří není pouze záležitostí individuální, ale ovlivňuje i celou společnost. Jedná se především o ekonomické důsledky, které vyplývají ze zvyšujícího se počtu a podílu lidí v postproduktivním věku. Je potřeba vydávat větší společenské prostředky na zajištění potřeb seniorů. Mezi další důsledky stárnutí populace můžeme řadit sociálně zdravotní důsledky, které jsou dány vyšší nemocností a zvýšenou potřebou zdravotní i sociální péče. Stejně důležité jsou i sociologické důsledky, které se týkají vymezení rolí seniorů ve společnosti i jejich postavení v rodině. (Holczerová a Dvořáčková, 2013)

Etapa stáří je stejně důležitá, jako každá jiná, a zaslouží si stejný důraz na rozvoj jako dospělost a mládí. (Klevetová, 2017)

Dvořáčková (2012, s. 9) dále definuje „*stárnutí a stáří jako specifický biologický proces, který je charakterizován tím, že je dlouhodobě nakódovaný, je nevratný, neopakuje se, jeho povaha je různá a zanechává trvalé stopy. Jeho rozvoj se řídí druhově specifickým zákonem. Podléhá formativním vlivům prostředí*“.

Jiná definice stárnutí od Holczerové a Dvořáčkové (2013, s. 21) hovoří o tom, že „*stáří a stárnutí je přirozený a nezvratný biologický proces, který trvá od početí až po smrt jednotlivce*“. Stárnutí a stáří není pouze záležitostí individuální, ale ovlivňuje i celou společnost. Jedná se především o ekonomické důsledky, které vyplývají ze zvyšujícího se počtu a podílu lidí v postproduktivním věku. Je potřeba vydávat větší společenské prostředky na zajištění potřeb seniorů. Mezi další důsledky stárnutí populace můžeme řadit sociálně zdravotní důsledky, které jsou dány vyšší nemocností a zvýšenou potřebou

zdravotní i sociální péče. Stejně důležité jsou i sociologické důsledky, které se týkají vymezení rolí seniorů ve společnosti, ale i jejich postavení v rodině. (Holczerová a Dvořáčková, 2013)

Dle Mlýnkové (2011, s. 13) je „*stárnutí a stáří fyziologickou součástí života lidí, zvířat a rostlin. Stáří poté představuje vyvrcholení celého životního cyklu jedince*“.

Období stárnutí a stáří je pojímáno a chápáno negativně. Jsou obecně očekávány problémy a omezení v důsledku ztráty soběstačnosti, snížení mentálních funkcí, kontaktů s okolním prostředím a ztráty seberealizace. To převážně vede k tomu, že lidé mají strach z ponížení, ztráty respektu, a to hlavně při nesoběstačnosti. (Malíková, 2020)

1.1 Stárnutí

Nejčastěji se jedná o souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které se projevují především zvýšenou zranitelností a poklesem výkonnosti jedince. Je to souhrn změn, kterým podléhá lidský organismus v průběhu času. (Dvořáčková, 2012)

Jde o přirozený, zákonitý jev, který je typický pro všechny živé organismy. Je to nevyhnutelný proces, který je nedílnou součástí životního cyklu člověka. Změny nenastupují synchronně, ale stárnutí je individuální a asynchronní, kdy jednotlivé systémy a funkce organismu stárnou nerovnoměrně (Špatenková a Smékalová, 2015). Stárnutí lze považovat za přechodnou vývojovou periodu mezi dospělostí a stářím. (Pacovský, 1990)

Podle Mlýnkové (2011, s. 13) je pod pojmem stárnutí označován „*proces, kdy v buňkách (tkáních, orgánech) vznikají degenerativní změny ve tvaru buňky a její funkce (degenerace = úpadek ve vývoji, vývojový pokles nebo ústup)*“. Tyto změny u každého jedince přicházejí v jinou dobu a individuální rychlostí. (Mlýnková, 2011)

Pacovský (1990) rozlišuje dva typy stárnutí:

Fyziologické stárnutí je součástí života jedince a probíhá přirozeně. Jedná se o zákonitou epochu ontogeneze (vývoj jedince od oplození až po zánik).

Patologické stárnutí se projevuje mnoha různými způsoby. Projevuje se předčasným stárnutím, nepoměrem mezi kalendářním a funkčním věkem. Kalendářní věk bývá nižší než věk funkční. A také se projevuje sníženou soběstačností.

Dle Špatenkové a Smékalové (2015, s. 59) u stárnutí jde o „*proces, který má určitou časovou dynamiku, je geneticky naprogramován a podléhá také vlivům prostředí*“.

„Stárnutí ovlivňuje celá řada intervenujících faktorů, například:

- *genetické a dědičné dispozice;*
- *prodělané nemoci;*
- *způsob života a životospráva;*
- *životní náplň (vzdělání, zkušenosti, šíře zájmu apod.);*
- *adaptabilita jedince a jeho frustrační tolerance;*
- *adaptace, životní změny a ztráty (penzionování, bio-psycho-sociální změny, umírání vrstevníků, anticipace vlastní smrti apod.);*
- *strategie vyrovnávání se se stárnutím a stářím“.* (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 59)

1.2 Stáří

Dá se říct, že stáří je výsledkem stárnutí, ale také bychom si měli uvědomit, že to není choroba, i když vymezení stáří je kvůli intraindividuální variabilitě nesnadné. Je to specifický biologický proces, který je nenávratný, neopakuje se, a u každého jedince je jeho povaha různá, ale zanechává u nich trvalé stopy. To, aby došlo k uchování vitality ve vysokém věku, ovlivňuje mnoho faktorů. Je to především vrozená a genetická dispozice, celoživotní životní styl, způsob stravování a prostředí, ve kterém daná osoba žila a žije.

Je to životní fáze člověka, která je ohraničená dvěma časovými body. Horní věková hranice je vymezena smrtí, naopak spodní hranice je vymezena tím, že jevy a procesy, které tvoří stáří, vstupují do života postupně. Souhrn těchto jevů a procesů poté tvoří stáří, ale každý z těchto jevů a procesů tvořících stáří, má vlastní čas a věk, kdy začne v životě člověka působit. (Sak a Kolesárová, 2012)

Vymezení stáří:

Dle Světové zdravotnické organizace (WHO) se vychází z 15letých věkových cyklů a uvádí se toto rozdělení:

- 30–44 let – dospělost;
- 45–59 let – střední věk (nebo také zralý věk);
- 60–74 let – senescence (počínající, časné stáří);
- 75–89 let – kmetství (neboli senium, vlastní stáří);
- 90 let a více – patriarchum (dlouhověkost). (Malíková, 2020)

Kalendářní, biologické a sociální stáří

Stáří se může rozlišit na kalendářní, biologické a také sociální. Nejlépe jde pochopit **kalendářní stáří**, jelikož je určeno datem narození.

V současnosti je kalendářní neboli chronologické stáří dle Mühlpachra (2005, s. 18) ohraničeno následovně:

- „65–74: *mladí senioři (dominuje problematika adaptace na penzionování, volného času, aktivit, seberealizace);*
- *75–84: staří senioři (změna funkční zdatnosti, specifická medicínská problematika, atypický průběh chorob);*
- *85 a více: velmi staří senioři (na významu nabývá sledování soběstačnosti a zabezpečení)“.*

Biologické stáří probíhá u každého jedince odlišně, ale ovlivňuje ho celoživotní životní styl, povolání, nemoci a další aspekty. Poukazuje především na tělesný stav jedince, u kterého se s přibývajícím věkem zhoršuje obratnost, pohyblivost. Přibývá stále více seniorů, kteří jsou nesoběstační a potřebují pomoc.

Sociální stáří je ovlivňováno sociálními změnami, a to především odchodem do důchodu. Důchodovým věkem se mění životní styl a denní stereotypy seniora. Přerušování kontaktů s většinou osob, se kterými se po celou dobu stýkal, může vést k osamělosti a sociální izolaci. Tomuto tlaku jsou vystaveni převážně jedinci žijící sami, bez rodiny v blízkosti a bez kontaktu s blízkým okolím či sousedy. (Mühlpachr, 2005)

1.3 Změny ve stáří

Každý z nás se rodí s určitými dispozicemi a to, jak bude reagovat na situace ve svém životě, je ovlivněno jeho genetickými předpoklady, životními zkušenostmi i prostředím, ve kterém žije. (Dvořáčková, 2012)

V průběhu stárnutí a stáří dochází k velkému množství změn, ale můžeme říct, že lidský organismus stárne již od narození. Ať už v oblasti biologické (tělesné), psychické (duševní) nebo sociální. Všechny tři zmíněné se navzájem ovlivňují. Tyto změny bychom chtěli popsat v dalších podkapitolách.

| Tělesné změny | Psychické změny | Sociální změny |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Změny vzhledu - Úbytek svalové hmoty - Změny termoregulace - Změny činnosti smyslů - Degenerativní změny kloubů - Kardiopulmonální změny - Změny trávicího systému (trávení, vyprazdňování) - Změny vylučování moči (častější nucení) - Změny sexuální aktivity | <ul style="list-style-type: none"> - Obtížnější osvojování nového - Zhoršení paměti - Nedůvěřivost - Snížená sebedůvěra - Sugestibilita - Emoční labilita - Změny vnímání - Zhoršení úsudku | <ul style="list-style-type: none"> - Odchod do penze - Změna životního stylu - Stěhování - Ztráty blízkých lidí - Osamělost - Finanční obtíže |

Tabulka 1: Přehled změn ve stáří (Venglářová, 2007, s. 12)

1.3.1 Tělesné změny

Úpadek tělesných změn neprobíhá jen ve stáří, ale začíná už v rané dospělosti, protože většina orgánových soustav se po třicátém roce života každým rokem může zhoršit o 0,8 až 1 %. Nejvíce nápadné jsou změny postoje a chůze, kdy dochází k úbytku svalové hmoty a síly. Významné jsou i změny smyslového vnímání. (Dvořáčková, 2012)

Náš životní styl a typ práce v produktivním věku má vliv na zdravotní stav a rychlost fyzických změn v seniorském věku. Největší změny nastávají v oblasti smyslových orgánů, především u zraku a sluchu (Ondráková a kol., 2012). Dochází ke zhoršování vidění na blízko, ke snížení orientace v noci a za šera. Zrakem vnímáme 85 % informací. Při jeho zhoršení dochází ke ztrátě mnoha poznatků o realitě světa. Velmi důležitá je prevence docházení na pravidelná vyšetření zraku a provádění očního cvičení. Sluchové ústrojí se skládá ze tří částí – zevní, střední a vnitřní ucho. Snížená sluchová ostrost je buď centrální, nebo periferní. Periferní dále dělíme na převodní a percepční. Převodní porucha se projevuje

omezením slyšitelnosti hlubokých tónů. Při percepční nedoslýchavosti je omezena slyšitelnost vyšších tónů a může nastat i jejich vymizení, či dojít až k hluchotě. Změny u smyslů čich a chuť se u starších lidí projevují asi v 50–60 % ztrátě síly a jemnosti. Dochází k úbytku kožních receptorů, které způsobují snížení citlivosti hmatu, regulace tepla a chladu. Lidem ve stáří je více zima, protože receptory vnímání tepla jsou uloženy hlouběji než receptory chladu. (Klevetová a Dlabalová, 2008)

Největší změny u kožního ústrojí spočívají ve snížené aktivitě mazových žláz. Kůže může být suchá a svědit, z důvodu ztráty schopnosti zadržovat vodu. Objevují se tzv. „stařecké skvrny“ (skvrny v obličejí, na rukou a na horních končetinách). Množství elastických vláken se snižuje. Dochází k tvoření vrásek. Nehty, vlasy, chlupy procházejí také změnami, nehty se ztlušťují a vyskytují se podélné rýhy, dochází k řídnutí a šedivění vlasů. (Mlýnková, 2011)

Mezi nejvýznamnější změny patří sexuální aktivita mužů, rychlost reflexů na jednoduché akustické a vizuální podněty, vitální kapacita, srdeční kapacita, svalová síla, váha mozku, bazální metabolismus, rychlost vedení nervovými vlákny. (Dvořáčková, 2012)

U tělesných změn se často hovoří o tzv. fyzické křehkosti. Pro seniory je mnohem více nebezpečný obyčejný pád, při kterém si mohou například zlomit krček či předloktí. Tím je snížena jejich schopnost sebepéče a soběstačnosti a stávají se závislími na pomoci druhé osoby (Mlýnková, 2011). Příčin pádů u seniorů může být více. Mezi nejčastější příčiny patří:

- zraková neostrost;
- snížená soběstačnost ve vykonávání denních činností;
- deprese;
- vyšší věk než 80 let;
- svalová slabost;
- poruchy rovnováhy;
- polymorbidita (jedinec trpí více nemocemi);
- požití alkoholu;
- porucha sluchu. (Rai a kol., 2006)

1.3.2 Psychické změny

S přibývajícím věkem dochází k velkému množství psychických změn, ale není to pravidlem u všech osob. Dochází především ke zpomalování psychických procesů, zhoršující se pozornosti a paměti. U starších osob jsou změny především v oblasti učení a paměti, a to zejména paměti krátkodobé. Pokud se má senior naučit něco nového, tak ve valné většině

na to potřebuje delší čas a více opakování. Dochází k „úbytku“ mozkové tkáně (Ondráková a kol., 2012). Výrazné změny jsou také mezi epizodickou a sémantickou pamětí. Epizodická paměť je vázána k určité době a místu, týká se hlavně faktů, ale s přibývajícím věkem se zhoršuje. Sémantická paměť je spjata s celoživotními zkušenostmi a je základem pro další učení. Pro trénink sémantické paměti se osvědčily například univerzity třetího věku, kde senioři mohou získat nové sociální kontakty, ale také vědomosti. (Štilec, 2004)

„Na kvalitě psychiky se podílí osobnost člověka. Integrita osobnosti zůstává zachována, zpravidla se mění pouze její dílčí schopnosti. Mohou se měnit některé osobnostní rysy a vlastnosti jedince. U patologických typů jedinců může docházet ke zvýraznění některých vlastností nebo rysů (např. podezřívavost u paranoidního typu osobnosti), jiné ztrácejí na své intenzitě (mysl pro pořádek). Zhoršuje se přizpůsobení se životním změnám. Senioři mají rádi svůj stereotyp a při nedostatku motivace k jiným, novým činnostem jej mohou neradi měnit. Ani oblast citového života nezůstává beze změn. Staří lidé mohou být více plačtiví. U některých jedinců je výrazná úzkost, strach, může se objevit i depresivní naladění seniora. U zdravých a vitálních seniorů se emoční labilita zpravidla neobjevuje“. (Mlýnková, 2011, s. 24–25)

Rozdíly mezi jedinci jsou odlišné, každý má jiné společenské a sociální podmínky. Změny nastávají u každého v jiném věku, mají odlišnou rychlost nástupu. Nejvíce výrazné bývají změny schopností. (Štilec, 2004)

Zhoršuje se schopnost navazovat nové sociální kontakty. Může to být vlivem toho, že dochází ke snížení sebedůvěry, která souvisí se zdravotním stavem či zhoršením smyslových funkcí. Také to může být tím, že člověk odchází do důchodu a tento přechod z aktivního života do pasivního vnímá špatně. U seniorů se mohou objevovat problémy s kontrolou vlastní hygieny, což je pro ně velmi frustrující. (Štilec, 2004)

1.3.3 Sociální změny

„Sociální stáří velmi úzce souvisí s odchodem do starobního důchodu. Je to jedna ze zásadních změn v životě, která člověka může ovlivnit v negativním i pozitivním slova smyslu. Odchodem do starobního důchodu se mění sociální role seniora. Penzionování s sebou nepřináší pouze změny v sociálních rolích“. Nárok na starobní důchod má člověk, který dosáhl zákonem požadovaného důchodového věku a také potřebné doby pojištění. Celý důchodový systém je závislý především na demografickém vývoji, následkem toho se *„mění i ekonomická situace seniorů. Nízká penze, poplatky u lékařů a v lékárnách mnohdy*

nedovolují udržet dosavadní životní standard, na který byli lidé ve středním věku zvyklí. Někteří lidé se na odchod do důchodu těší. Plánují si různé aktivity, na které dosud neměli čas. Mnozí lidé však nevědí, co dělat s volným časem, kterého je najednou příliš. Pokud nejsou schopni naplnit den smysluplnými činnostmi, může se objevit nuda, přemítání o smyslu života, pocit neuspokojených potřeb a další negativní emoce. Senior může být nespokojený, mrzutý, lítostivý“. (Mlýnková, 2011, s. 25–26)

V období odchodu do důchodu se odehrává několik důležitých sociálních změn. Mění se status seniora a začínají se utvářet role nové, například role prarodiče (Jarošová, 2006). Odchod do důchodu má pro člověka kladné, ale i záporné stránky. Mezi kladné stránky může patřit to, že se zbaví pracovních povinností, které pro něho byly psychicky nebo fyzicky náročné a bude mít více volného času na to, na co dříve čas neměl. Naopak mezi záporné stránky patří to, že se senior může ocitnout v sociální izolaci vlivem toho, že se nestýká s lidmi, se kterými se setkával v práci. Zejména muži se nemohou vyrovnat s novou rolí, se ztrátou kontaktu s lidmi především se spolupracovníky, s nimiž už nemá společné zájmy.

2 VOLNÝ ČAS A VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

V dnešní době existuje mnoho aktivit, které seniorům nabízejí domovy pro seniory. Bohužel ne každý senior tyto možnosti využívá, jelikož mu to nemusí dovolovat jeho zdravotní stav, ale také to mohou být jiné příčiny. Výrazné současné omezení představuje především celosvětová pandemie Covid-19. V důsledku toho je nabídka volnočasových aktivit v domovech pro seniory značně omezena, aby nedocházelo k šíření nákazy mezi další osoby. Omezená nabídka volnočasových aktivit je převážně v tom, že se aktivit nesmí účastnit větší počet klientů nebo by měly být aktivity převážně individuální.

2.1 Volný čas

Volný čas v historii prošel mnoha změnami, avšak vždy byla potřeba střídání práce a volný čas. Dříve tuto možnost měli převážně bohatí a zámožní lidé. Největší změna nastala v období první světové války, kdy byl zaveden osmihodinový pracovní den, a nahradil 14–16 hodinovou pracovní dobu.

Volný čas je čas, který jedinec věnuje sám sobě a záleží jen na něm, jak ho vyplní a jakým aktivitám se bude věnovat. Je to doba, kdy je člověk zbaven každodenních povinností. Lidské aktivity se dají rozdělit do čtyř základních kategorií: práce, rodinné závazky, sociální závazky a aktivity orientované na sebeuspokojení či sebevyjádření. Rodinné a sociální závazky se řadí do polovolného času, aktivity orientované na sebeuspokojení či sebevyjádření přisuzujeme volnému času. (Šerák, 2009)

Volný čas nás provází téměř celý život, a proto je pro nás něčím naprosto běžným, fádním a považujeme jej za přirozenou součást našeho života. Je zajímavým fenoménem v lidském životě, ve kterém dochází nejen k proměně jeho obsahové náplně v souvislosti s vývojem jedince. Mění se také jeho časová dotace a význam jako takový. Podléhá též politickým i módním vlivům. (Janiš, 2016)

Dle Knotové (2011, s. 32) je volný čas definován jako „*prostor, který je naplňován aktivitami na základě svobodného rozhodování, činnosti volenými na základě individuálních potřeb, hodnot a zájmů*“.

Dále Průcha a Veteška (2014, s. 288) popisují volný čas jako „*čas, ve kterém jedinec sám rozhoduje o tom, jak jej stráví podle svých představ, zájmů a potřeb. Jinak bývá volný čas definován jako úsek běžného dne, který zbude po splnění pracovních povinností, péče o rodinu a domácnost a o vlastní fyzické potřeby (spánek, stravování, osobní hygiena aj.)*“.

Existují různá pojetí volného času, která můžeme utřídit do tří velkých skupin:

- a) **optimistická** – pojetí, která ve volném čase spatřují smysl a cíl života;
- b) **skeptická (případně kritická)** – pojetí, která zdůrazňují rizika a negativní stránky volného času;
- c) **realistická** – pojetí, která vychází z možnosti vytváření hodnot ve volném čase v reálných společenských kontextech. (Knotová, 2011)

2.1.1 Dělení volného času

Volný čas se může rozdělit podle druhu činnosti na:

- d) **čas pracovní** – čas strávený pracovní aktivitou;
- a) **čas vázaný a polovolný** – je vyplněný objektivními povinnostmi, jako je péče o vlastní osobu, která zahrnuje například stravování, hygienu, spánek, léčení, péči o domácnost, o děti, cestování do práce apod.;
- b) **čas volný** – čas, kdy člověk dělá, co chce nezávisle na svém okolí;
- c) **čas odpočinkový** – klidné činnosti, pohybově i psychicky nenáročné;
- d) **čas rekreační** – typická pohybová aktivita;
- e) **čas zájmový** – cílevědomé aktivity zaměřené na uspokojení a rozvíjení individuálních potřeb, zájmů a schopností. (Šerák, 2009)

2.1.2 Funkce volného času

- a) **Rekreační** – shromažďování sil, zotavení, psychické uvolnění a osvěžení.
- b) **Kompenzace** – potěšení, bezstarostnost a rozptýlení.
- c) **Edukace** – další vzdělání, touha po zážitcích.
- d) **Kontemplace** – čas pro sebe sama, potřeba klidu.
- e) **Komunikace** – vyhledávání sociálních vztahů, empatie, láska, potřeba sdělení.
- f) **Integrace** – potřeba společenských vztahů, emocionální jistota, rituály, tradice.
- g) **Enkulturační** – potřeba kreativního rozvoje, tvůrčí uplatnění, fantazie.
- h) **Participace** – potřeba spoluodpovědnosti, spoluřehodování, vlastní iniciativa. (Šerák, 2009)

Dumazedier (1962, in Knotová, 2011) vymezuje 3 základní funkce volného času, které se vzájemně prolínají a existují ve střídavé míře ve všech činnostech všech lidí:

- a) **odpočinek** – slouží především k zotavení, reprodukci pracovní síly, odstraňuje fyzické nebo psychické napětí, osvobozuje od únavy;

- b) **rozptýlení** – slouží především pro zábavu nebo únik od monotónní práce;
- c) **rozvoj** – podporuje rozvoj osobnosti, především v kreativních, kulturních a společenských sdruženích. (Knotová, 2011)

2.1.3 Aspekty ovlivňující prožívání volného času

- a) **Věk** – nejaktivnější věk, kdy se zabýváme náplní volného času je věk kolem 17 let. V této době si utváříme specifické kulturně-sociální zaměření člověka a jeho životní styl. Ovšem postupem času, kdy nám přibývá stále více pracovních a rodinných záležitostí, nám četnost volnočasových aktivit klesá. (Šerák, 2009)
- b) **Pohlaví** – ženy se oproti mužům věnují péči o rodinu a domov. Také častěji navštěvují různé kulturní akce, divadla, galerie a veřejné knihovny a více se věnují četbě. Naopak muži jsou oproti ženám více aktivní ve sportovních činnostech a sebevzdělávání. (Šerák, 2009)
- c) **Sociální skupina** – každá sociální skupina, do které člověk patří, ať se jedná o rodinu, kamarády nebo spolupracovníky, má vlastní systém hodnot a norem. (Šerák, 2009)
- d) **Bydliště** – stále převládá rozdíl v trávení volného času ve městě a na vesnici. Ve městě se lidé věnují různým aktivitám. Lidé žijící na vesnici, na rozdíl od obyvatel měst, musí za volnou aktivitou dojíždět, protože pro ni v místě bydliště nemají podmínky. Často se věnují práci na zahradě, kutilství a údržbě domu. Postupně ale dochází u tohoto rozdílu k ústupu. (Šerák, 2009)
- e) **Profese** – s rozvíjejícím průmyslem dochází k oddělení domova od pracoviště. Lidé pracující v zemědělství mají často pracoviště v místě bydliště. Dělníci za práci převážně dojíždějí a ve volném čase se často věnují kutilství a sledování televize. Zemědělci dávají přednost procházkám, rekreaci v přírodě a aktivnímu sportu. Zaměstnanci se častěji rekreují, cestují, čtou nebo sportují. (Šerák, 2009)
- f) **Vzdělání** – u lidí s vyšším vzděláním stoupá zájem o sport, četbu, návštěvy kulturních programů či výlety do přírody. Je dokázáno, že většina vysokoškoláků není schopna se ve volném čase oprostít od práce a věnovat se pouze rodině nebo svým zájmům. (Šerák, 2009)

2.2 Volnočasové aktivity

Volnočasové aktivity jsou v životě seniorů významné a důležité především pro jejich vliv na dobrý fyzický, ale také psychický stav. V dnešní době je již standardem, že každý domov

seniorů má své aktivizační pracovníky, kteří se seniory tráví volný čas a také jim ho mohou organizovat. Ne všichni senioři se však aktivit účastní. Každý je jiný. Někdo preferuje pobyt ve společnosti s dalšími lidmi, jiný tráví čas sám nebo si povídá v soukromí.

Aktivity by měly seniorovi připomínat každodenní činnosti jeho života. U seniorů je důležité jakékoliv zapojení k udržení soběstačnosti, komunikace a sociální sítě u každého jedince. Aktivity jsou velmi důležité pro podporu duševní, ale i sociální stránky.

Aktivizační programy v pobytových zařízeních pro seniory, by měly umožnit každému člověku mít příležitost žít způsobem, který mu vyhovuje a dělat to, co je pro něj důležité. Pracovníci by si měli uvědomovat hodnotu a význam těchto programů, znát a respektovat potřeby a přání jednotlivých klientů. Také by měli být seznámeni a vyškoleni v technikách aktivizace, jelikož špatné vedení či nevhodné programování je neúčinné a může i ublížit. (Holczerová a Dvořáčková, 2013)

2.2.1 Pohybové aktivity

S přibývajícím věkem dochází u seniorů k poklesu schopnosti dobrého pohybu v důsledku tělesných změn. Tělesné změny jsou v procesu stárnutí významné a většinou negativně ovlivňují kvalitu života u seniora. Proto je důležité u každého jedince dbát na fyzickou aktivitu. Pravidelným pohybem seniorů předcházet ochabování svalstva a jejich závislosti na pomoci jiné osoby.

Základním projevem lidského života je pohyb. Měl by být pro člověka primární potřebou, jelikož mu umožňuje existenci. Pohyb je důležitý v každém věku, ale je více přirozenější, pokud je člověk mladší. S přibývajícím věkem má člověk tendenci pohyb odkládat, či ho nahrazovat jinými podněty. Například člověk se místo pohybu raději dívá na televizi, nebo v dnešní době tráví čas na počítači.

Dle Dobrého a Čechovské (2011, s. 16) jsou pohybové aktivity „*druh nebo druhy pohybu člověka, které jsou výsledkem svalové práce provázené zvýšením energetického výdeje, charakterizované svébytnými vnitřními determinantami a vnější podobou. Pohybové aktivity představují mnohovýznamový konstrukt a podle kontextu jsou dále různě označovány jako strukturované, nestrukturované, zdraví podporující, bazální, běžné každodenní, sportovní apod*“.

Pohybové aktivity se dle Weila můžou rozdělit na aerobní cvičení („kardio“), posilovací tréninky a cvičení pružnosti a rovnováhy. Aerobní cvičení je aktivita, která vede ke zvýšení

srdeční frekvence. Je to cvičení, které posiluje srdce, zlepšuje pružnost arterií a pomáhá bojovat proti zvyšování tlaku způsobeného stárnutím. Má vliv také na imunitní systém a náladu jedince. Jelikož při aerobním cvičení dochází ke zvyšování produkce endorfinů, které se chovají jako opiáty, tak dochází k zabraňování depresí. Mezi nejčastější aerobní cvičení patří hlavně chůze, chůze do schodů, ale také plavání či cyklistika. Aerobní cvičení je nutné dělat co nejčastěji, nejlépe každý den. Posilovací trénink má za cíl stavět a udržovat kosti a svalovou hmotu. S přibývajícím věkem tělo oslabuje, to může vést k osteopenii nebo osteoporóze, což způsobuje větší náchylnost k lámání kostí a zhoršené pohyblivosti. Tohle cvičení není nutné zařazovat, jelikož každý člověk dělá nějakou aktivitu, jako je zvedání či nošení předmětů každý den. Cílem cvičení pružnosti a rovnováhy je omezit různé tělesné nepříjemnosti, které sužují staré lidi a chránit je tak před pádem. (Weil, 2007)

Dle Holczerové a Dvořáčkové (2013) lze pohybové aktivity dělit na různé druhy:

- Léčebná tělesná výchova – pro osoby se změněným zdravotním stavem. Probíhá pod lékařským dohledem skupinově nebo jednotlivě. Jedná se například o relaxační i kondiční cvičení, dechovou gymnastiku, pasivní pohyby.
- Zdravotní tělesná výchova – pro osoby se zdravotními limitacemi s různým zdravotním postižením. Probíhá v zájmových sdruženích nebo sportovních oddílech pod vedením profesionálních cvičitelů. Jedná se o skupinové cvičení. Dělí se do sdružení dle typu postižení (kardiokluby, kluby astmatiků, diabetiků, paraplegiků).
- Habituální pohybová aktivita – veškeré pohybové aktivity během dne včetně rekreačních.
- Rekreační sport – kolektivní hry, lyžování, plavání, cyklistika.
- Speciální pohybový režim u některých onemocnění – jedná se o různé typy onemocnění (obezitu, diabetes II. stupně, hypertenzi a ischemickou chorobu srdeční). U všech těchto onemocnění je důležité dodržovat pohybovou aktivitu v určité tepové frekvenci.

Je spousta aktivit, které se pro seniory nedoporučují, jelikož by se mohli zranit. Jsou to všechny aktivity, při kterých je nutno dělat tyto cviky:

- nadměrné tempo;
- dopady a skoky na tvrdou podložku – při této aktivitě senioři příliš namáhají klouby;
- prudké a náhlé změny polohy – hrozí riziko závratě a poté pádu;

- dlouhé záklony hlavy – neprokrvuje se dostatečně mozek, a proto hrozí omdlení seniora;
- cvičení na náradí. (Štilec, 2004)

2.2.2 Ergoterapie

Jedná se o léčebné postupy nebo činnosti při rehabilitaci jedinců každého věku a s různým typem postižení (fyzickým, smyslovým, psychickým, mentálním) nebo sociálním znevýhodněním. Cílem je, aby senior dosáhl maximální soběstačnosti a nezávislosti v každodenních činnostech a zapojit ho do společnosti. V České republice je ergoterapie především „léčba prací“. Mezi aktivity, které se využívají při ergoterapii můžeme zařadit například tvorbu v keramických dílnách nebo různé výtvarné a ruční práce, nácvik jemné motoriky či kognitivní rehabilitaci. Může se prolínat i více dalších technik, jako je například muzikoterapie či aromaterapie. (Holczerová a Dvořáčková, 2013)

2.2.3 Muzikoterapie

Je to aktivita ovlivňující psychický i tělesný stav jedince. Je to forma zvukové terapie, která využívá přitažlivosti rytmického zvuku ke komunikaci i relaxaci. Může probíhat formou poslechu hudby, tvorby hudby, zpěvu, pohybu na hudbu, ale také hudebního i imaginárního cvičení. Muzikoterapie se využívá především při léčbě chronických bolestí, u pacientů s popáleninami, rakovinou, je významná i u pacientů s Parkinsonovou chorobou. (Holczerová a Dvořáčková, 2013)

2.2.4 Arteterapie

Je to tzv. léčba uměním. Je vnímána jako odpočinková tvůrčí činnost. Řadí se sem různé techniky kreslení a malby, ale i všechny metody, kterými lze vytvářet nějaké umělecké nebo život zpříjemňující předměty. Známa a velmi vyhledávaná je výroba drobných ručně dělaných dárků a ozdob, háčkování, vyšívání, pletení, ale i pletení košíků z pedigu. (Haškovcová, 2012)

2.2.5 Reminiscenční terapie

Občas se nazývá reminiscence nebo práce se vzpomínkami. Je to skupinová aktivita, při které je podporováno vzpomínání na příjemné události z minulosti prostřednictvím starých fotografií, předmětů, filmů nebo nahrávek. Úkolem této terapie je si vzpomenout na příběhy a příhody, které máme uložené v dlouhodobé paměti. Mělo by dojít k podpoře

komunikace se seniorem, k lepšímu pochopení jeho osobnosti i předešlého života, a tím k upevnění vztahu mezi pracovníkem a seniorem (Holczerová a Dvořáčková, 2013). Mnoho lidí v seniorském věku začíná psát podrobné životopisy, zaznamenávat dřívější dobu a vytvářet rodokmeny. Reminiscenční terapie se cíleně využívají u nemocných seniorů a seniorů trpící demencí. U lidí s takto závažným onemocněním se využívá ke spolupráci jejich rodina, fotografie a jiné předměty připomínající dobu, kdy byl zdravý. Reminiscence je založená na posílení úcty a respektu k nemocnému. (Haškovcová, 2012)

2.2.6 Trénování paměti

Tréninky paměti jsou zaměřeny na procvičování mozku a posílení kognitivních funkcí. Proto se nezaměřují pouze na paměť, ale také na oblast myšlení, pozornosti a řeči. Mezi techniky trénování paměti můžeme zařadit luštění křížovek, hry se slovy nebo společenské hry, pexeso, kvízy aj. Patří zde různé cvičení zaměřené na pozornost, smyslové vnímání i na krátkodobou či dlouhodobou paměť. (Zrubáková a kol., 2019)

Je důležité říct, že zapomínání je stejně důležité jako pamatování. Vždyť není možné si pamatovat vše, co se nám odehrálo za jeden den, natož za celý život. Zapomínání je forma úklidu, zbavování se tzv. mentálního odpadu. Spoustu věcí, které se nám během dne stanou, si nepotřebujeme pamatovat. (Holczerová a Dvořáčková, 2013)

Trénování a posilování paměti jde mnoha způsoby. Nejčastěji se tomu můžeme věnovat během dne, při každodenním kontaktu, i prostřednictvím řízených aktivit. V běžných činnostech si paměť trénujeme například tím, že si pamatujeme úkony, které během dne děláme. Může jít třeba o ranní hygienu, ustlání postele, uvaření kávy, časy na jídlo. Při běžné komunikaci posilujeme časovou orientaci (jaký je den, kolik je hodin, jaké je roční období). Prostřednictvím řízených aktivit lze paměť posilovat hraním her. Mezi nejvhodnější hry patří tzv. „Kimovy hry“. Časté je také hraní karet nebo pexesa, které posilují paměť, a rozvíjejí vzájemnou komunikaci. Techniky trénování paměti se musí volit s ohledem ke schopnostem a možnostem seniorů. Během skupinových aktivit je vhodné zařazovat různé slovní hry (slovní fotbal, slovní hříčky). Mezi nejznámější aktivitu, kterou senioři mohou dělat sami, a přitom posilovat paměť, patří určitě křížovky. (Holczerová a Dvořáčková, 2013)

3 DOMOVY SENIORŮ

V této kapitole blíže popíšeme, jak fungují domovy pro seniory a jaké služby dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách musí klientům poskytovat.

Domovy pro seniory se dříve nazývaly domovy důchodců a řadí se mezi sociální služby. V současné době jsou typickým a nejčastějším pobytovým zařízením pro seniory a jsou naplněny. Je zde dlouhá čekací listina pro nové uživatele. Poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost, a to zejména kvůli vysokému věku, jelikož vyžadují pravidelnou pomoc jiné osoby. (Dvořáčková, 2012)

Jsou to instituce, kde pečují o občany staršího věku, osoby se sníženou soběstačností a také s potřebou pravidelné pomoci v komplexní péči. Je to pobytová služba s celoročním provozem. (Malíková, 2020)

3.1 Služby poskytované v domovech pro seniory a v domovech se zvláštním režimem

Všichni poskytovatelé sociálních služeb jsou povinni dodržet rozsah služeb, který je stanovený zákonem č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, pro konkrétní druh poskytované služby a odpovídající typu zařízení. (Malíková, 2020)

„Podle § 49, odst. (1) jsou v domovech pro seniory poskytovány pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost, a to zejména z důvodu věku a jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby. Služba musí obsahovat tyto základní činnosti:

- poskytnutí ubytování,
 - poskytnutí stravy,
 - pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu,
 - pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,
 - zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
 - sociálně terapeutické činnosti,
 - aktivizační činnosti,
 - pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí“.
- (Zákon č. 108/2006 Sb., 2006)

„Podle § 50, odst. (1) jsou v domovech se zvláštním režimem poskytovány pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu chronického duševního onemocnění

nebo závislosti na návykových látkách, a osobám se stařeckou, Alzheimerovou demencí a ostatními typy demencí, které mají sníženou soběstačnost z důvodu těchto onemocnění, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby. Režim v těchto zařízeních při poskytování sociálních služeb je přizpůsoben specifickým potřebám těchto osob“. (Zákon č. 108/2006 Sb., 2006)

Tato služba obsahuje stejné základní činnosti jako služby v domovech pro seniory.

Poskytnutí ubytování

Domovy seniorů i domovy se zvláštním režimem umožňují poskytnutí trvalého domova seniorům a zdravotně postiženým osobám do konce jejich života s ohledem na jejich zdravotní omezení, a částečnou nebo úplnou imobilitu. Poskytují klientovi nepřetržitou pomoc při jednotlivých běžných denních činnostech. Nabízejí útulné, příjemné a bezpečné prostředí (například barevnou malbu stěn či obrázky). Mezi vybavení pokoje patří: pojízdné polohovací lůžko, noční stolek, jídelní stůl, 2 židle, křeslo ušák, šatní skříň, signalizace na pokoji u lůžka klienta aj. Klient si může připlatit za další vybavení pokoje (například ledničku). Součástí pokojů bývá vlastní sociální zařízení (koupelna a WC). Pokoj si budoucí klient vybírá dle možností sám. Každý zájemce a žadatel i s rodinou může zařízení osobně navštívit a rozhodnout se, jaký typ pokoje k ubytování upřednostní. Zda jednolůžkový či dvoulůžkový. V případě obsazenosti požadovaného jednolůžkového pokoje je klient nejprve ubytován na pokoj dvoulůžkový a po uvolnění jednolůžkového pokoje přemístěn. (Malíková, 2020)

Při přijetí je klient personálem seznámen s prostory zařízení a návody na obsluhu veškerého vybavení pokoje. Pracovník v sociálních službách klientovi uloží šatstvo, osobní předměty, hygienické potřeby a drobné doplňkové vybavení, které si do zařízení přinesl podle jeho přání. Na pokojích se dbá na respektování práva soukromí. Klient může používat další společné prostory zařízení. Tyto prostory mohou využívat ubytovaní i jejich návštěvy (společenská místnost, chodby, jídelna, centrální koupelna, schodiště, výtahy atd.). Všichni zúčastnění jsou poučeni o nepřístupných prostorech, které bývají uvedeny v domácím a návštěvním řádu, a jsou povinni dodržovat upozornění o správné manipulaci s vybavením a užíváním jednotlivých prostor. (Malíková, 2020)

Poskytnutí stravy

Klientům se strava podává 5× denně, diabetikům 6×, a to podle platného dietního systému. Individuální požadavky se řeší odlišně, a to dohodnutým způsobem. Klienti se stravují v jídelně, dle potřeby na pokoji klienta. Imobilním klientům nebo těm, kteří se nechtějí stravovat společně v jídelně, je strava dovážena na jejich pokoje. Nesoběstačným klientům je poskytována dopomoc s příjmem potravy, a to včetně kompletního krmení. Při podávání stravy musí být respektovány stravovací návyky, se kterými do zařízení klient přišel. Druh diety klientovi doporučuje ošetřující lékař a s navrženým druhem diety klient musí souhlasit. Praktický lékař i vrchní sestra schvalují skladbu jídelního lístku navrženého nutričním terapeutem. Velmi důležitou oblastí poskytování stravy je i sledování a dodržování pitného režimu. Pracovníci v sociálních službách věnují pozornost příjmu tekutin klientem. V případě pochybností se na pokyn sestry nebo vrchní sestry množství přijatých tekutin zapisuje. (Malíková, 2020)

Strava je připravována v kuchyni, která je přímo v zařízení, nebo ji může dodávat dodavatel na základě uzavřené písemné smlouvy. Za přípravu a výdej jsou zodpovědní pracovníci kuchyně a za podání, dodržení dietního systému a pomoc při přijímání stravy je zodpovědná všeobecná sestra, která musí dovezenou stravu zkontrolovat. (Malíková, 2020)

Pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu

Je poskytována pomoc při všech činnostech, které jsou spojené s osobní hygienou, péči o vlasy ale i při použití WC, holení, pedikúře či manikúře.

Při narůstajícím počtu nesoběstačných klientů je prováděna osobní hygiena stále častěji bez jejich aktivního zapojení. Ovšem je důležité zachování a respektování jejich studu a soukromí. Pomoc při osobní hygieně se provádí dle požadavků klienta, ale také podle jeho mobility, a to přímo na lůžku na pokoji, ve vlastním sociálním zařízení pokoje nebo v centrální koupelně. Pomoc je poskytována 2× denně nebo podle potřeby. (Malíková, 2020)

Pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu

Klienti potřebují v menším, větším nebo úplném rozsahu asistenci, pomoc nebo úplné provedení některé běžné denní činnosti, která je spojena s pohybem. Může jít například o pomoc při přesunech, jako je vstávání z lůžka, uléhání, změna polohy, přesuny na vozík

nebo lůžko, dále se může jednat o pomoc s oblékáním a svlékáním, podávání nápojů a stravy, ale také vykonávání různých volnočasových aktivit. Klientům s velkou mírou nesoběstačnosti, kteří jsou závislí na poskytovaných službách jsou prováděny pohybové aktivity přímo na lůžku. „Zahrnuje systematické pravidelné polohování klienta a veškeré změny poloh na lůžku, úpravu polohy lůžka během dne podle potřeby, a právě prováděné činnosti, přesun klienta s pojízdným polohovacím lůžkem. Na dosah klientů pracovníci umísťují pojízdné servírovací stolky tak, aby je klienti podle potřeby mohli využít, např. aby si mohli sami podat nápoje, drobné předměty denní potřeby – brýle, kapesníky apod“ (Malíková, 2020, s. 116–117)

Zprostředkování kontaktu se společenským prostředím

Klientovi se musí zajistit podpora a pomoc, aby mohl využívat běžně dostupné služby a informační zdroje. Personál pomáhá klientovi udržovat nebo obnovovat vztahy s rodinou, aby bylo podporováno sociální začlenění klienta. Pracovníci o imobilní klienty pečují tak, aby nedocházelo k jejich sociální izolaci. Proto je doprovázejí a dopravují s kompenzačními pomůckami, na invalidním vozíku nebo na lůžku do společných prostor a za pěkného počasí ven na zahradu. Klient se musí připravit, ať už se jedná o úpravu oděvu, tak i zajištění potřebného vybavení (tekutiny). Je důležité, aby byla možnost společenských akcí, které se konají přímo v zařízení. Ovšem pro malé skupinky mobilních klientů jsou zařizovány i akce mimo zařízení. Může se jednat o procházky, výlety ale i návštěvy kulturních akcí. (Malíková, 2020)

Bohužel v době pandemie Covid-19 jsou osobní návštěvy v domovech pro seniory zakázané, a proto se pracovníci snaží klienty spojit s rodinou alespoň prostřednictvím videohovorů.

Sociálně terapeutické činnosti

Usiluje se prostřednictvím metod a postupů socioterapie o rozvoj nebo udržení osobních a sociálních schopností a dovedností, které podporují sociální začlenění klientů. Mají významnou úlohu, jelikož se zaměřují na posilování sociálních dovedností v běžném životě a tím je u jedince podpořena seberealizace a umožnění pocitu vlastní užitečnosti. (Malíková, 2020)

Aktivizační činnosti

„Zahrnují tři okruhy činnosti: volnočasové a zájmové činnosti, poskytnutí pomoci při obnovení nebo udržení kontaktu s přirozeným sociálním prostředím a pomoc při nácviku a zlepšování všech dovedností (motorických, psychických a sociálních) klienta“. (Malíková, 2020, s. 111)

Jsou úzce spjaty se sociálně terapeutickými činnostmi. Smyslem aktivizačních činností je nalezení vhodných stimulačních a aktivizujících podnětů, které v klientovi pomohou probudit zájem o sebe. Může si uvědomit své potřeby, mobilizovat své síly a iniciativně se zapojovat do sebeděče a zabránění vzniku a rozvoji závislosti.

Pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí

Týká se především komunikace vedoucí k uplatňování práv a oprávněných zájmů klienta. Může se jednat o situace klienta s poruchou vědomí a orientace, nekomunikujícího klienta, nekomunikujícího klienta bez poruchy vědomí.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 DESIGN VÝZKUMU

V praktické části bakalářské práce se budeme zabývat volnočasovými aktivitami v domově pro seniory. Téma aktivního stáří se dostává stále více do popředí zájmu. A to nejen odborníků ale i široké veřejnosti.

Téma volného času seniorů je stále více populární. Proto jsme se zaměřili na konkrétní domov seniorů, kde se budeme zajímat o to, jaké volnočasové aktivity pro seniory nabízí, v jaké míře se jich senioři účastní a také, co je k tomu motivuje nebo jim naopak brání.

V každém domově pro seniory jsou aktivizační pracovníci, kteří by s uživateli měli trávit jejich volný čas. Ne každý uživatel dává přednost stejnému trávení času. Někdo tráví svůj volný čas ve skupince, kde společně mohou něco tvořit, nebo si mohou společně číst či zpívat. Někdo naopak tráví čas raději na pokoji, kde může buď sám něco tvořit, sledovat televizi nebo si číst. V takovém případě je na místě si s těmito uživateli povídat.

Dnešní doba seniorům nabízí mnoho možností, jak svůj čas mohou strávit. Jedná se především o procvičování jemné motoriky či paměti.

Dle Holczerové a Dvořáčkové (2013, s. 34) by „*aktivizační programy pro seniory v pobytových zařízeních měly být ve znamení celkového plánování sociálních služeb. Měly by umožnit každému člověku mít příležitost žít způsobem, jaký mu nejvíce vyhovuje. Každý člověk musí činnost dělat dobrovolně, aby ho bavila a byla mu příjemná. Také by pro něj měla být společensky přijatelná a neměla by vést k neúspěchu*“.

Ve stáří má člověk tendenci se stranit společnosti, jelikož si myslí, že by byl společností odmítán. Starší člověk prochází velkou změnou už jen odchodem do důchodu, což vede k tomu, že má ve svém volnu mnoho volného času. V prvních fázích mu to může být příjemné, ale postupem času, pokud ten čas po delší době nemá čím zaplnit, tak se propadá do izolace. Proto je důležité, aby se člověk rozvíjel v každém věku, aby měl vůli naplnit svůj čas činnostmi, která by ho mohla bavit.

5 METODA VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Pro výzkum v rámci praktické části bakalářské práce jsme si zvolili kvantitativní výzkum. F. N. Kerlinger (1972) uvádí: „*Vědecký výzkum je systematické, kontrolované, empirické a kritické zkoumání hypotetických výroků o předpokládaných vztazích mezi přirozenými jevy*“. Tato definice je univerzálně použitelná pro vědecký výzkum ve kterékoli oblasti vědy. Pokud uvažujeme o vědeckém výzkumu v pedagogice, lze jej vymezit jako záměrnou a systematickou činnost, při které se empirickými metodami zkoumají (ověřují, verifikují, testují) hypotézy o vztazích mezi pedagogickými jevy. (Chráška, 2007)

V rámci tohoto výzkumu byla pro sběr dat zvolena metoda dotazníkového šetření, a to formou dotazníku. Je to kvantitativní metoda sběru dat. Jedná se o písemné kladení otázek, kde je od uživatelů požadována písemná odpověď ve formě kroužkování či psaní. Dotazník je pro tento druh výzkumného šetření nejvhodnější, jelikož je ideální pro oslovení většího počtu respondentů v co nejkratší době. Výhodou této metody je, že respondentům poskytuje pocit anonymity, která výrazně ovlivňuje odpovědi. Naopak nevýhodou může být například nepochopení otázky, neadekvátní odpověď a žádná možnost k upřesnění informací. (Chráška, 2007)

Dotazník se skládá ze tří částí. V první části by měla být obsažena hlavička, kde je uvedeno jméno toho, kdo výzkum provádí. Další část obsahuje pokyny k vyplnění dotazníku a vlastní výzkumné otázky. Těžší, méně zajímavé otázky, jsou vkládány doprostřed, méně složité a nenáročné na konec. Třetí část zahrnuje poděkování za vyplnění dotazníku. (Gavora, 2010)

Dotazníkové šetření bude prováděno v domově seniorů, kde je přes 184 uživatelů. Tato metoda byla zvolena pro předpokládané vyplnění od co největšího počtu uživatelů. Dotazník je vlastní konstrukce a obsahuje celkem 17 otázek, z čehož je 16 otázek uzavřených a 1 otázka je otevřená. Dotazník bude uživatelům rozdáván v tištěné formě. Dotazníky určené pro tuto bakalářskou práci byly zcela anonymní. V následujících podkapitolách jsou definovány cíle výzkumného šetření i výzkumné otázky.

5.1 Cíle výzkumu

Nejprve byl stanoven hlavní výzkumný cíl a poté dílčí cíle. Na základě těchto vytyčených cílů byly poté vytvořeny otázky do dotazníků.

Hlavním výzkumným cílem je zjistit, jak jsou klienti v domově pro seniory spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit.

Dílčí cíle:

1. Zjistit, jaké kroužky a volnočasové aktivity nabízí domov seniorů.
2. Zjistit, jakým aktivitám se senioři věnují ve svém osobním volném čase.
3. Zjistit, co seniory motivuje k navštěvování kroužků.

5.2 Výzkumné otázky**Hlavní výzkumná otázka zní:**

Jak jsou klienti v domově seniorů spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit?

(K této otázce se vztahují položky dotazníku číslo 6, 7, 9, 10, 11, 14, 15.)

Dílčí otázky:

1. Jaké kroužky a volnočasové aktivity nabízí domov seniorů?
(K této otázce se vztahují otázky z dotazníku číslo 8, 12, 13.)
2. Jak tráví senioři v domově pro seniory svůj osobní volný čas?
(K této otázce se vztahují v dotazníku otázky číslo 3, 4, 5.)
3. Jak jsou senioři motivováni k navštěvování kroužků a aktivit?
(K této otázce se vztahují v dotazníku otázky číslo 16, 17.)

5.3 Popis výzkumného souboru

Pro výzkum byl zvolen domov seniorů, který se nachází v Olomouckém kraji. Výběr výzkumného souboru byl prostě náhodný. Klienti vybraného domova seniorů měli stejnou šanci dotazník vyplnit a výzkumu se zúčastnit. Jednalo se o ženy i muže, kteří využívají pobytové zařízení sociálních služeb, a to výše uvedeného zařízení. Mezi dotazovanými byli jedinci, kteří byli soběstační a byli schopni dotazník vyplnit sami, ale také ti, se kterými bylo nutno dotazník vyplnit. Z důvodu trvající pandemie Covid-19 jsem nebyla do zařízení puštěna osobně, ale na základě domluvy s vedením domova pro seniory dotazníky klientům rozdali pracovníci aktivizačního úseku a případně jim byli ochotni pomoci s vyplněním. Do zařízení jsme poskytli 150 dotazníků, přičemž návratnost byla 97. Pro neúplnost vyplnění byly 4 dotazníky vyřazeny a ke statistickým účelům bylo využito 93 dotazníků.

5.3.1 Charakteristika vybraného domova seniorů

Domov seniorů je situován v klidné a tiché části města. Nedaleko domova se nacházejí významné gotické památky a lázně s krásnou kolonádou, minerálním pramenem a jeskyně. Zařízení má velkou zahradu, kde lidé, pokud je pěkné počasí mohou trávit volný čas,

pořádají se tam i koncerty. Do centra města, kde se nacházejí obchody, památky, kostel nebo klub seniorů, klienty zařízení může dovézt autobus městské hromadné dopravy. Domov seniorů v současné době poskytuje domov (ubytování) seniorům v kapacitě 184 míst. Dále nabízí domov se zvláštním režimem s kapacitou 31 míst a pečovatelskou službu.

Volnočasové aktivity

V současné době, kdy platí zákaz scházení, i v domovech pro seniory je nabídka aktivit omezená. Ovšem za normálního chodu mezi pravidelně nabízené aktivizační programy patří zájmová dílna, kde klienti tvoří rukodělné výrobky, které se poté mohou prezentovat na výstavkách. Mívají také různé skupinové činnosti. Například sportovní aktivity, keramický kroužek, výtvarnou činnost, společenské hry, filmový klub, poslech hudby atd. Pracovníci s klienty mohou trénovat paměť a pořádat různé vzdělávací, oddechové a rekreační programy. Aktivizační pracovníci dělají také denní vysílání do televize, kde klientům sdělují informace, co se ten daný den odehrálo v minulosti, ale i to, co budou mít na programu aktuálně. V průběhu roku mívají kulturní vystoupení, odborné přednášky, či mohou jezdit na výlety a zájezdy. Pořádají zde mše svaté.

Pro imobilní klienty bývají individuální činnosti, ale také se mohou účastnit ostatních aktivit. Mezi další poskytované služby patří kadeřnictví, pedikúra a kantýna, kde mají i možnost posezení.

6 ORGANIZACE VÝZKUMU

Na základě toho, že jsme věděli, jaké aktivity domov seniorů nabízí, jsme vytvořili dotazník (Příloha 1), jehož úkolem bylo od klientů domova pro seniory zjistit, jak jsou s nabídkou volnočasových aktivit spokojeni, a kterých aktivit se účastní. Dotazník byl vypracován v průběhu měsíce ledna 2021 a poté v průběhu měsíce února 2021 byla kontaktována paní ředitelka vybraného domova pro seniory, aby se na dotazník podívala a s případnými výtkami se na nás obrátila. Paní ředitelka měla výtku pouze k tomu, že v období pandemie Covid-19 je nabídka aktivit omezená a nesmí se aktivity pořádat ve velkých skupinách. Proto jsme v průběhu měsíce února dotazník upravili tak, aby byl zaměřen na aktivity, které v současné době domov seniorů poskytuje. Výzkum byl prováděn v domově senioru, který poskytuje dvě základní služby, domov seniorů a domov se zvláštním režimem. Pro účely výzkumného šetření byl vybrán pouze domov seniorů. V průběhu měsíce března 2021 bylo provedeno dotazníkové šetření, kdy jsme na začátku měsíce března do domova seniorů po domluvě s paní ředitelkou a pracovníci aktivizačního úseku přinesli připravené dotazníky k vyplnění. Jelikož z důvodu pandemie nemohl být výzkum prováděn osobně, tak po domluvě dotazníky klientům rozdala pracovnice aktivizačního úseku a poté je vybrala zpět. Klientům, kteří s vyplněním potřebovali pomoc, pracovnice v případě potřeby pomohla. Dotazníky byly v domově seniorů vyzvednuty na konci měsíce března. Vzhledem k tomu, že jsme vyřadili pouze 4 dotazníky, které byly špatně vyplněné, a paní ředitelka měla výtku pouze k aktivitám, které jsou v období pandemie omezeny, předpokládáme, že položky dotazníku byly srozumitelné a klienti vyplňovali pravdivé údaje.

7 ANALÝZA VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

V následující kapitole jsme se zaměřili na analýzu výsledků z dotazníkového šetření. Jak jsme již uvedli, pro analýzu sběru dat jsme zvolili metodu dotazníkového šetření, které probíhalo ve vybraném domově seniorů po celý měsíc březen.

V úvodu dotazníkového šetření jsme zjišťovali četnost pohlaví a věku respondentů. Hlavním důvodem bylo zjistit přesné složení výzkumného souboru. První otázka byla směřována na zjištění pohlaví. Z dotazníků vyšlo, že převážnou část s počtem 66 (71 %) tvořily ženy. Mužů bylo 27 (29 %). Tyto výsledky nás příliš nepřekvapily. Vzhledem k tomu, že ženy tvoří velkou část klientů zařízení sociálních služeb. Je to dáno především tím, že se ženy dožívají vyššího věku než muži.

Následující otázka byla zaměřena na věk. Věkové rozmezí 65–70 let bylo zastoupeno počtem 15 respondentů (16 %), rozmezí 71–75 let zahrlo 12 respondentů (13 %), rozmezí 76–80 let vybralo 15 respondentů (16 %), rozmezí 81–85 let bylo zastoupeno 27 respondenty (29 %) a ve věku nad 86 let se zapojilo 24 respondentů (26 %). To, že nejvíce klientů je starších 80 let je dáno tím, že v zařízeních sociálních služeb dávají stále častěji přednost starším lidem. Senior v nižším věku je schopen se o sebe postarat sám a péči v zařízeních vyhledávají lidé vyššího věku.

7.1 Analýza dat vztahující se k dílčím výzkumným otázkám

Dílčí výzkumná otázka č. 1

První dílčí výzkumná otázka měla za úkol zjistit, jaké kroužky a volnočasové aktivity nabízí vybraný domov seniorů. K této výzkumné otázce se vztahují položky v dotazníku č. 8, 12 a 13.

Položka č. 8: Jak často navštěvujete volnočasové aktivity?

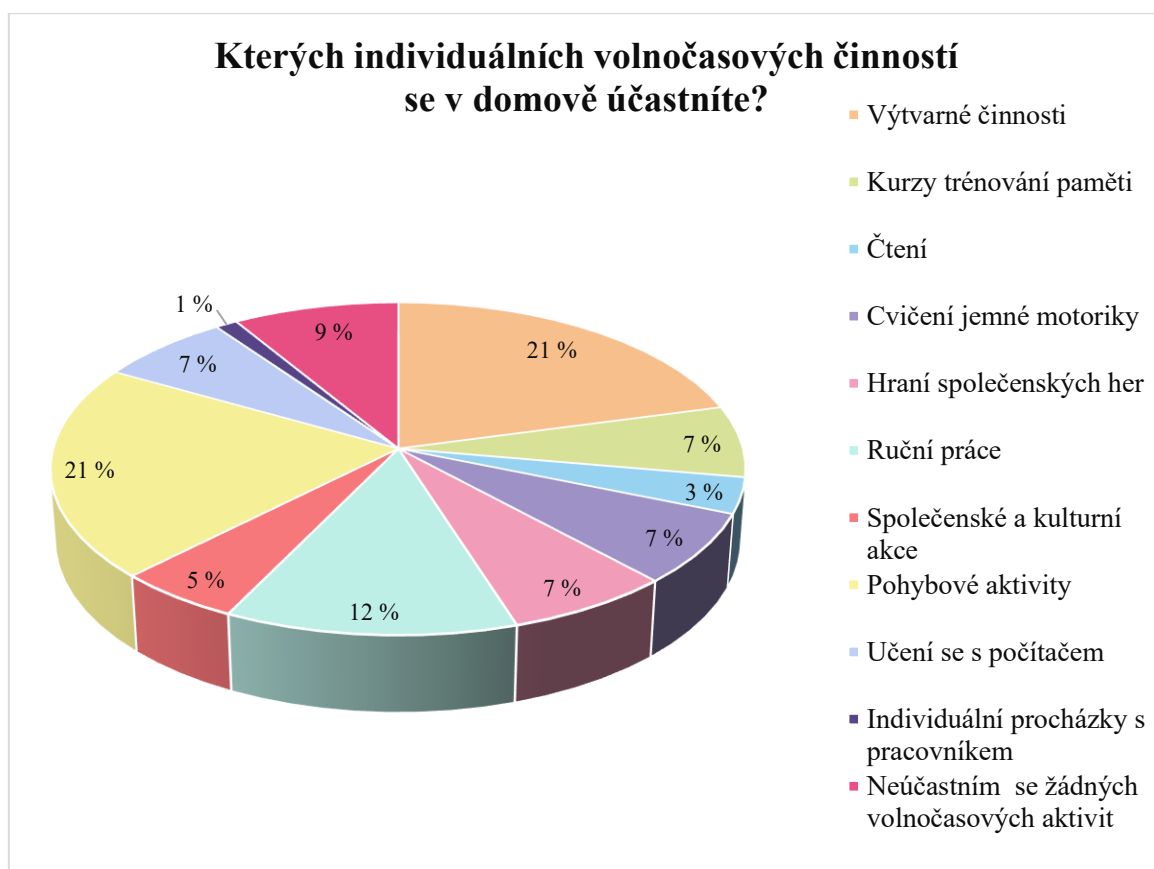
Osmá položka v dotazníku byla zaměřena na to, jak často navštěvují klienti zařízení volnočasové aktivity, které jim pořádá domov seniorů. Tato položka byla uzavřená, respondenti měli vybrat z nabízených možností jednu variantu. Nejvíce 33 (36 %) odpovědělo, že se volnočasových aktivit účastní 1–3× týdně. Naopak volnočasové aktivity nenavštěvuje 18 respondentů (19 %). Nepravidelně volnočasové aktivity vyhledává 27 respondentů (29 %). Alespoň 4–7× týdně volnočasové aktivity využívá 9 respondentů (10 %), a alespoň jedenkrát týdně jen 6 (6 %).



Graf 1: Jak často navštěvujete volnočasové aktivity?

Položka č. 12: Kterých individuálních volnočasových aktivit se v domově účastníte?

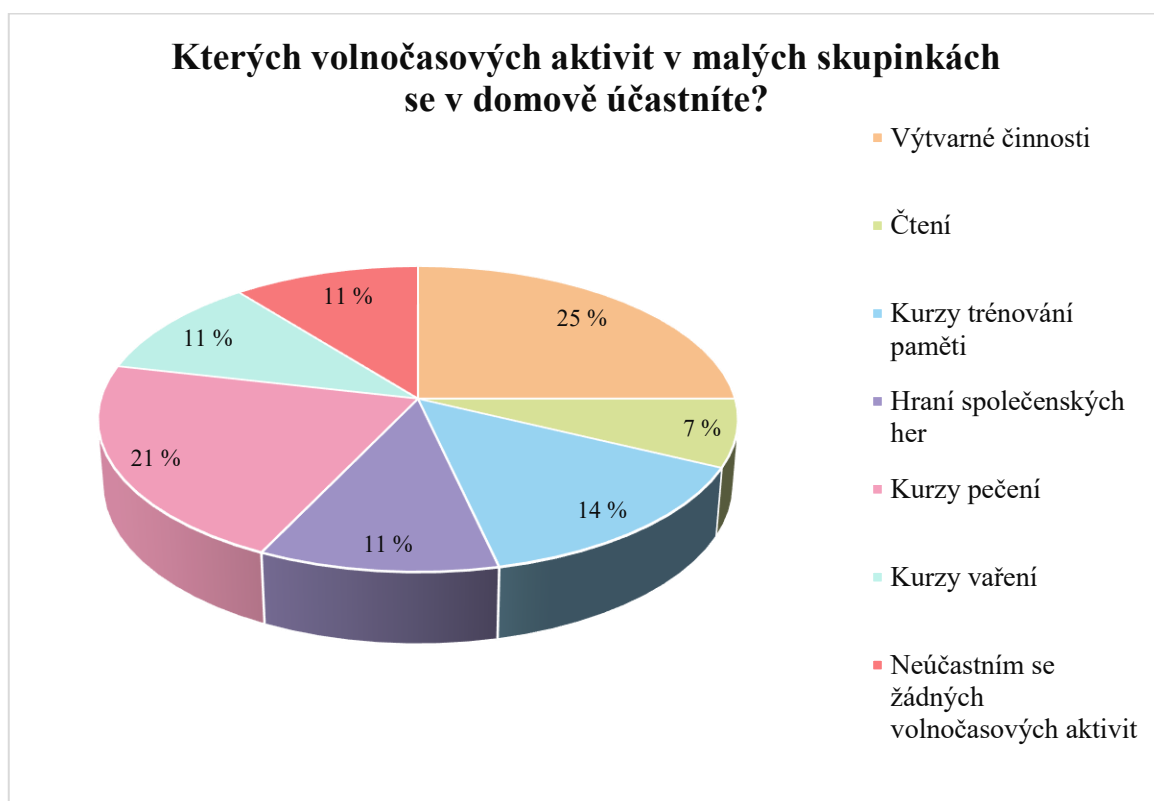
Ve dvanácté položce dotazníku jsme zjišťovali, jakých individuálních volnočasových aktivit se klienti v domově seniorů účastní. Tato otázka měla na výběr z 11 možností, přičemž mohli zároveň vybrat více alternativ. Z dotazníkového šetření vyšlo, že nejvíce se klienti zařízení účastní výtvarných činností s počtem odpovědí 36 (21 %) a pohybových aktivit také s počtem 36 (21 %). Naopak nejméně, s počtem 2 (1 %) využívá aktivitu individuálních procházek s pracovníkem v prostředí domova. Může to být ovlivněno tím, že mají v současné době omezený pohyb po zařízení z důvodu šíření nemoci, ale také tím, že velká část klientů je vyššího věku. Ručních prací se účastní 21 respondentů (12 %), hraní společenských her, cvičení jemné motoriky, kurzů jemné motoriky a učení se s počítačem, které mají stejný počet odpovědí, se účastní 12 respondentů (7 %). Společenských a kulturních akcí se účastní 9 respondentů (5 %), což může být ovlivněno aktuálním zákazem pořádání těchto akcí. Žádných volnočasových aktivit se neúčastní 18 respondentů (9 %).



Graf 2: Kterých individuálních volnočasových aktivit se v domově účastníte?

Položka č. 13: Kterých volnočasových aktivit v malých skupinkách se v domově účastníte?

Ve třinácté položce dotazníku jsme zjišťovali, jakých volnočasových aktivit v malých skupinkách se klienti v domově seniorů účastní. V malých skupinkách jsou také z důvodu pandemie Covid-19, aby se onemocnění mezi klienty nešířilo. V této otázce měli možnost zvolit více odpovědí, kterých aktivit se účastní. Za normálního chodu jsou aktivity ve vyšším počtu. Nejvíce respondentů se podílí na výtvarných činnostech, a to s počtem 42 (25 %). Další místo obsadily kurzy pečení, do kterých se zapojuje 36 respondentů (21 %) a do kurzu vaření 18 (11 %). Kurzů trénování paměti se věnuje 24 respondentů (14 %), hraní společenských her 18 (11 %) a čtení pouze 12 (7 %). Že se neúčastní žádných volnočasových aktivit v malých skupinkách odpovědělo 18 respondentů (11 %).



Graf 3: Kterých volnočasových aktivit v malých skupinkách se v domově účastníte?

Dílčí výzkumná otázka č. 2:

Druhá dílčí výzkumná otázka měla za úkol zjistit, jak tráví senioři v domově pro seniory svůj osobní volný čas. K této výzkumné otázce se vztahují položky v dotazníku č. 3, 4 a 5.

Položka č. 3: Kolik hodin denně se věnujete aktivitám, dle svého uvážení, které Vám domov seniorů neorganizuje?

V této položce jsme chtěli zjistit, kolik hodin jejich osobního volného času (tzn. čas, který jim neorganizuje domov seniorů), mají pro sebe a své aktivity. Tato položka dotazníku byla uzavřená a měla na výběr ze čtyř možností. Nejvíce respondentů, což je 30 (32 %) uvedlo, že se svým aktivitám věnuje 3–4 hodiny denně. Alespoň 5–6 hodin denně tráví čas, jak chce 24 respondentů (26 %), a více jak 6 hodin se věnuje svým aktivitám 21 respondentů (23 %). Pouze 1–2 hodiny denně tráví dle sebe 18 respondentů (19 %).



Graf 4: Kolik hodin denně se věnujete aktivitám, dle svého uvážení, které Vám domov seniorů neorganizuje?

Položka č. 4: Jaké aktivity to jsou a jak často se jim věnujete?

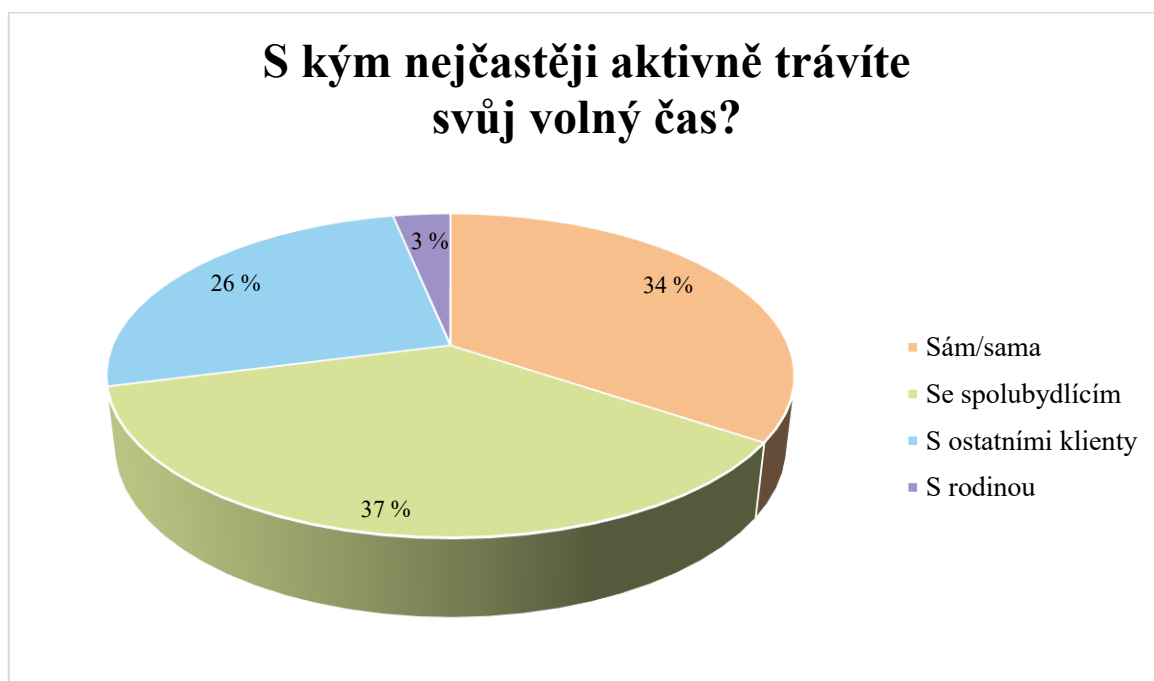
V této položce dotazníku měli klienti uvedenou tabulku, kde měli zaškrtnout, jak často se uvedené aktivitě věnují. V tabulce je vždy uveden počet respondentů, kteří danou možnost zvolili. Z tabulky je jasné, že nejčastěji čas tráví sledováním televize, kdy ji sledují i více jak 3 hodiny denně. Naopak nejméně chodí na procházky, dělají různé ruční práce, nebo luští křížovky.

| | 1–3 hodiny denně | Více jak 3 hodiny denně | 1× denně | Vícekrát týdně | 1× týdně | Vícekrát měsíčně | Nikdy |
|---|---------------------------------|--|---------------------|---------------------------|---------------------|-----------------------------|--------------|
| Sledování TV | 18 | 39 | 12 | 9 | 6 | 0 | 9 |
| Poslech rádia/hudby | 3 | 18 | 21 | 15 | 6 | 3 | 27 |
| Setkávání s druhými lidmi | 3 | 3 | 9 | 21 | 12 | 24 | 21 |
| Procházky v prostředí domova seniorů (zahrada) | 3 | 0 | 27 | 15 | 0 | 12 | 36 |
| Čtení | 21 | 3 | 12 | 12 | 6 | 3 | 36 |
| Ruční práce | 9 | 1 | 10 | 3 | 3 | 4 | 10 |
| Luštění křížovek | 3 | 3 | 21 | 12 | 12 | 6 | 36 |
| Návštěvy rodiny/ videohovory s rodinou | 0 | 0 | 15 | 18 | 30 | 21 | 9 |

Tabulka 2: Jaké aktivity to jsou a jak často se jim věnujete?

Položka č. 5: S kým nejčastěji aktivně trávíte svůj volný čas?

V páté položce dotazníku jsme chtěli zjistit, s kým klienti tráví jejich osobní volný čas. Nejvíce respondentů s počtem 34 (37 %) vybralo, že volný čas tráví se spolubydlícím. Volný čas tráví o samotě 32 respondentů (34 %). S ostatními klienty tráví volný čas 24 respondentů (26 %) a s rodinou odpověděli pouze 3 (3 %).



Graf 5: S kým nejčastěji aktivně trávíte svůj volný čas?

Dílčí výzkumná otázka č. 3:

Třetí dílčí výzkumná otázka měla za úkol zjistit, jak jsou senioři motivováni k navštěvování kroužků a aktivit. K této výzkumné otázce se vztahují položky v dotazníku č. 16 a 17.

Položka č. 16: Co Vás motivuje k účasti na volnočasových aktivitách?

V této položce dotazníku jsme zjišťovali, co klienty zařízení motivuje k tomu, aby se účastnili volnočasových aktivit. Nejvíce respondentů souhlasilo s tím, že je motivuje udržení psychické kondice, ale také fyzické kondice. Naopak nejméně lidí se aktivit účastní z důvodu poznávání nových věcí.

| | Souhlasím | Spíše souhlasím | Spíše nesouhlasím | Nesouhlasím | Nevím |
|------------------------------------|------------------|------------------------|--------------------------|--------------------|--------------|
| Udržení sociálních kontaktů | 24 | 33 | 15 | 15 | 6 |
| Udržení fyzické kondice | 36 | 24 | 12 | 15 | 6 |
| Udržení psychické kondice | 54 | 18 | 3 | 15 | 3 |
| Nechci trávit volný čas sám | 18 | 36 | 15 | 21 | 3 |
| Poznávání nových věcí | 15 | 24 | 24 | 21 | 9 |

Tabulka 3: Co Vás motivuje k účasti na volnočasových aktivitách?

Položka č. 17: Brání Vám něco v trávení volného času podle Vašich představ?

V této položce dotazníku měli respondenti uvést, zda jim vybraná skutečnost brání nebo nebrání ve využívání času podle jejich představ. Z uvedené tabulky je jasné, že nejčastěji jim v trávení času dle představ brání zdravotní stav. Tuto možnost vybralo 57 respondentů. 24 respondentů zmínilo, že ve využívání volného času jim nebrání zdravotní stav, ale jejich pohodlnost.

| | Souhlasím | Spíše souhlasím | Spíše nesouhlasím | Nesouhlasím | Nevím |
|---|-----------|-----------------|-------------------|-------------|-------|
| Zdravotní stav | 57 | 6 | 9 | 21 | 0 |
| Neznám osoby, které se aktivit účastní | 6 | 15 | 33 | 33 | 6 |
| Nedostatečná nabídka aktivit | 0 | 12 | 33 | 42 | 6 |
| Nechce se mi | 24 | 15 | 15 | 33 | 6 |

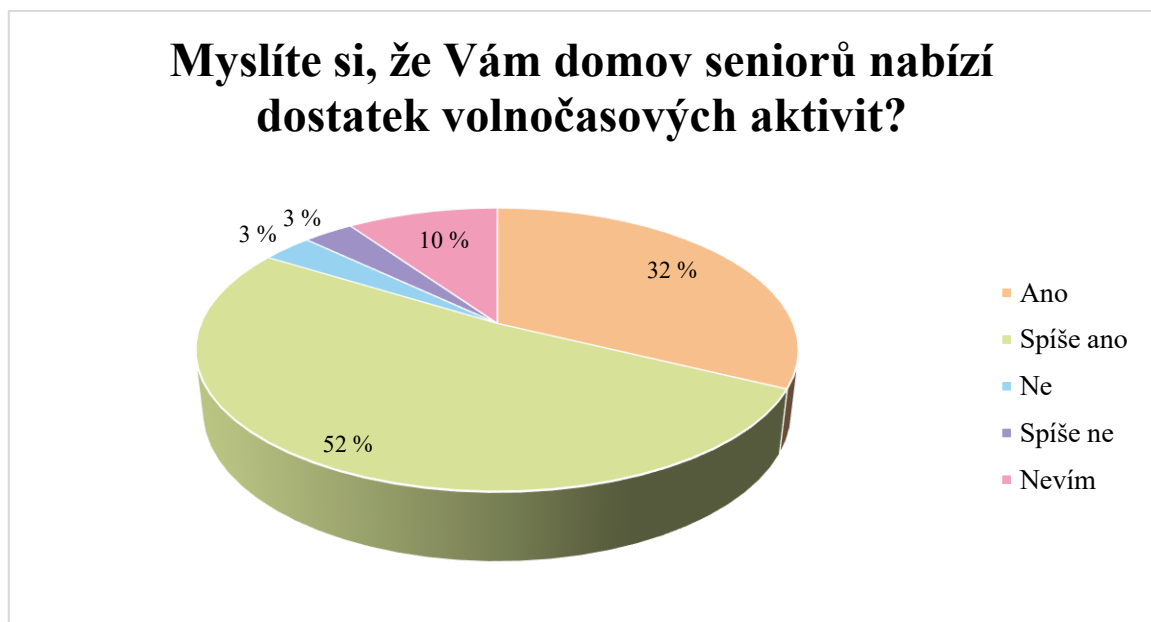
Tabulka 4: Brání Vám něco v trávení volného času podle Vašich představ?

7.2 Analýza dat vztahující se k hlavní výzkumné otázce

Tato výzkumná otázka měla za úkol zjistit, jak jsou klienti v domově seniorů spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit. K této otázce se vztahují položky dotazníku číslo 6, 7, 9, 10, 11, 14, 15.

Položka č. 6: Myslíte si, že Vám domov seniorů nabízí dost volnočasových aktivit?

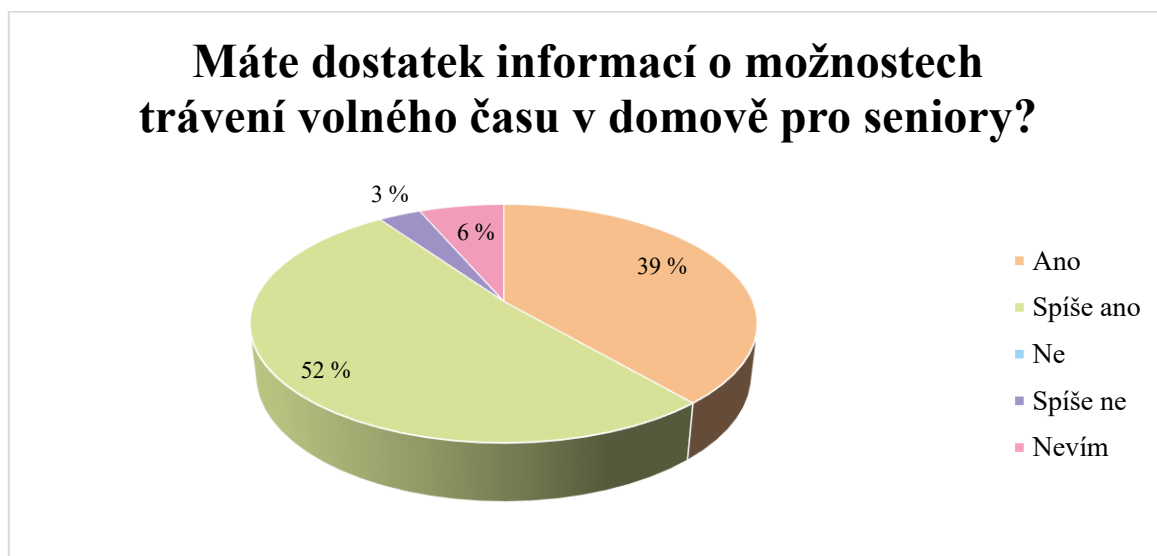
Šestá položka v dotazníku byla zaměřena na zjištění, zda si klienti myslí, že jim domov seniorů nabízí dostatek volnočasových aktivit. Větší polovina respondentů si myslí, že spíše ano, a to s počtem 48 (52 %). Ano vybralo 30 respondentů (32 %). Že neví, zda jsou s množstvím volnočasových aktivit spokojeni zvolilo 9 respondentů (10 %). A nakonec ne a spíše ne zahrlo celkem 6 respondentů. Přesněji 3 respondenti (3 %) odpověděli ne a 3 (3 %), že spíše ne.



Graf 6: Myslíte si, že Vám domov seniorů nabízí dostatek volnočasových aktivit?

Položka č. 7: Máte dostatek informací o možnostech trávení volného času v domově seniorů?

Tato položka dotazníku se týkala toho, zda mají klienti dostatek informací o možnostech trávení volného času v domově pro seniory. Ne neodpověděl ani jeden respondent. Stejně jako u přechozí otázky vybrala větší polovina respondentů a to přesně 48 (52 %), že jsou spíše spokojeni. Že mají dostatek informací zahrhlo 36 (39 %), že neví odpovědělo 6 respondentů (6 %) a že spíše ne, zvolili 3 (3 %).



Graf 7: Máte dostatek informací o možnostech trávení volného času v domově pro seniory?

Položka č. 9: Jste spokojen/a s náplní volnočasových aktivit?

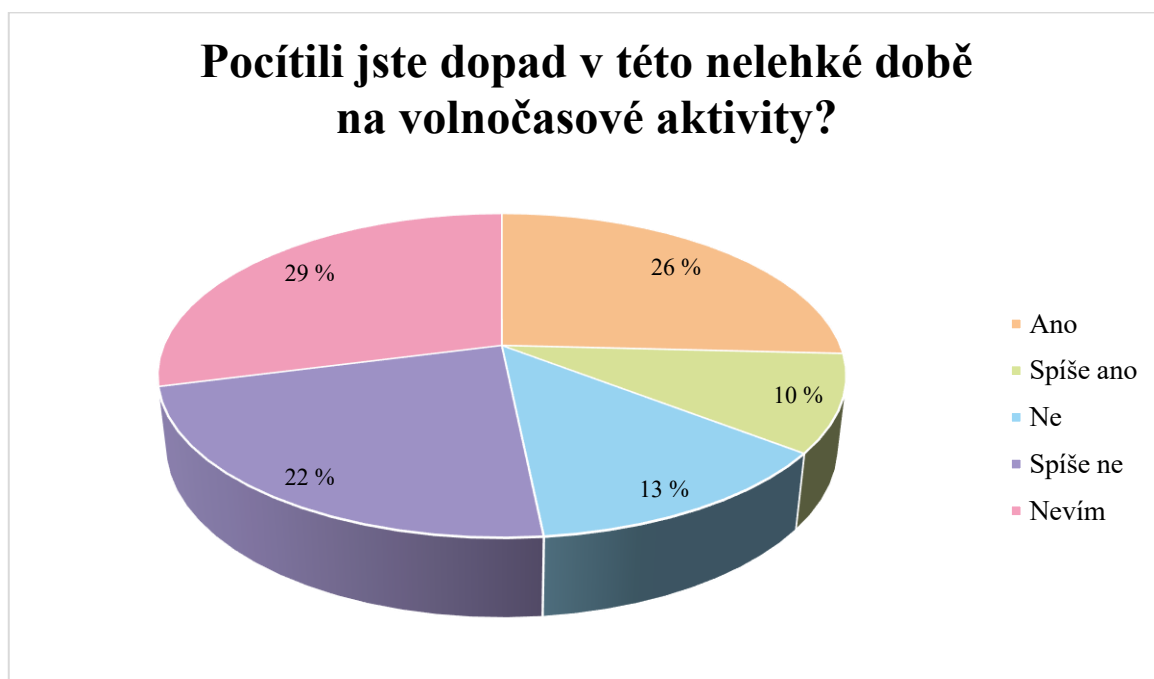
V této otázce v dotazníku jsme zjišťovali, zda jsou klienti spokojeni s náplní volnočasových aktivit. Nejvíce respondentů je spokojeno s náplní aktivit, a to s počtem 39 (42 %). Možnost spíše ano zvolilo 33 respondentů (36 %). Možnost nevím vybralo 12 respondentů (13 %), ale tato možnost mohla být vybrána i proto, že 18 klientů nenavštěvuje žádné volnočasové aktivity, což jsme zjišťovali v položce dotazníku číslo 8. Možnost spíše ne zahrlo 6 respondentů (6 %), a k možnosti ne se přiklonili pouze 3 (3 %).



Graf 8: Jste spokojen/a s náplní volnočasových aktivit?

Položka č. 10: Pociťli jste dopad v této nelehké době na volnočasové aktivity?

Tato položka v dotazníku byla zaměřena na to, zda klienti pociťli dopad na volnočasové aktivity v době pandemie Covid-19. Nejvíce respondentů s počtem 27, což je (29 %), uvedlo, že neví. Že pociťli dopad odpovědělo 24 respondentů (26 %) a spíše ano odpovědělo 9 (10 %). Že dopad nepociťli odpovědělo 12 respondentů (13 %) a spíše ne odpovědělo 21 respondentů (22 %).



Graf 9: Pociťli jste dopad v této nelehké době na volnočasové aktivity?

Položka č. 11: Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a ano nebo spíše ano, co Vám vadilo?

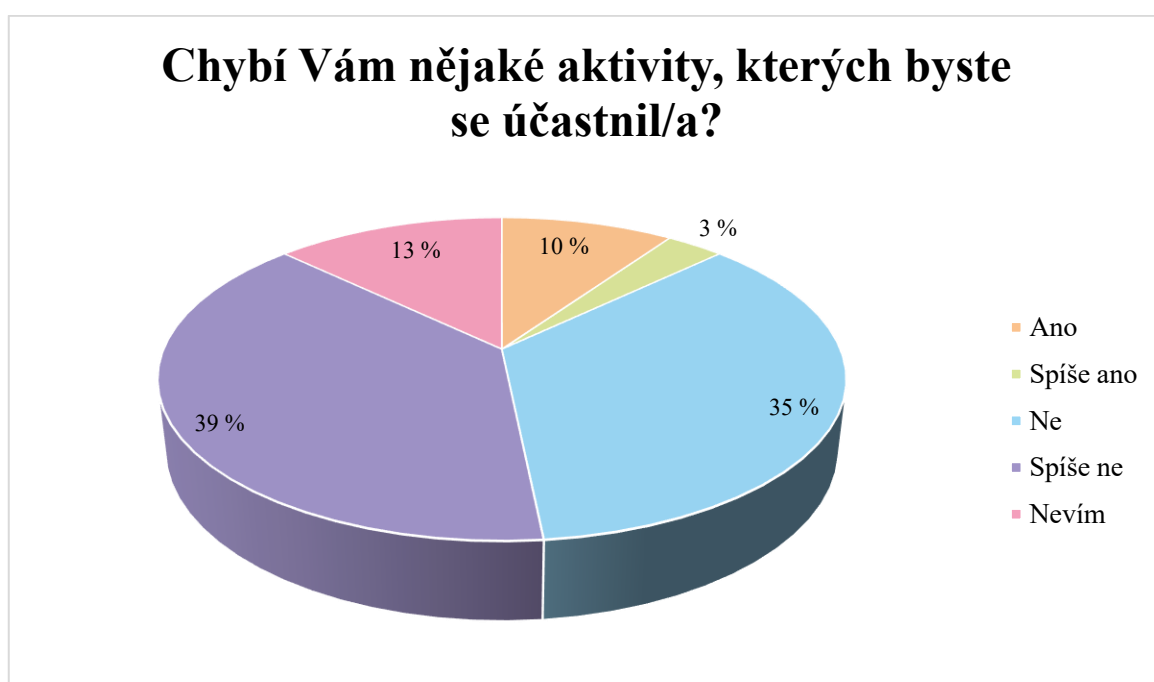
Na předchozí otázku odpovědělo ano nebo spíše ano celkem 33 klientů. Z této tabulky je patrné, že jim nejvíce vadí, že se nesmí scházet s jinými lidmi a zákaz skupinových aktivit. Měli také možnost dopsat do volného řádku další důvod, který jim vadil. Několik respondentů uvedlo, že jim chybí návštěvy rodiny, což je způsobeno tím, že mají v současné době zákaz návštěv.

| | Ano | Spíše ano | Ne | Spíše ne | Nevím |
|---|-----|-----------|----|----------|-------|
| Nedostatek možností k trávení volného času | 9 | 9 | 3 | 6 | 6 |
| Zákaz skupinových aktivit | 15 | 6 | 6 | 3 | 3 |
| Zákaz scházení s jinými lidmi | 24 | 3 | 0 | 3 | 3 |

Tabulka 5: Dopad pandemie na volnočasové aktivity

Položka č. 14: Chybí Vám nějaké aktivity, kterých byste se účastnil/a?

V této položce dotazníku jsme chtěli zjistit, zda klientům v domově seniorů chybí nějaké volnočasové aktivity. Tato otázka měla na výběr z pěti možností s tím, že pokud klientům nějaká aktivita chybí, tak ji mohli napsat v další položce dotazníku. Nejvíce respondentů uvedlo s počtem 36 (39 %), že jim asi žádná aktivita nechybí. Že jim žádná aktivita nechybí odpovědělo 33 respondentů (35 %). Že neví, zda jim něco chybí odpovědělo 12 (13 %). Ano odpovědělo 9 respondentů (10 %), a že jim asi chybí nějaká aktivita odpověděli 3 (3 %).



Graf 10: Chybí Vám nějaké aktivity, kterých byste se účastnil/a?

Položka č. 15: Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a ano nebo spíše ano, o jaké aktivity byste měl/a zájem?

Tato položka sloužila jako doplňující k položce číslo 14, zda klientům chybí nějaká volnočasová aktivita v domově pro seniory. Odpověď ano a spíše ano zvolilo pouze 15 respondentů. Všichni se shodli, že jim chybí koncerty, vystoupení dětí a společenské akce, které jsou v současné době zakázané, ale za normálních okolností bývají časté.

8 SHRNU TÍ

V této kapitole se pokusíme shrnout výzkumné šetření, které mělo za cíl zjistit, zda jsou klienti domova seniorů spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit. Předpokládali jsme, že kvantitativní výzkum prostřednictvím dotazníkového šetření nám zajistí dostatečné množství odpovědí od co největšího počtu klientů daného zařízení, aby se výsledky výzkumu daly aplikovat na celé toto zařízení. Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 97 klientů, ale 4 dotazníky jsme kvůli neúplnému vyplnění museli vyřadit. Vyhodnotili jsme tedy 93 dotazníků, což je 52 % všech uživatelů této pobytové sociální služby. Výsledky jsme poté vyhodnocovali pomocí grafů a tabulek. K analýze výzkumných dat jsme použili program Excel. U velké části položek v dotazníku jsme použili Likertovu škálu, typu: ano, spíše ano, spíše ne, ne, nevím.

Dotazníkové šetření probíhalo v průběhu měsíce března roku 2021, a byli osloveni klienti vybraného domova seniorů. Výzkumu se účastnilo 66 žen a 27 mužů. Věkové složení bylo rozděleno do 5 věkových kategorií. První věkovou kategorií byli respondenti ve věku 65–70 let v celkovém počtu 15. Do další kategorie spadají respondenti ve věku 71–75 let v počtu 12. Kategorie 76–80 let zahrnuje 15 respondentů, kategorii 81–85 let náleží 27 respondentů. A poslední kategorii 86 a více let tvořilo 24 respondentů.

Nyní se pokusíme na základě zjištěných údajů odpovědět na jednotlivé výzkumné otázky.

Dílčí výzkumná otázka č. 1 - vyhodnocení

Jaké kroužky a volnočasové aktivity nabízí domov seniorů?

Tato výzkumná otázka měla za cíl zjistit, jaké kroužky a volnočasové aktivity domov seniorů nabízí. Odpověď na tuto výzkumnou otázku jsme zjišťovali položkami v dotazníku č. 8, 12 a 13. Domov seniorů standardně nabízí velké množství volnočasových aktivit a kroužků. Bohužel v období pandemie Covid-19 je nabídka dost omezená, jelikož je kvůli možnému šíření viru zákaz aktivit ve větším počtu klientů. I přesto 36 % respondentů uvedlo, že se aktivit účastní 1× – 3× týdně. Že se aktivit účastní nepravidelně, odpovědělo 29 % respondentů. Může to být dané také tím, že raději tráví volný čas sami nebo jsou v zařízení krátkou dobu a v období, kdy byly všechny aktivity povolené v zařízení ještě nebyli. Velká část respondentů (19 %) ale uvedla, že se žádných volnočasových aktivit neúčastní. Alespoň 1× týdně se aktivit účastní 6 % respondentů a 4× – 7× týdně 10 %.

V období pandemie jsou aktivity rozděleny na individuální, kdy spolu tráví čas pouze jeden klient a zaměstnanec, nebo jsou aktivity pouze v malých skupinkách. Z celkového počtu 93 respondentů (100 %) se individuálních aktivit účastní 75 respondentů, a jelikož v této položce dotazníku měli možnost zvolit více odpovědí, tak nejvíce navštěvované individuální aktivity jsou výtvarné činnosti, které vybrali 36×, pohybové aktivity, které zahrnuli také 36× a ruční práce, které vybrali 21×. Se stejným počtem 12× se také účastní kurzů trénování paměti, cvičení jemné motoriky, hraní společenských her a učení se s počítačem. Naopak nejméně využívají individuálních procházek s pracovníkem po domově seniorů, což vybrali pouze 2 respondenti a čtení, což zvolilo 6 respondentů.

Volnočasových aktivit v malých skupinkách se účastní také 75 respondentů z celkového počtu 93 respondentů. V této položce dotazníku měli také možnost zvolit více odpovědí a mezi nejvíce navštěvované aktivity patří stejně jako v individuálních aktivitách výtvarné činnosti, které zvolili 42×, kurzy pečení 36× a kurzy trénování paměti 24×.

Dílčí výzkumná otázka č. 2 - vyhodnocení

Jak tráví senioři v domově pro seniory svůj osobní volný čas?

V této výzkumné otázce bylo cílem zjistit, jak tráví senioři svůj osobní volný čas. Odpověď na tuto výzkumnou otázku jsme vyhodnocovali položkami v dotazníku č. 3, 4 a 5. První jsme chtěli vědět, kolik hodin denně tráví aktivitami dle jejich výběru. Nejvíce respondentů (32 %) uvedlo, že aktivitami dle svého výběru tráví 3–4 hodiny denně, 5–6 hodin 26 % respondentů, více jak 6 hodin denně 23 % a pouze 1–2 hodiny denně se aktivitám dle svého uvážení věnuje 19 % respondentů.

Dále jsme zjišťovali, kolik hodin denně tráví klienti danou aktivitou, která byla uvedena v tabulce. Nejvíce hodin denně věnují klienti sledování televize, kterou sleduje 39 respondentů více jak 3 hodiny denně. Poslechem rádia tráví více jak 3 hodiny denně 18 respondentů. Čtení se věnuje 1–3 hodiny denně 21 respondentů.

Dílčí výzkumná otázka č. 3 - vyhodnocení

Jak jsou senioři motivováni k navštěvování kroužků a aktivit?

Cílem této výzkumné otázky bylo zjistit, co seniory motivuje k účasti na kroužcích. Zjistili jsme, že nejvíce klientů, je motivováno k účasti především z důvodu udržení psychické

a fyzické kondice. Na to, že je motivuje udržení psychické kondice odpovědělo 54 respondentů a udržení fyzické kondice 36 respondentů.

Naopak na otázku, zda klientům něco brání v účasti na volnočasových aktivitách odpovědělo nejvíce respondentů, že jim brání jejich zdravotní stav, a to s počtem 57 respondentů. To, že jim brání v trávení volného času zdravotní stav, může být dáno i tím, že se výzkumu zúčastnilo mnoho klientů vyššího věku.

Hlavní výzkumná otázka – vyhodnocení

Jak jsou klienti v domově seniorů spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit?

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jak jsou klienti v domově seniorů spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit. Na otázku, zda si klienti myslí, že jim domov seniorů nabízí dostatek volnočasových aktivit odpovědělo 52 % respondentů spíše ano. To znamená, že 52 % není s nabídkou aktivit úplně spokojeno. Že jsou s nabídkou aktivit úplně spokojeni odpovědělo 32 % respondentů. Naopak „nevím“ odpovědělo 10 % respondentů. Že s nabídkou aktivit nejsou spokojeni odpovědělo celkem 6 % respondentů.

Na otázku, zda si klienti myslí, že jsou dostatečně informováni o možnostech trávení volného času odpovědělo 52 % respondentů spíše ano a že jsou dostatečně informováni zvolilo 39 %. Že jsou spokojeni s náplní volnočasových aktivit odpovědělo 42 % respondentů a že by něco změnili, jelikož zvolili možnost spíše ano bylo 36 %. Možnost nevím zvolilo 13 % respondentů.

S náplní volnočasových aktivit je spokojeno 42 % respondentů, těch, kteří by alespoň něco změnili, jelikož odpověděli spíše ano bylo je 36 %. Odpověď „nevím“ zvolilo 13 % respondentů. A že s náplní volnočasových aktivit nejsou spokojeni odpovědělo 9 %.

Ptali jsme se také na to, zda pocítili klienti v domově pro seniory dopad pandemie na volnočasové aktivity. Odpověď ano nebo spíše ano zvolilo pouze 36 % respondentů. Dále pak měli zvolit, co jim na období pandemie nejvíce vadilo. Nejvíce odpovědí bylo že jim vadí zákaz skupinových aktivit, s počtem 15 respondentů a zákaz scházení s jinými lidmi, které zvolilo 24 respondentů.

Na otázku, zda jim chybí nějaké aktivity, odpovědělo 39 % respondentů, že jim žádná aktivita nechybí. Pouze 13 % respondentů zvolilo, že jim nějaká aktivita chybí. Dále měli možnost napsat, jaká to je a všichni se shodli, že to jsou koncerty, vystoupení dětí a společenské akce.

9 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Z výsledků dotazníkového šetření je jasné, že jsou respondenti s nabídkou volnočasových aktivit spokojeni. Přestože téměř všichni respondenti uvedli, že jim domov seniorů nabízí dostatek volnočasových aktivit a informuje klienty o aktivitách, skoro polovina z nich se žádných volnočasových aktivit neúčastní, a pokud ano, tak nepravidelně. Tato doporučení jsou pouze pro konkrétní domov seniorů, kde jsme prováděli výzkum.

Vzhledem ke zdravotním omezením se mnozí klienti nemohou nabízených činností účastnit a měli by zájem o více individuálních aktivit, které by s nimi pracovník prováděl na jejich pokoji. Bohužel tuto větší nabídku není schopen domov seniorů zajistit, kvůli časové a personální vytíženosti pracovníků domova seniorů, a především aktivizačních pracovníků. V daném domově seniorů mají pouze 3 aktivizační pracovníky na 180 klientů. V tomto případě by bylo vhodné využívat dobrovolníků, kteří by se seniory čas využili například ke komunikaci, čtení nebo třeba nějakému tvoření. Jsme si vědomi, že v současné době služeb dobrovolníků využívat nemohou kvůli zákazu návštěv, ale jakmile se situace ohledně pandemie zlepší, tak by to bylo možné řešení.

Domov seniorů nabízí velké množství aktivit, ale některé nejsou klienty využívané, nebo se jich účastní pouze malé množství. Proto bychom doporučili zjistit od klientů, o jaké aktivity by měli zájem a zařadit je mezi nabízené aktivity.

Věnovali bychom pozornost nabídce nových a vzdělávacích aktivit, které klienti dosud neměli. Téměř třetina dotázaných uvedla, že nemají motivaci se aktivit účastnit, protože se tam nedozví nic nového.

V domově seniorů mají pouze jednu výtvarnou dílnu, jejichž nabízených výtvarných činností se účastní téměř polovina oslovených klientů. Přínosem by mohlo být zřízení více výtvarných dílen, ve kterých by se klienti při tvoření cítili více komfortně než ve společenských místnostech.

ZÁVĚR

Bakalářská práce *Volnočasové aktivity v domovech pro seniory* se zabývala primárně volnočasovými aktivitami v domovech pro seniory.

Teoretická část je rozdělena na 3 kapitoly. První kapitola se věnuje vymezení pojmu stárnutí a stáří, jaké je vymezení stárnutí a stáří a také tomu, jaké změny ve stáří nastávají. Druhá kapitola se zabývá základní charakteristikou volného času, dělením volného času, jeho funkcemi a aspekty, které volný čas ovlivňují. Dále zde popisujeme volnočasové aktivity. Ve třetí kapitole popisujeme, jaké služby musí pobytové zařízení v České republice seniorům poskytovat ze zákona.

V praktické části jsme se zaměřili na popis výzkumného souboru, který tvořili klienti vybraného domova seniorů, který byl pro výzkum zvolen. Výzkum jsme prováděli pomocí kvantitativní metody, a to formou dotazníkového šetření. Formu dotazníkového šetření jsme zvolili s ohledem k co nejvyšší návratnosti od největšího počtu klientů. Z důvodu trvající pandemie Covid-19 jsme výzkum neměli možnost provádět osobně, jelikož byly zakázány návštěvy, aby se vir dále nešířil. Proto dotazníky rozdala klientům pracovnice aktivizačního úseku a případně jim pomohla. Sběr dat proto trval podstatně delší dobu, než jsme očekávali.

Hlavním výzkumným cílem bylo zjistit, jak jsou klienti ve vybraném domově pro seniory spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit. Dílčími cíli bylo zjistit, jaké kroužky a volnočasové aktivity nabízí daný domov seniorů, jakým aktivitám se senioři věnují ve svém osobním volném čase a také, co seniory motivuje k navštěvování kroužků.

Pomocí kvantitativního výzkumu jsme získali data, která nám odpověděla na výzkumné i dílčí výzkumné otázky. Z výzkumu lze tedy konstatovat, že jsou klienti v domově seniorů s nabídkou volnočasových aktivit spokojeni, ale jelikož se ho zúčastnila pouze větší polovina daného domova seniorů, tak nevíme, zda tohle tvrzení platí pro všechny klienty zařízení. Bakalářská práce může posloužit zaměstnancům domova seniorů jako inspirace, co se jejich klientům nelíbí a proč se aktivit neúčastní. V návaznosti na bakalářskou práci bychom se mohli zaměřit na více domovů pro seniory, včetně domovů se zvláštním režimem. V těchto zařízeních můžeme od klientů zjistit, jak jsou s nabídkou volnočasových aktivit spokojeni.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] DOBRÝ, L., ČECHOVSKÁ, I., 2011. Zdravotní benefity pohybové aktivity a behaviorální intervence. In Hendl, J., DOBRÝ, L., a kol. *Zdravotní benefity pohybových aktivit*. Praha: Karolinum. s. 14-60. ISBN 978-80-246-2000-8.
- [2] DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar, 2012. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4138-3.
- [3] GAVORA, Peter, 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Přeložil Vladimír JÚVA, přeložil Vendula HLAVATÁ. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315.
- [4] HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2012. *Sociální gerontologie, aneb, Senioři mezi námi*. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-900-8.
- [5] HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ, 2013. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4697-5.
- [6] CHRÁSKA, Miroslav, 2007. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 9788024713694.
- [7] JAROŠOVÁ, Darja, 2006. *Péče o seniory*. Ostrava: Ostravská univerzita. ISBN 80-7368-110-2.
- [8] KLEVETOVÁ, Dana a DLABALOVÁ, Irena, 2008. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-2169-9.
- [9] KLEVETOVÁ, Dana, 2017. *Motivační prvky při práci se seniory*. 2., přepracované vydání. Praha: Grada Publishing. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-0102-3.
- [10] KNOTOVÁ, Dana, 2011. *Pedagogické dimenze volného času*. Brno: Paido. ISBN: 978-80-7315-223-9.
- [11] MALÍKOVÁ, Eva, 2020. *Péče o seniory v pobytových zařízeních sociálních služeb*. 2. aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-2030-7.
- [12] MLÝNKOVÁ, Jana, 2011. *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3872-7.
- [13] MÜHLPACHR, Pavel, 2004. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-3345-2.
- [14] MÜHLPACHR, Pavel, 2005. *Schola gerontologica*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 8021038381.

- [15] ONDRÁKOVÁ, Jana a kol., 2012. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart. ISBN: 978-7465-038-3.
- [16] PACOVSKÝ, Vladimír, 1990. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum. ISBN 80-201-0076-8.
- [17] PRŮCHA, Jan a Jaroslav VETEŠKA, 2014. *Andragogický slovník*. 2., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4748-4.
- [18] RAI, Gurcharan Singh, ROSENTHAL, Joe, MORRIS, Jacqueline a Steve ILIFFE, 2006. *Shared Care of Older People: Medicine of Old Age for Primary Care Team*. London: Churchill Livingstone Elsevier. ISBN 0-443-10040-3.
- [19] SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ, 2012. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3850-5.
- [20] ŠERÁK, Michal, 2009. *Zájemové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-551-6.
- [21] ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ, 2015. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 9788024754468.
- [22] ŠTILEC, Miroslav, 2004. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál. ISBN 8071789208.
- [23] VENGLÁŘOVÁ, Martina, 2007. *Problematické situace v péči o seniory: příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2170-5.
- [24] WEIL, Andrew, 2007. *Zdravé stárnutí: celoživotní průvodce pro vaši tělesnou a duševní pohodu*. Hodkovičky [Praha]: Pragma. ISBN 978-80-7349-030-0.
- [25] ZRUBÁKOVÁ, Katarína a Ivan BARTOŠOVIČ, 2019. *Nefarmakologická léčba v geriatrii*. Praha: Grada Publishing. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-2207-3.

Zákon:

- [1] ČESKO, 2006. zákon č. 108 ze dne 14. března 2006 o sociálních službách. In: *Sbírka zákonů* [cit. 2021-03-16]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108>

SEZNAM TABULEK

| | |
|--|----|
| <i>Tabulka 1: Přehled změn ve stáří (Venglářová, 2007, s. 12)</i> | 16 |
| <i>Tabulka 2: Jaké aktivity to jsou a jak často se jim věnujete?</i> | 43 |
| <i>Tabulka 3: Co Vás motivuje k účasti na volnočasových aktivitách?</i> | 45 |
| <i>Tabulka 4: Brání Vám něco v trávení volného času podle Vašich představ?</i> | 46 |
| <i>Tabulka 5: Dopad pandemie na volnočasové aktivity</i> | 51 |

SEZNAM GRAFŮ

| | |
|--|----|
| <i>Graf 1: Jak často navštěvujete volnočasové aktivity?</i> | 39 |
| <i>Graf 2: Kterých individuálních volnočasových aktivit se v domově účastníte?</i> | 40 |
| <i>Graf 3: Kterých volnočasových aktivit v malých skupinkách se v domově účastníte?</i> | 41 |
| <i>Graf 4: Kolik hodin denně se věnujete aktivitám, dle svého uvážení, které Vám domov seniorů neorganizuje?</i> | 42 |
| <i>Graf 5: S kým nejčastěji aktivně trávíte svůj volný čas?</i> | 44 |
| <i>Graf 6: Myslíte si, že Vám domov seniorů nabízí dostatek volnočasových aktivit?</i> | 47 |
| <i>Graf 7: Máte dostatek informací o možnostech trávení volného času v domově pro seniory?</i> | 48 |
| <i>Graf 8: Jste spokojen/a s náplní volnočasových aktivit?</i> | 49 |
| <i>Graf 9: Pocítíte dopad v této nelehké době na volnočasové aktivity?</i> | 50 |
| <i>Graf 10: Chybí Vám nějaké aktivity, kterých byste se účastnil/a?</i> | 52 |

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| Návštěvy rodiny/ videohovory s rodinou | | | | | | | |
| | | | | | | | |

- pokud se věnujete jiným aktivitám, dopište prosím do prázdného políčka

5. S kým nejčastěji aktivně trávíte svůj volný čas?

- | | |
|---------------------|------------------------|
| a) Sám/sama | c) S ostatními klienty |
| b) Se spolubydlícím | d) S rodinou |

AKTIVITY, KTERÉ VÁM ORGANIZUJE DOMOV SENIORŮ:

6. Myslíte si, že Vám Domov seniorů nabízí dostatek volnočasových aktivit?

- | | |
|--------------|-------------|
| a) Ano | d) Spíše ne |
| b) Spíše ano | e) Nevím |
| c) Ne | |

7. Máte dostatek informací o možnostech trávení volného času v domově seniorů?

- | | |
|--------------|-------------|
| a) Ano | d) Spíše ne |
| b) Spíše ano | e) Nevím |
| c) Ne | |

8. Jak často navštěvujete volnočasové aktivity?

- | | |
|---------------|--|
| a) 1–3× týdně | d) Nepravidelně |
| b) 4–7× týdně | e) Nenavštěvuji žádné volnočasové aktivity |
| c) 1× týdně | |

9. Jste spokojen/a s náplní volnočasových aktivit?

- | | |
|--------------|-------------|
| a) Ano | d) Spíše ne |
| b) Spíše ano | e) Nevím |
| c) Ne | |

10. Pocítíte dopad v této nelehké době na volnočasové aktivity?

- | | |
|--------------|-------------|
| a) Ano | d) Spíše ne |
| b) Spíše ano | e) Nevím |
| c) Ne | |

11. Pokud jste odpověděl/a ano nebo spíše ano, co Vám vadilo?

| | Ano | Spíše ano | Ne | Spíše ne | Nevím |
|--|-----|-----------|----|----------|-------|
| Nedostatek možností k trávení volného času | | | | | |
| Zákaz skupinových aktivit | | | | | |
| Zákaz scházení s jinými lidmi | | | | | |
| | | | | | |

- pokud Vám vadilo něco jiného, dopište prosím do prázdného políčka

12. Kterých individuálních volnočasových aktivit se v domově účastníte? (můžete zakroužkovat více odpovědí)

- a) Výtvarné činnosti
- b) Kurzy trénování paměti
- c) Čtení
- d) Cvičení jemné motoriky
- e) Hraní společenských her
- f) Ruční práce
- g) Společenské a kulturní akce
- h) Pohybové aktivity
- i) Učení se s počítačem
- j) Individuální procházky s pracovníkem
- k) Neúčastním se žádných volnočasových aktivit

Jiné:

13. Kterých volnočasových aktivit v malých skupinkách se v domově účastníte? (můžete zakroužkovat více odpovědí)

- a) Výtvarné činnosti
- b) Čtení
- c) Kurzy trénování paměti
- d) Hraní společenských her
- e) Kurzy pečení
- f) Kurzy vaření
- g) Neúčastním se žádných volnočasových aktivit

Jiné:

14. Chybí Vám nějaké aktivity, kterých byste se účastnil/a?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Ne
- d) Spíše ne
- e) Nevím

15. Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a ano nebo spíše ano, o jaké aktivity byste měl/a zájem?

.....

16. Co Vás motivuje k účasti na volnočasových aktivitách?

| | Souhlasím | Spíše souhlasím | Spíše nesouhlasím | Nesouhlasím | Nevím |
|-----------------------------|-----------|-----------------|-------------------|-------------|-------|
| Udržení sociálních kontaktů | | | | | |
| Udržení fyzické kondice | | | | | |
| Udržení psychické kondice | | | | | |
| Nechci trávit volný čas sám | | | | | |
| Poznávání nových věcí | | | | | |
| | | | | | |

- pokud Vám brání něco jiného, dopište prosím do prázdného políčka

17. Brání Vám něco v trávení volného času podle Vašich představ?

| | Souhlasím | Spíše souhlasím | Spíše nesouhlasím | Nesouhlasím | Nevím |
|--|-----------|-----------------|-------------------|-------------|-------|
| Zdravotní stav | | | | | |
| Neznám osoby, které se aktivit účastní | | | | | |
| Nedostatečná nabídka aktivit | | | | | |
| Nechce se mi | | | | | |
| | | | | | |

- pokud Vám brání něco jiného, dopište prosím do prázdného políčka