

Aktivizační programy seniorů jako předpoklad úspěšného stárnutí

Bc. Zuzana Brázdová

Diplomová práce
2015



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Institut mezioborových studií Brno
akademický rok: 2012/2013

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Zuzana BRÁZDOVÁ
Osobní číslo: H128470
Studijní program: N7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Sociální pedagogika

Téma práce: Aktivizační programy seniorů jako předpoklad úspěšného stárnutí

Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v materiálu (IMS 2009). Případně podle dalších materiálů, z nichž některé jsou obsaženy v literatuře připojené k tomuto studijnímu textu. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovedního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím diplomové práce.

S vědomím těchto zásad a pravidel po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena:

- na aktivizaci seniorů, které společnost nabízí;
- na proces zajištění optimálních příležitostí pro zdraví, účast na životě společnosti a bezpečí s cílem zajistit co nejlepší kvalitu života starších lidí;
- na produktivní stárnutí - ukázat, že starší lidé jsou stále zdrojem a významnou součástí společnosti

Součástí práce bude kvantitativní výzkum (dotazník), zaměřený na zjištění jaké možnosti zapojení do veřejného života seniori využívají a zda jim vyhovují podmínky pro důstojné stárnutí, které společnost vytváří.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

Jedlička, V. a kol. Praktická gerontologie. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 1991

Keller, J. Soumrak sociálního státu. Praha: Slon, 2005

Matoušek, O. a kol. Sociální služby. Praha: Portál, 2007

Mühlpachr, P. Gerontopedagogika. Brno: IMS, 2009

Pacovský, V. O stárnutí a stáří. Praha: Avicenum, 1990

Štílec, M. Program aktivního stylu života pro seniory. Praha: Portál, 2004

Další literatura bude obsažena v Projektu diplomové práce a průběžně doplňována během práce na tomto textu.

Vedoucí diplomové práce: **Mgr. Marcela Zvonařová**

Datum zadání diplomové práce: **30. listopadu 2012**

Termín odevzdání diplomové práce: **31. března 2014**

V Brně dne 30. listopadu 2012


prof. PhDr. Pavel Mühlpachr, Ph.D.
vedoucí ústavu




doc. PhDr. Miloslav Jůzl, Ph.D.
vedoucí katedry

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

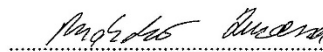
Beru na vědomí, že

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

ZUZANA BRAŽDOVÁ

Jméno, příjmení studenta

V Brně 10.3.2015



Podpis

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

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

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

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

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

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

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

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

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

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělků jim dosažených 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 přihlídnou k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Diplomová práce se zabývá problematikou seniorského věku, má být návodem, jak nejpříjemněji zvládnout a prožít poslední etapu života. Je zaměřená na různé aktivity, které mohou být pro starého člověka přínosem i prevencí před všemi fyzickými a psychickými problémy, které stáří přináší a kterým by se senioři měli věnovat s cílem zachovat si co nejdelší soběstačnost a spokojenost ve stáří.

Praktická část se zabývá kvalitativním výzkumem s využitím polostrukturovaného rozhovoru a je zaměřen na seniory, žijící ve své domácnosti. Poskytuje náhled na to, jak senioři tráví svůj volný čas, jaké mají možnosti, co je brzdí v aktivním životě a jakými druhy aktivit by si mohli zpříjemňovat svoje chvíle v důchodovém věku prostřednictvím pečovatelské služby v Brně. Popisuje i faktory, které ovlivňují životní styl těchto lidí.

Klíčová slova: senior, stáří, prarodiče, celoživotní vzdělávání, ergoterapie, aktivizace, zákon o sociálních službách, standardy kvality sociálních služeb.

ABSTRACT

This thesis deals with problems of old age, should be instructions, how to handle the most problem-finer and spend the last stage of life. It is focused on different activities that could be for an old man also good prevention against all physical and psychological problems-for that age brings and the seniors would have to pay in order to maintain the longest self-sufficiency and well-being in old age.

The practical part deals with the qualitative research, using semistructured used interviews-ru and is aimed at seniors living in their household. It provides insight into how seniors spend their free time, what are the possibilities, what is holding back the active life and what kind of activities they could sweeten their time in retirement through care services in Brno. Describes the factors that affect the lifestyle of these people.

Keywords: old age, grandparents, lifelong education, occupational therapy, mobilization, social services law, social services quality standards.

Poděkování:

Děkuji paní Mgr. Zvonařové za velmi užitečnou metodickou pomoc, cenné připomínky a vlídný přístup při tvorbě mé diplomové práce.

Svým dětem děkuji za to, že mi umožnily díky své samostatnosti a trpělivosti čas studovat.

Poděkování patří Zdeňkovi Zatloukalovi za jeho čas a pomoc se studiem mezinárodního práva.

Děkuji Bc. Jiřímu Špinkovi za jeho pomoc s formální úpravou diplomové práce.

Prohlášení:

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

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1. SPECIFIKA STÁŘÍ	12
1.1. BIOLOGICKÉ STÁŘÍ	14
1.2. SOCIÁLNÍ STÁŘÍ.....	16
1.3. PSYCHICKÉ STÁŘÍ.....	17
2. AKTIVIZACE V ROLI PRARODIČŮ	19
2.1. HISTORIE PRARODIČŮ.....	19
2.2. VÝZNAM A ÚLOHA PRARODIČŮ	20
3. CELOŽIVOTNÍ VZDĚLÁVÁNÍ	25
3.1. HISTORIE CELOŽIVOTNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ	25
3.2. UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU	27
3.3. OSOBNOST LEKTORA VE VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ	30
4. AKTIVIZAČNÍ METODY V ZAŘÍZENÍCH PRO SENIORY – ERGOTERAPIE	32
4.1. REMINISCENČNÍ TERAPIE.....	33
4.2. ZOOTERAPIE.....	37
4.3. REBORN PANENKA	38
4.4. TERAPIE TANCEM	39
4.5. METODA SNOEZELEN	39
4.6. POHYBOVÉ AKTIVITY	41
4.7. MUZIKOTERAPIE	42
4.8. ARTETERAPIE	43
4.9. BAZÁLNÍ STIMULACE	44
5. PEČOVATELSKÝ DŮM A JEHO FORMY SLUŽEB PRO SENIORY	47
5.1. SLUŽBA ODLEHČOVACÍ POBYT.....	48
5.2. SLUŽBA DOVOZ OBĚDŮ	50
5.3. DOMOVINKA	50
II PRAKTICKÁ ČÁST	56
6. CÍL VÝZKUMU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	57
6.1. METODA ZÍSKÁVÁNÍ DAT – KVALITATIVNÍ VÝZKUM	57
6.2. ZPRACOVÁNÍ DAT.....	59
6.3. VÝBĚR VZORKU RESPONDENTEK	60
6.4. OTÁZKY ROZHOVORU:	61
6.5. ANALÝZY ROZHOVORŮ	61
6.6. SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU – ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY	70
ZÁVĚR	74
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	76
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	79
SEZNAM TABULEK	80

SEZNAM PŘÍLOH.....	81
---------------------------	-----------

ÚVOD

Z demografického hlediska jsou senioři stále více a více přibývajícím skupinou lidí. Průměrný věk se stále zvyšuje. Je skoro povinností, se o tuto skupinu lidí postarat, aby mohli žít svoji poslední etapu života spokojeně a důstojně. Touhou starých lidí je, co nejdéle zůstat soběstačnými a ve svém domácím prostředí. Aby člověk mohl prožít stáří spokojeně, záleží především na jeho psychické a fyzické kondici. Faktory, které se podílejí na dobrém, kvalitním životě seniora, jsou různé. Účinnou pomocí a prevencí zvládat nepříznivé období stáří jsou vhodně nastavené aktivity seniora. Mít nějaký program je důležité, aby se člověk necítil osamocený, nepotřebný, nechtěný, neužitečný. Pěstování aktivit – zájmů, koníčků u seniorů by měla společnost podporovat a pomáhat těmto lidem tyto aktivity naplňovat. Udržování psychické i fyzické aktivity znamená oddálit nesoběstačnost, závislost. Z tohoto důvodu se budu ve své diplomové práci zabývat rozšířením obzoru, co se týče kvalitního zaplnění a zpestření času seniorů. Téma jsem si vybrala jednak proto, že úzce souvisí s oborem sociální pedagogiky, který studuji, a další motivací pro toto téma je také moje desetileté působení v sociálních službách. Jsem zaměstnaná jako pracovnice v sociálních službách v pečovatelském domě v Brně-Žabovřeskách. Jako terénní pracovnice docházím do domácností seniorů a poskytuji služby ve formě pomoci s osobní hygienou, s pochůzkami, nákupy, úklidu pod. Cílem je, zachovat co největší jejich soběstačnost, aby mohli co nejdéle zůstat ve svém prostředí, ve kterém se cítí nejlépe. Tito lidé se ale podle mě cítí z běžného života již vyřazení, neschopní, nepotřební, či neužiteční. Proto bych chtěla touto prací ukázat, že život v poslední fázi nemusí nutně znamenat jen trávení mezi čtyřmi stěnami, nudu, a s tím spojené uvědomování si nepotřebnosti a samoty. I staří lidé mohou tuto etapu prožít důstojně a spokojeně. Ve své práci popíši všechny psychické, fyzické a sociální faktory stárnutí, které mají vliv na život člověka s postupujícím věkem. Budu popisovat, jak obrovský význam má seniorská role prarodiče. Jak v této roli může senior „rozkvést“ a jakou velkou pomocí mohou být v péči o děti svých dětí. Tuto pomoc považují za neocenitelnou. Mohou dětem předat spoustu zkušeností, rad a vědomostí a zároveň se stávají aktivnějšími, udržují tempo s dětmi, zavzpomínají sami na své dětství. Dále přiblížím stále více se rozšiřující trend vzdělávání seniorů ve třetím věku, a to jsou U3V (univerzity třetího věku). Tato aktivita je bezesporu velkým psychickým i sociálním přínosem pro seniory.

Stěžejní informace, které se budou týkat i mého průzkumu, budu podávat o aktivizačních činnostech, kterým se mohou senioři věnovat v domě s pečovatelskou službou v Brně-

Žabovřeskách. Budu popisovat formy ergoterapie, která se zabývá právě udržením i navrácením ztracených nebo netrénovaných funkcí organismu starých lidí. Pomocí ergoterapie se senioři aktivizují, a mohou si tímto způsobem velmi zpříjemnit období stáří.

V praktické části se budu snažit najít odpovědi na otázky, které faktory ovlivňují aktivní život seniorů, jejich potřeby, jakým způsobem zpříjemnit život starých lidí a jak prospěšná v tom může a mohla by být naše organizace pečovatelské služby i celá společnost. Cíl průzkumu bude realizován prostřednictvím čtyř výzkumných otázek:

1. Má vliv na způsob života ve stáří dosažené vzdělání?
2. Jaké faktory ovlivňují aktivní život seniorů?
3. Je vyšší aktivita spojena s vyšším pocitem spokojenosti seniorů?
4. Je naše organizace pečovatelské služby schopna reagovat na potřeby klientů?

Použiji kvalitativní průzkum s polostrukturovaným rozhovorem se skupinou seniorů, kteří využívají některé z druhů péče zařízení s pečovatelskou službou v městské části Žabovřeky v Brně a v této čtvrti také ve své domácnosti žijí.

Já jako terénní pracovnice docházím do jejich domácností, velmi dobře je znám a tudíž mám přístup k hodnotným, přínosným informacím potřebných pro můj průzkum. Mým cílem je, aby mohli tito lidé staršího věku žít svůj život ještě kvalitnější, a s tím souvisí pomoc okolí, rodiny, blízkých, a nastavit pro seniory co nejlépe a nejpříjemněji způsoby a formy služeb institucí společnosti, v tomto případě konkrétně domu s pečovatelskou službou v Brně-Žabovřeskách.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. SPECIFIKA STÁŘÍ

Stárnutí je fyziologický děj v poslední vývojové fázi lidského života, který je neodvratný. Některý člověk se dožije „úspěšného stáří“ bez větších psychických, fyzických i sociálních problémů. Většinou je ale stárnutí provázeno chorobami, psychickými a sociálními problémy, které začínají nastupovat zpravidla po 75. roce života. To ale neznamená, že se starý člověk stane automaticky závislým na pomoci druhých. Většina starších lidí mohou a zvládají samostatně žít v dobré psychické i fyzické kondici až do posledního dne svého života. Důvodem závislosti na druhých osobách je příchod nějaké choroby, tak i zhoršení psychiky - proto by se tato problematika neměla řešit jen medikamenty, ale měla by se zaměřovat i na fungující sociální vztahy v rodině a okolí.

Setkáváme se s dvojitým postojem chápání stárnutí:

- první postojem je, že člověk začíná stárnout počítím,
- druhý postoj tvrdí, že stárnutí se vztahuje až k pozdější fázi života, ale začíná již v dřívějších vývojových stádiích.¹

Dále se setkáváme se dvěma hypotézami, které jsou příčinami stárnutí:

1. Epidemiologický přístup:

- stárnutí a umírání jsou nahodilé děje,
- vliv na stárnutí mají hlavně vnější a chorobné vlivy (úrazy, choroby, interakce s prostředím),
- neexistuje přirozená smrt stářím, jen smrt jako nehoda,
- život může být v optimálních podmínkách velmi dlouhý.

2. Gerontologický přístup:

- stárnutí a umírání jsou zákonité děje,

¹ KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. Praha: Grada, 2011. s. 19. ISBN 978-80-247-3604-4.

- vykazují druhovou specifičnost a blízkost u dvojčat,
- jsou geneticky dané,
- přirozená smrt stářím existuje,
- život se neprodlouží ani v optimálních podmínkách nad určitou hranici, k níž se již, blížíme, nedojde-li k ovlivnění genetické informace.²

Stáří určujeme například podle těchto kritérií:

- chronologická délka života (počet let),
- biologický stav organismu,
- mentální zdraví,
- kognitivní (myšlenková) výkonnost,
- sociální kompetence a produktivita,
- kvalita sebeovládání,
- spokojenost se svým životem.³

Podle uvedených kritérií se dá odhadnout stáří člověka. Ale každý člověk je individuální, každý stárne jinak, funkční věk seniorů mnohdy neodpovídá věku kalendářnímu. Z biologického hlediska se dá určit funkční věk, ale to je pro nedostatek kritérií ke zhodnocení funkcí orgánů ve vysokém věku nemožné. Stáří se tedy posuzuje z věkového členění, který vychází z doporučení Světové zdravotnické organizace, která rozděluje život na jednotlivá věková období.⁴

65-74 let – Mladí senioři (dominuje problematika adaptace penzionování, volného času, aktivit a seberealizace).

² MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009. s. 19.

³ KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. Praha: Grada, 2011. s. 20. ISBN 978-80-247-3604-4.

⁴ JEDLIČKA, V. a kol. *Praktická gerontologie*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 1991. s. 7. ISBN 80-7013-109-8.

75-84 let – Starší senioři (patrná funkční zdatnost, specifická medicínská problematika, atypický průběh chorob).

85 a více let – Velmi staří senioři (nabývá význam soběstačnosti a zabezpečení).⁵

1.1. Biologické stáří

Biologické stáří je doprovázeno změnami způsobenými chorobami ve vyšším věku. Se stoupajícím věkem se zpomaluje látková výměna, klesá spotřeba kyslíku, ubývají tkáně. Vrásky a snížení kožního napětí je viditelné spíše u žen než mužů. Šediví vlasy a vytrácí se pružné mladistvé držení těla. Mezi chronické nemoci se řadí například vysoký krevní tlak, choroby srdeční, cukrovka, nádorová onemocnění, onemocnění pohybového aparátu a zažívacího traktu.

Snižuje se svalová síla a fyzická výkonnost, páteř a klouby jsou čím dál méně pružnější a pohyblivější, zvyšuje se únavnost, při fyzické námaze se zkracuje dech. Dechová síla se snižuje už dokonce od 20 let. Toto platí u trénovaných lidí daleko méně. Fyzická výkonnost začíná klesat již od 40 let. Ve srovnání s fyzickou výkonností ještě před 40 rokem života klesá výkonnost v 50 roce života o 7%, v 60 letech dokonce o 37%. U lidí, kteří byli zvyklí na aktivní život je pochopitelně pokles fyzické výkonnosti pomalejší, lépe se regenerují a bývají méně unavenější.⁶

Nemoci a zhoršení stavu vedou ke snižující se soběstačnosti. Zhoršuje se a omezuje pohyb, psychické funkce s poruchami vědomí, zmatenosti. Staří lidé také trpí poruchami příjmu potravy a tekutin, což vede k dehydrataci organismu. Proto je důležitá u seniorů správně předepisovaná farmakoterapie, která by se neměla zanedbávat.

Spousta nemocí zasahuje a znehodnocuje výkonnost a prosperitu osobnosti starého člověka a stává se závislým na pomoci druhých.

⁵ MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009. s. 21.

⁶ GREGOR, O. *Stárnout je kumšt*. Praha: Olympia, 1983. s. 94-95. ISBN 27-005-83.

U zdravého seniora se začíná zhoršovat zrak – nejdříve se zhoršuje dalekozrakost, potom i krátkozrakost a i ostrost vidění a vnímání barev. Obtížněji se také senior adaptuje na změny světla, hlavně na tmou, což způsobuje problémy například při nočním řízení auta. Častá je nedoslýchavost – sluch se začíná zhoršovat už od 45-50 let. Jedna třetina osob kolem 75 roku trpí nedoslýchavostí nebo úplnou ztrátou sluchu, která může mít vliv na to, že se člověk cítí být osamoceny, v sociální izolaci. Ve stáří se zhoršuje také chuť do jídla – proto vidáme spoustu vyhublých starých lidí. Rozlišují špatně i slané, sladké a hořké chutě. Klesá schopnost čichu, jak po kvantitativní i po kvalitativní stránce.⁷

Kromě výše uvedených orgánů bývají často postiženy i mozkové funkce. U starých lidí se mění jejich osobnost a povaha, mají neobvyklé reakce a stavy, jako mívali ve svém dětství. Bývají zatvrzelí, tvrdohlaví a neposlušní jako děti, které si nenechají od nikoho poradit. Jsou egocentričtí (podobně jako malé děti), chtějí hodně pozornosti. Pokud ji nemají, jsou vztahovační a podezřívaví.

Častá změna u starých lidí je také zhoršující se paměť. Paměť dlouhodobá je většinou zachována, pamatují si dobře, co se odehrálo v dávné minulosti svého života. Horší je paměť krátkodobá – nejsou schopni si zapamatovat nedávné události, např. kde byli minulý den, co měli k večeři, s kým se setkali, apod. Ztrácejí časovou orientaci, nevzpomenou si, co je dnes za den, nemůžou si vzpomenout na jméno kamaráda, ale zařadit ho do souvisejících dějů dávno minulých dokáží.

S poruchou paměti se zhoršuje i myšlení, chápání, počítání, schopnost učení se novému. Mění se i řeč a správný úsudek. Dělá jim problém soustředit, vykonávat nové činnosti a rozumět rozvíjející se dnešní technice. Nové věci odsuzují, protože jim nerozumí.⁸

⁷ DOŇKOVÁ, O., NOVOTNÝ, J. S., *Vývojová psychologie pro sociální pedagogy*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009. s. 135.

⁸ MATĚJČEK, Z., DYTRYCH, Z. *Radosti i strasti prarodičů, aneb, Když máme vnoučata*. Havlíčkův Brod: Grada, 1997. s. 119. ISBN 80-7169-455-X.

1.2. Sociální stáří

Sociální stáří můžeme rozdělit na 4 období:⁹

- 1) První věk – předproduktivní období, které zahrnuje dětství a mládí.
- 2) Druhý věk – produktivní období – dospělost, sociální, pracovní a biologická produktivita.
- 3) Třetí věk – postproduktivní období – je provázeno poklesem fyzické síly a odpočinku, bez produktivní přínosnosti.
- 4) Čtvrtý věk – tzv. období závislosti odporuje koncepci úspěšného stárnutí, podle které mohou i velmi staří lidé žít aktivně a jsou zcela soběstační a samostatní.

V sociálním stáří nastávají hlavně změny ekonomické, mění se role a způsob života. Průběh je u každého individuální. Závisí na tom, jaký člověk vedl život až do nástupu stáří. Mezi hlavní a nejčastější změny patří odchod do důchodu a bývá také největším problémem. Najednou má člověk spoustu času, ve své mysli se stává neužitečným, zbytečným a osamoceným. Je nelehké, nalézt možnosti, jak a kde se uplatnit, jakými záliby a koníčky tento volný čas naplnit. Opět jsou na tom v tomto směru lépe senioři, kteří byli zvyklí žít doposud aktivním životem. Ti nemají větší problém volný čas zaplnit.

Další velký problém nastává při úmrtí jednoho z páru seniorů, žijících léta pospolu. Nastane velké stresové období, velký zlom v jeho životě, protože ztratil pocit bezpečí a opory.¹⁰

Sociální změny nastávají také v chování seniora. Běžná je jejich podezřívavost, nerudnost, podrážděnost, nepřátelskost. Častá je dotěrnost – mluví svým dětem do jejich života, nenechají si nic vymluvit, uráží se. Jestliže těmito negativními vlastnostmi trpěli i ve středním věku, je pravděpodobné, že ve stáří budou ještě více umocněné. Co se týče nálad, často trpí úzkostí, v maličkostech vidí velký problém, trpí depresemi.¹¹

⁹ MUHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009. s. 19-20.

¹⁰ DOŇKOVÁ, O., NOVOTNÝ, J. S. *Vývojová psychologie pro sociální pedagogy*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009. s. 138.

¹¹ MATĚJÍČEK, Z., DYTRÝCH, Z. *Radosti a starosti prarodičů, aneb, Když máme vnoučata*. Havlíčkův Brod: Grada, 1997. s. 120. ISBN 80-7169-455-X.

Mnohdy si stěžují na svoji samotu, ale přitom se sdružovat v kolektivu odmítají. Chtějí žít sami, odmítají pomoc, i když jsou na pokraji soběstačnosti. I u těch, kteří žili družným životem, se okruh přátel a příbuzných zmenšuje a senior se dostává do izolace. To může vést k psychickému osamocení, které se projeví v chování k okolí, které nálady starého člověka mnohdy nechápe. Stagnace, nečinnost a osamění starých lidí vede ke snížení celkové morálky, i rozpadu osobnosti člověka. Aby k tomuto docházelo co nejméně, měli by lidé již před příchodem stáří procvičovat mozek, neboť psychický trénink zpomaluje stárnutí. Stálá předešlá aktivita způsobuje i aktivitu člověka stárnoucího i starého a udržuje psychickou výkonnost i ve vysokém věku. Také doba vzdělávání v životě člověka ovlivňuje jeho stárnutí. Čím vyšší je vzdělání a kvalifikace v dospělosti, tím pomalejší a kvalitnější je stárnutí.¹²

1.3. Psychické stáří

Stárnutí poznamenává náš vzhled, naše zdraví, má vliv na vztahy s lidmi – to vše působí negativně na psychický stav seniora. Staří lidé těžce zdolávají stres a veškeré psychické zátěže. Typická a častá zátěž je úmrtí někoho blízkého. Mění se i osobnost. Vlastnosti, které měl senior v mládí, se na stáří umocňují. Vyrovnat se s takovým stárnutím je velice náročné a je obtížné se s tímto procesem srovnat. Hodně seniorů se rozhodne „to vzdát“ a žijí pasivním životem. Přijmout stáří a stárnutí ovlivňuje také fyzický a psychický stav, onemocnění, ale i naše inteligence a jak jsme žili po celý dosavadní život.

Senioři se z hlediska přijímání stáří dělí na tyto osobnosti:¹³

- 1) Činorodý typ – stárnutí a stáří akceptuje a je s ním vyrovnaný. I ve stáří plánují a stanovují si cíle. Tento typ je soběstačný, sociálně přizpůsobivý a tolerantní.

¹² GREGOR, O. *Stárnout je kumšt*. Praha: Olympia, 1983. S. 112. ISBN 27-005-83.

¹³ Dostupný z WWW: <http://www.sensen.cz/aktuality/2013/xx/osobnosti_a_prijeti_stari> [online] [cit. 2015-01-05].

- 2) Závislý typ – zakazuje si na stáří myslet a myšlenky zahání svou stálou činorodostí. Tuto „obranu proti stáří“ mají většinou lidé, kteří bývali velmi úspěšní profesně nebo společensky a hodně pracovali. Pomoc ostatních odmítají a jsou na svou soběstačnost hrdí. Ke smíření se stářím je donutí většinou až nějaká vážná okolnost, např. nemoc.
- 3) Neprátelský typ – stáří akceptují špatně. Podezřívají a obviňují ze svých neúspěchů jiné. Bývají agresivní. Nemají rádi mladé lidi, kterým závidí mládí. Žijí většinou sami. Tato skupina je nejvíce ohrožena sociální izolací.
- 4) Sebenenávisný typ – stárnutí psychicky nezvládají, upadají do depresí, ale zlí nejsou. Ze svých neúspěchů a životních zklamání obviňují sebe sama. Mladým nezávidí, naopak jim přejí - oni si už užili dost. Se stářím se smířili, ale nedovedou k němu zaujmout konstruktivní postoj. Nevěří, že by mohli být i na sklonku života šťastní a spokojení, a ani se nesnaží to ovlivnit. Jsou oběti, proto se tento typ seniorů málo věnují nějakým aktivitám, zálibám. Proto si také připadají zbyteční a neužiteční. Je těžké tyto seniory přesvědčit k nějaké aktivizační činnosti.

Osobnost člověka ve stáří

V tomto období dochází dle Eriksona¹⁴ ke střetu integrity ega a zoufalství. Starý člověk zápasí s mnoha negativními situacemi – odchod do důchodu, čili snížení příjmu, vyrovnává se s úmrtím partnera, kamarádů, musí se přizpůsobit ubývajícím sil a zdraví. Mezi nejčastější vlastnosti patří přecitlivělost, nízká empatie, je méně adaptabilní, má někdy nesmyslné návyky a postoje. Např. vlivem nízké soběstačnosti musí být umístění do domova důchodců, což vede k velké změně ve způsobu jeho života – tuto změnu snáší velmi špatně. Vzpomíná na svůj „mladý“ život a musí se vyrovnat s tím, že se blíží umírání a smrt. Ten, kdo ohodnotí svůj minulý život za dobrý, lépe se bude smířovat i s umíráním. I ti, co nevěřili v boha, se obrací k víře, protože nabízí podporu, klid a smíření v tomto psychicky náročném období. Zmírní to i strach z umírání.¹⁵

¹⁴ **Erik Homburger Erikson** (15. června 1902, Frankfurt nad Mohanem - 12. května 1994 Harwich, Massachusetts, USA) byl německý psycholog židovského původu, který je pokládán za stoupence neofreudismu. Jednalo se o německo-amerického psychoanalytika a zástupce psychoanalytické i chpsychologie. Dostupný z WWW: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Erik_Erikson> [online] [cit. 2015-02-20].

¹⁵ DOŇKOVÁ, O., NOVOTNÝ, J. S. *Vývojová psychologie pro sociální pedagogii*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009. s. 137.

2. AKTIVIZACE V ROLI PRARODIČŮ

Narozením vnoučat nastávají pro seniory nové úkoly a role, které mohou jejich vlastní proces stáří z psychického hlediska zpomalit, dědečci a babičky se věnují vnoučatům a na své neduhy ve stáří až tolik není čas myslet.

Pomoc prarodičů s péčí o vnoučata je důležitá role a posiluje a udržuje fungování rodinných vztahů. V naší zemi je do péče o vnoučata zapojeno vysoké procento seniorů. Pomáhají svým dětem, dokud jim to jejich zdravotní stav dovolí. Je to pro ně důležitá součást v jejich životě hlavně proto, že mohou být na sklonku jejich života ještě užiteční. A užitečný pro ně je i tento druh aktivního stylu života ve stáří.

2.1. Historie prarodičů

Až do 15. století slovo „babička“ znamenalo jen pojmenování staré ženy. Ženě, které se v dnešní době říká „babička“, se říkalo např. „bába“, „pramáti“, či „stará matka“. Od 16. století byly slovem „babička“ pojmenovávány „porodní báby“. Tento význam trval až donedávna. Až v roce 1830 v Jungmannově slovníku¹⁶ se nachází význam slova „babička“ jako matka matky.¹⁷

Také se jistě mnohým u slova „babička“ vybaví literární a filmová postava díla Boženy Němcové. Popisuje tuto ženu jako stále se usmívající, pracovitou, trpělivou a obětavou, kdykoliv připravenou pomoci, tam, kde bylo třeba a plnicí přání svým vnoučatům. Tato „babička“ byla ideálem, který v dnešní době málokterá babička či dědeček umí nebo může zastat.¹⁸ V dnešní době žijí babičky a dědečci už jinak. Dříve staří rodiče odcházeli dožit na „vejminek“, jejich roly autoritativní a řídicí, nahradila role emocionální. Pomáhali

¹⁶ **Josef Jungmann**, někdy také **Josef Jakub Jungmann**, (16. července 1773 Hudlice – 14. listopadu 1847 Praha) byl český filolog, lexikograf, spisovatel a překladatel. Dostupný z WWW: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Josef_Jungmann> [online] [cit. 2015-01-20].

¹⁷ MATĚJÍČEK, Z., DYTRYCH, Z. *Radosti a starosti prarodičů, aneb, Když máme vnoučata*. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, 1997. s. 30. ISBN 80-7169-455-X.

¹⁸ MÁROVÁ Z. *Být babičkou a mít babičky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. s. 15. ISBN 14-057-85.

a radili svým mladým rodinám na základě svých životních zkušeností a své moudrosti. I více generací žilo „pod jednou střechou“, což rodinu spojovalo a stmelovalo.¹⁹ Byli také mladou rodinou finančně podporováni. Dnešní babičky a dědečci už nejsou ani nemohou být tolik odkázáni na svoje děti, mají svůj trvalý důchodový příjem. Tato nezávislost je oproti dřívější době velká změna v životě žen. Dnešní generace žen už chodí do zaměstnání, a u toho musí zvládat ještě domácí práce, rodinu, děti, mnohdy i péči o rodiče – často bez jiné pomoci.

V dřívější době se považovali za „staré“ už lidi v 50 letech. Důvod byl dřívější odchod do důchodu i průměrně nižší lidský věk, který se v dnešní době stále prodlužuje. Dnes už vnímáme postavení a role prarodičů jinak. Především mají mnohem větší vědomosti, zkušenosti a znalosti, které nám předávají. Další změna je v aktivitě. Daleko více se věnují svým koníčkům a aktivitám. Tento aktivní život musí mnohdy ještě umět skloubit s aktivní rolí prarodiče.

2.2. Význam a úloha prarodičů

Prarodiče mají velký význam v životním rozvoji dítěte, zastávají mnoho důležitých úloh. K nejdůležitějším patří:

1) Nadhled a stabilita

- u dětí, které tráví hodně času se svými prarodiči, se podle prokázaných výzkumů objevuje větší emocionální stabilita a také menší množství výchovných problémů,
- nadhled i odstup prarodičů znamenají větší energii a trpělivost na rozdíl od rodičů. Mají na svá vnoučata také více času, těší se na ně a neodbývají je tak jako rodiče po náročném pracovním dni.²⁰

¹⁹ MATĚJÍČEK, Z., DYTRYCH, Z. *Radosti a starosti prarodičů, aneb, Když máme vnoučata*. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, 1997. s. 30. ISBN 80-7169-455-X.

²⁰ Dostupný z WWW: <<http://www.ona.idnes.cz/vztah-deti-a-prarodicu-06s-/deti.aspx>> [online] [cit. 2014-11-29].

2) Milující pečovatelé

- jsou nezastupitelnou úlohou v roli „hlídačů“. Pro rodiče dětí je úleva, když ví, že jejich děti hlídá někdo důvěryhodný, který navíc dává dětem i lásku, zájem a vytváří emocionální jistotu,
- jako pečovatel prarodič nastupuje také v situacích, kdy je dítě v rodině nějak ohroženo - hádky, rozvod rodičů, úmrtí rodiče, alkoholismus, finanční problémy, atd. Vnouče najde u prarodičů vždy zázemí v těchto krizových situacích,²¹
- dokáží zastavit hádky, urovnat spory „mladých“, nachází východisko tam, kde se zdálo, že to není možné - s hlavním cílem, chránit svoje vnoučata.

3) Žijící dějepisci

- svými vzpomínkami, událostmi a příběhy přibližují vnoučatům život vlastního rodu od starých časů až do současnosti. Děti poznají, kde mají své kořeny, osudy příbuzných jsou pro ně velmi přínosné. Prarodiče, jim předávají svou životní moudrost, zkušenosti a bývají pro vnoučata velkým příkladem. Svými vědomostmi, morálními zásadami a rozvahou si získávají u svých vnoučat autoritu.²² Zasahují pozitivně do výchovy tím, že vnoučatům ukazují, které hodnoty v životě jsou důležité. Z tohoto hlediska mohou dát vnoučatům mnohem více než rodiče, protože mají mnohem více zkušeností, žijí na světě déle, více zažili, více pozbyli,
- pro prarodiče znamená narození vnoučete pokračovatele a svědectví jejich rodu, což je pro ně velice cenné, a mnohdy je to impuls k dalším, novým a oboustranně přínosným aktivitám.²³

²¹ CESARI LUSO, V. *Prarodiče, rodiče a vnoučata*. Praha: Portál, s.r.o., 2011. s. 13. ISBN 978-80-262-0003-1.

²² MÁROVÁ Z. *Být babičkou a mít babičky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. s. 14. ISBN 14-057-85.

²³ MATĚJČEK, Z., DYTRYCH, Z. *Radosti a starosti prarodičů, aneb, Když máme vnoučata*. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, 1997. s. 136. ISBN 80-7169-455-X.

4) Moudrost

- staří lidé dospívají k moudrosti tím, co v životě prožili, co zkusili. Díky své emoční moudrosti učí vnoučata, jak zvládat emoce, negativní situace, jak se chovat k ostatním, motivují k učení a vzdělávání. Díky moudrosti se dokáží prarodiče lépe ovládat, naslouchat, chápat problémy ostatních a dokáží v nich pomoci, díky nim se učí vnímat stárnutí a toleranci k němu. To vše je pro správný vývoj dětí velmi přínosné.²⁴

5) Naslouchači a part'áci ve hraní

- v dřívější době vnoučata prarodičům vykala a měla k nim úctu, ale i odstup. Nehráli si s nimi tak jako dnes. Dnes se nestydí babičky a dědečci s dětmi dovádět a hrát a vracet se tak do dětství. Je to pro ně únik od všech problémů, které skýtá stáří,
- prarodiče si trpělivě dokáží hodiny s vnoučaty povídat jejich dětskou řečí, zpívat, čtou pohádky, uvádí je do světa fantazie. Děti jim důvěřují, a proto také s věkem se svěřují prarodičům se svými problémy dříve než rodičům,
- babičky i dědečci se také vnoučatům svěřují se svým trápením v dětství, se svými prvními láskami, o tom, co prováděli, když byli malí atd. Mohou se s vnoučaty vracet ke svým dávným koníčkům, jako bylo rybaření, hudba, divadlo, hory, četba, kutilství, což je odvádí od nudy stáří a omlazuje je to.²⁵

6) Záchranáři a důvěrníci v těžkých časech

- prarodiče mají také poslání pomáhat, tam, kde nastane nějaký problém, ať v rodině – konflikty s rodiči, sourozenci, či s problémy ve škole – s učiteli, spolužáky atd. Jsou „vrbami“, za kterými mohou vnoučata kdykoli přijít a svěřit se. Vytváří klid, pokoj a citové bezpečí v rodinách.²⁶

²⁴ CESARI LUSSO, V. *Prarodiče, rodiče a vnoučata*. Praha: Portál, 2011. s. 93-97. ISBN 978-80-262-0003-1.

²⁵ CESARI LUSSO, V. *Prarodiče, rodiče a vnoučata*. Praha: Portál, 2011. s. 87. ISBN 978-80-262-0003-1.

²⁶ Dostupný z WWW: <<http://www.magazin.mojechytredite.cz/rodicovstvi-ale-dobri-zylast-kdyz-jim-trochu-pomuzeme>> [online] [cit. 2015-01-03].

Rizika v roli prarodiče:

I přes mnoho výhod, přináší prarodičovství i svoje rizika. Babička i dědeček musí být připraveni i na to, že tato role může přinášet i krize biologické, zdravotní či sociální:

- narození vnoučete s nějakou vývojovou vadou – není snadné zastávat v tomto případě roli prarodiče správně, mnohým prarodičům už nezbývá psychických i fyzických sil,
- babička a dědeček se musí smířit s tím, že po narození vnoučátka se nám nebudou moci věnovat naše vlastní děti tak, jako dříve,
- někteří prarodiče negativně působí na vztahy tím, že mladé rodině vnucují svoje názory, pravdy, nerespektují jejich soukromí, vyžadují pozornost, ne nechají je žít v klidu jejich vlastní život,²⁷
- vyšší nároky jsou kladeny na osamělého dědečka nebo babičku. Mají pocit, že musí být kdykoli k dispozici, že může hlídat, kdykoli si mladí zamanou. I když většina babiček se péče a hlídání nebrání, měly si uchovat svoje soukromí a čas na jiné aktivity a ne být babička či dědeček „na povel“,
- krize nastává v případě odstěhování se k mladé rodině, aby pomohli. Starší lidé už nejsou tak přizpůsobiví a může to způsobovat konflikty mezi členy rodiny. I zde by si měli zachovat svůj vlastní život, svoje zájmy, koníčky a přátele.²⁸

Dědečkovská a babičkovská role může jejich život hodně změnit, připravit o soukromí, čas, který měli na sebe, přidělat starosti. Proto je důležité sice být pro mladou rodinu oporou, které si velmi cení, ale také se dožadovat práva na ohledy, takt a svobodu.

²⁷ MATĚJÍČEK, Z., DYTRYCH, Z. *Radosti a starosti prarodičů, aneb, Když máme vnoučata*. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, 1997. s. 24. ISBN 80-7169-455-X.

²⁸ MÁROVÁ Z. *Být babičkou a mít babičky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. s. 48. ISBN 14-057-85.

Nejdůležitější role – role vzdělávací:

Pro vnoučata jsou jejich prarodiče nenahraditelnou součástí životního vzdělávacího procesu. Předávají jim životní příběh života jejich rodiny z generace na generaci. Na prarodičích záleží, co si vnoučata odnesou do svých rolí rodičů a potom prarodičů. Už ve středním školním věku děti pochopí pojem „stáří“ a to, že i jejich rodiče i oni samy budou jednou staří, a že jednoho dne jejich život skončí. To, že se už jako děti seznamují s umíráním a se smrtí je pro děti také nenahraditelná přínosná zkušenost.²⁹

I vnoučata dávají prarodičům radost do života, větší psychickou pohodu a vyrovnanost. Mohou si užít vychovávání vnoučat už bez stresu, který byl tak běžný při výchově vlastních dětí. Výchova pro ně znamená zábavu. Mají možnost být součástí života svého malého pokračovatele rodu – je to cennost, kterou ještě může starý člověk na sklonku života získat.

Prarodičovství je jedním z největších smyslů stáří. V době, kdy už člověk pochybuje o všem včetně sebe sama, se najde někdo, kdo vás bezmezně miluje, naslouchá, věří, spoléhá a vidí autoritu. Jsou to vnoučata, která nám stáří pomohou zpříjemnit a krásně a aktivně prožít.

„Na zkušenosti, dovednosti i znalosti starších čekají mladé generace a byly by dokonce bez nich ztracené. Historie lidské činnosti je nepřetržitý řetěz. Je to jakási generační štafeta, v níž se předávají „pochodně zkušených méně zkušeným“.“³⁰

²⁹ MATĚJČEK, Z., DÝTRYCH, Z. *Radosti a starosti prarodičů, aneb, Když máme vnoučata*. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, 1997. s. 128. ISBN 80-7169-455-X.

³⁰ GREGOR, O. *Stárnout je kumšt*. Praha: Olympia 1983. s. 105. ISBN 27-005-83.

3. CELOŽIVOTNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

Vlivem prodloužení lidského života dochází k tomu, že třetí etapa života je stejně dlouhá, nebo i delší, než je doba od narození do získání kvalifikace. Mnoho lidí přemýšlí, jak tuto etapu prožít, když děti už jsou odrostlé, vnoučata ještě nejsou. Aktivita v tomto věku závisí na způsobu žití v průběhu celého předešlého života, na osobnosti i na životním stylu. Většina se vrací, když jim to dovolí zdravotní stav, ke svým koníčkům a zálibám, obnovují kontakty s dávnými přáteli. A právě také ti aktivnější, co se pozitivně smířili s nástupem stáří a jsou soběstační, „stárnou úspěšně“ na některé univerzity třetího věku.

3.1. Historie celoživotního vzdělávání

Populace stárne, počet seniorů je stále vyšší, proto se vzdělávání seniorů stává mezinárodním tématem 21. století. Vzděláváním seniorů se zabývá andragogika. Tento termín pochází už z první poloviny 19. století. Německý učitel Alexandr Knapp jako první začíná využívat andragogiku jako způsob vzdělávání dospělých. Andragogika v současné době začíná vzkvétat až v 50. letech 20. století díky švýcarskému teoretikovi výchovy dospělých H. Hanselmannovi, který se zaměřoval na vzdělání dospělých jako na terapeutickou pomoc, a německému klasikovi andragogiky F. Poggelerovi. Dnešní součástí andragogiky je gerontopedagogika, gerogogika a edukační gerontologie.³¹

Vzdělávání seniorů na univerzitách začíná už v 80. letech minulého století. Splňují si sen, který z různých důvodů nemohl být uskutečněný dříve. První univerzita třetího věku vznikla ve Francii roku 1973. Zakladatelem byl prof. Pierre Vellas. Za cíl považoval zlepšení kvality života seniorů prostřednictvím dalšího vzdělávání. Později vznikají univerzity třetí-

³¹ MUHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009. s. 127-128.

ho věku (U3V) i v Itálii, Švýcarsku, Španělsku, Německu, Polsku, Československu, USA, a i v Asii.³²

V České republice je spojován vznik U3V v roce 1986 s aktivitami Českého červeného kříže. Rozvoj U3V je připisován také Československé gerontologické společnosti v Olomouci, fakultní nemocnici v Olomouci a Univerzity Palackého v Olomouci. Dnes je v České republice už více než 20 vysokých škol, které seniorům nabízí vzdělání na U3V.³³

První U3V v České republice byla založena v roce 1986 na Univerzitě Palackého v Olomouci. Do prvního ročníku se tenkrát přihlásilo 170 posluchačů. V řadě druhá U3V vznikla na Masarykově univerzitě v Brně. Přednášelo se hlavně z oblastí historie, medicíny, psychologie, vědy a umění. V Praze se U3V otevírá v roce 1990 na Filosofické fakultě Univerzity Karlovy. Po roce 1990 nastává velké rozšíření na univerzitu zemědělskou, Mendelovu, Veterinární a farmaceutickou, ekonomickou a další. Iniciátory založení Asociace U3Vv roce 1993 byli profesori Čihák, Slípka, doc. Šole, PhDr. Frýdová a další. Cílem byla spolupráce s dalšími zahraničními školami.³⁴

Počáteční studium na U3V měla nízkou publicitu, ne příliš jasná pravidla. Dnešní výuka je založena více na interaktivitě, s důrazem na domácí přípravu a přednášky s menšími skupinami seniorů.

Možnosti vzdělávání seniorů:

- 1) Preseniorské vzdělávání – cílem tohoto vzdělávání je připravit seniory na stáří a na všechny psychologické, sociální a biologické změny, které v tomto období nastávají.
- 2) Samotné vzdělávání seniorů – patří sem univerzity třetího věku, akademie třetího věku, kluby třetího věku, seniorská centra atd.
- 3) Preseniorské transgenerační vzdělávání – zahrnují společensko-mobilizační aktivity, s cílem mezigeneračního porozumění.

³² ADAMEC, P., HAŠKOVÁ, B. *Univerzita třetího věku*. Brno: Masarykova univerzita, 2010. s. 8. ISBN 978-80-210-5156-0.

³³ Dostupný z WWW: <<http://www.dobry-spanek.cz/zijeme-aktivne/studovat-muzete-i-po-padesatce-389>> [online] [cit. 2014-11-12].

³⁴ ADAMEC, P., HAŠKOVÁ, B. *Univerzita třetího věku*. Brno. Masarykova univerzita: 2010. s. 9-16. ISBN 978-80-210-5156-0.

3.2. Univerzita třetího věku

Možnosti vzdělávání seniorů:

- preseniorské vzdělávání – cílem tohoto vzdělávání je připravit seniory na stáří a na všechny psychologické, sociální a biologické změny, které v tomto období nastávají,
- samotné vzdělávání seniorů – patří sem univerzity třetího věku, akademie třetího věku, kluby třetího věku, seniorská centra, atd,
- preseniorské transgenerační vzdělávání – zahrnují společensko-mobilizační aktivity, s cílem mezigeneračního porozumění.

Cíle U3V:³⁵

- uspokojování stále vyššího zájmu seniorů o celoživotní vzdělání,
- usnadňování jejich adaptace na zvyšující se nároky z hlediska technologie a měnících se společenských podmínek,
- upevňování mezigenerační spolupráce,
- vytvoření informačního systému, srozumitelného pro seniory,
- umožnění studia na U3V i seniorům, žijícím mimo oblast univerzit.

Podmínky přijetí na studium U3V:³⁶

- dosažení důchodového věku (věk nad 50 let),
- úplné středoškolské vzdělání s maturitou,
- přijímací řízení je bez osobního pohovoru,

³⁵ ADAMEC, P., HAŠKOVÁ, B. *Univerzita třetího věku*. Brno. Masarykova univerzita: 2010. s. 110. ISBN 978-80-210-5158-4.

³⁶ Dostupný z WWW: <<http://www.u3v.vspj.cz/u3v-podminky-studia>> [online] [cit. 2014-13-11].

- podmínkou pro přijetí do prvního ročníku je zápis, a zápis do druhého ročníku je podmíněn absolvováním prvního ročníku a splnění podmínek (vypracování seminárních prací, testů, apod.),
- studium je bezplatné.

Programy U3V

Vzdělávací programy na U3V bývají dvousemestrové a čtyřsemestrové. Výuka probíhá prostřednictvím přednášek, zaměřených na téma podle studovaného oboru.

Nad rámec vzdělávacích programů existují pro seniory na univerzitách studovny s asistenční službou, počítači, tiskárnami a knihovnou. Dále mohou využít psychologickou poradnu, kde se řeší hlavně problémy citlivé životní etapy stárnutí, osamělost, problémy vztahové a jiné. Na U3V jsou i možnosti zaplnění volného času např. různými besedami, exkurzemi, kulturními akcemi, výlety, relaxačními aktivitami, atd.³⁷

I když senioři neukončují studium na U3V získáním titulu, získávají pro ně velmi cenné sociální ocenění – potvrzení o absolvování studia, které má stejně slavnostní charakter, jako promoce u mladých studentů.

Kromě univerzit třetího věku se vzdělání seniorů realizuje i na akademiích třetího věku a v klubech třetího věku:

Akademie třetího věku – jedná se hlavně o jednorázové či krátkodobé akce na konkrétní aktuální téma. Jejich častým organizátorem je Červený kříž. Obsahují přednášky na téma medicíny, sociální vzdělávání, kulturu, umění, přípravu na stáří. Jsou provozovány nejen prostřednictvím U3V, ale např. městy, krajem, knihovnami. Výhoda je tedy snazší přístupnost ke vzdělání pro seniory, v jejichž místě bydliště chybí univerzita.

Kluby třetího věku – aktivity jsou zde různorodé, nabízí široké kulturní vyžití. Jsou různě odborně zaměřeny, často jsou realizovány jednorázové vzdělávací akce (návštěvy kultur-

³⁷ ADAMEC, P., HAŠKOVÁ, B. *Univerzita třetího věku*. Brno: Masarykova univerzita, 2010. s. 84. ISBN 978-80-210-5158-4.

ních akcí, besedy, výstavy, exkurze). Jsou určené pro dobrovolné skupiny seniorů, kteří chtějí společně trávit volný čas.³⁸

Funkce vzdělávání seniorů:

- preventivní (má vliv na duševní zdraví seniora, což vede k oddálení stárnutí),
- anticipační (senioři se lépe připravují na dobu stáří - změnu životního stylu, odchodu do důchodu),
- posilovací (společné aktivity vedou k menší izolovanosti seniora, plní se potřeba seberealizace, získávání nových informací v různých oblastech).³⁹

Specifika seniorského vzdělávání

Vzdělávání seniorů nese odlišný přístup i postup výuky než u mladých studentů. Největší rozdíly vidíme:

- v pomalejším vnímání a koordinaci (zhoršující se paměť brání okamžitému pochopení látky, její zapamatování a vybavení trvá mnohem delší dobu, horší zrak negativně ovlivňuje práci s PC),
- vzdělávat se a učit se novému je u seniorů více motivační, je vyšší i návštěvnost kurzů,
- při výuce se více respektují individuální potřeby a zájmy seniorů, práce na počítači je nižší, pomalejší tempo výuky, logické uspořádání výuky, častější opakování, častější diskuze se seniory.⁴⁰

³⁸ Dostupný z WWW: <<http://www.andromedia.cz/andragogicky-slovník/vzdelavani-senioru>> [online] [cit. 2014-13-11].

³⁹ ADAMEC, P., HAŠKOVÁ, B. *Univerzita třetího věku*. Brno: Masarykova univerzita, 2010. s. 33. ISBN 978-80-210-5158-4.

⁴⁰ ADAMEC, P., HAŠKOVÁ, B. *Univerzita třetího věku*. Brno: Masarykova univerzita, 2010. s. 66. ISBN 978-80-210-5158-4.

3.3. Osobnost lektora ve vzdělávání seniorů

Osobnost lektora má velký význam při úspěšném studiu seniorů. Na U3V přednáší univerzitní profesori, docenti či odborní asistenti. Očekává se, že budou respektovat individuální potřeby a didaktická specifika jednotlivých studujících seniorů.

Kompetence lektora:

- dané téma musí umět dobře reprezentovat, znát faktory, které by mohly znesnadnit pochopení a vyvarovat se jich,
- výklad musí být srozumitelný, hlasitý, stručný a logicky podaný,
- měl by vynechat slangové, odborné i anglické výrazy, kterým senior neporozumí,
- měl by vnímat a umět reagovat na individuální rozdíly ve vnímání a soustředění jednotlivých seniorů.⁴¹

Dovednosti lektora:

- schopnost rozhodovat a řídit, chovat se asertivně,
- schopnost empatie a pedagogického taktu,
- komunikační schopnost (aktivní naslouchání, dobrá technika kladení otázek, přijímání a dávání zpětné vazby),
- kooperační schopnost (dobrá spolupráce se seniory ve skupině),
- měl by být poradcem i důvěrníkem pro seniory, pomáhat s jejich životními problémy povzbuzením, vyslechnutím, radou,
- při vzdělávání seniora musí respektovat už jeho určité vědomosti a znalosti.⁴²

⁴¹ ONDRÁKOVÁ, J. a kol. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: nakladatelství Pavel Mervart, 2012. s. 41-44. ISBN 978-80-7465-038-3.

⁴² ADAMEC, P., HAŠKOVÁ, B *Univerzita třetího věku*. Brno: Masarykova univerzita, 2010. s. 94-96. ISBN 978-80-210-5158-4.

Role lektora ve vzdělávání seniorů je tedy specifická a velmi náročná. Ne každý lektor se této role zhostí dobře. Kurzů pro přípravu lektorů pro starší populaci je ale pořád málo.

Podpora starých lidí v aktivní činnosti vzdělávání pomáhá zvyšovat jejich psychický stav a vědomí, že jsou pořád nepostradatelnou součástí společnosti. Starší populace roste a tím se zvyšuje potřeba zlepšit kvalitu jejich života. Jejich aktivitu je třeba podporovat a nabízet možnosti a programy pro úspěšné, aktivní stárnutí.⁴³

⁴³ ONDRÁKOVÁ, J. a kol. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: nakladatelství Pavel Mervart., 2012. s. 150. ISBN 978-80-7465-038-3.

4. AKTIVIZAČNÍ METODY V ZAŘÍZENÍCH PRO SENIORY – ERGOTERAPIE

Ergoterapie slouží k tomu, aby byli senioři pořád aktivní, aby se neustále vyvíjeli a dobře a snadno se adaptovali na změny ve stáří pomocí fyzické, sociální, kulturní a spirituální terapie. Má také za úkol podporovat zdraví a psychickou pohodu seniora prostřednictvím zaměstnání. Aktivní činnosti mají vliv na začleňování seniorů do společnosti, zlepšují tělesné i duševní funkce, zabraňují zhoršování stavu, podporuje jejich samostatnost a soběstačnost. Apatie, neaktivita způsobuje zpomalení vývoje, zvýšení závislosti na druhých a k celkovému snížení kvality jeho života. Cílem je umožnit seniorům zúčastnit se každodenních aktivit.

Ergoterapie je důležitá při pomáhání u každodenních činnostech, které jsou pro seniory důležité či nezbytné, a to pomocí různých metod, poradenství, nácviku nebo přizpůsobení prostředí. S udržováním soběstačnosti seniora souvisí aktivizace seniora.

Kde všude se ergoterapie poskytuje:⁴⁴

- 1) Při primární péči – v zájmových a vzdělávacích kroužcích, socializačních aktivitách, kde se doporučuje a radí, jak si zachovat soběstačnost. Jsou to např. kurzy tréninku paměti, kluby seniorů, přednášky, aj.
- 2) Péče v domácnosti – procvičování problémových oblastí, týkající se soběstačnosti, pohybových a kognitivních funkcí (pomoc při poradě úpravy domácího prostředí, při výběru pomůcek, vedení ke správnému stravování, hospodaření s penězi, cestování v dopravních prostředcích).
- 3) Služby ambulantní – např. domovinky v pečovatelských domech, které jsou určeny pro seniory, kteří jsou částečně soběstační, žijí ve své domácnosti a chtějí trávit část dne se svými vrstevníky při různých aktivizačních činnostech zaměřených na procvičování jemné motoriky, paměti, soběstačnosti atd. Pobyty na domovince

⁴⁴ Časopis *SOCIÁLNÍ SLUŽBY*, roč. XIV Tábor: asociace poskytovatelů sociálních služeb, 2014. ISSN 1803-7348 s. 30-31

pomáhá také ulehčit rodinným příslušníkům, kteří z důvodu zaměstnání, dovolené, nemoci, nemohou celodenně o seniora pečovat.

- 4) Pobytové a ústavní péče domovů pro seniory – u dlouhodobého pobytu se nastavuje individuální plán seniora, specifikuje se jeho přání, druhy aktivizačních činností, komunikuje se s rodinou, s cílem - co nejvyšší zachování soběstačnosti klienta.
- 5) Zdravotnické zařízení – patří sem geriatricie, gerontopsychiatrie, rehabilitace, léčebny pro dlouhodobě nemocné.

4.1. Reminiscenční terapie

Reminiscence je metoda, která přispívá k aktivizaci starých lidí prostřednictvím vzpomínání. Vybavování vzpomínek posilují kognitivní funkce seniora., pomáhají mu vyrovnávat se životními nezdary, ukazuje, co bylo pro tohoto člověka významné a důležité, co v životě dokázal, a čím byl. Má také velký vliv na sociální začleňování starých lidí, dobrou náladu, pocit zdraví, posiluje sebedůvěru, překonává samotu a závislost na pomoci druhých.

Starší lidé si nejvíce vybavují vzpomínky z období adolescence. V tomto období a v období rané dospělosti nastává spousta událostí, které jsou významné a staly se poprvé, a utvářejí naši osobnost. Proto si na tyto významné události vzpomene senior jako na první. (první láska, svatba, narození dítěte).⁴⁵

Funkce reminiscence:⁴⁶

- a) Intrapersonální – vzpomínky napomáhají k zachování autonomie člověka, jeho jedinečnost, pomáhá udržet si svou vlastní cenu, emoční stabilitu, nalézá smysl života.
- b) Interpersonální – sdílení vzpomínek spolu s druhými, blízkými, kamarády, vzájemná podpora, humor, porozumění, které nastává při společných setkáních.

⁴⁵ DRAAISMA, D. *Proč život ubíhá rychleji, když stárneme*. Praha: Academia, 2009. s. 208-211. ISBN 978-80-200-1806-9.

⁴⁶ JANEČKOVÁ, H. VACKOVÁ, M. *Reminiscence*. Praha: Portál, 2010. s. 19. ISBN 978-80-7367-581-3.

- c) Poznávací, informační, výuková – slouží k sebevyjádření člověka a je výpovědní hodnotou a zkušenostech o životě seniora. Předávají mladší generaci důležité události ze života našich předchozích generací, které se ve škole neučí. Vzpomínky pomáhají řešit i vyřešit dlouholeté problémy.

Přístupy reminiscenční terapie:⁴⁷

1) Narativní přístup

Jde o vyprávění příběhů, situací, které se v minulém životě seniora odehrály. Cílem je, se ve skupině společně pobavit, má účel sociálního začlenění a psychické pohody seniorů. Podstatou této metody je také to, že chybí hodnocení, které by mohlo negativně působit na seniory.

2) Reflektující přístup

Na rozdíl od předcházejícího přístupu se zde i hodnotí, rekapituluje se život seniora, bilancuje svůj život. Líčení problémů z minulosti, které zasahují do dnešní doby, řeší se konflikty. Rozhovor vede kvalifikovaný psycholog nebo vyškolený sociální pracovník. Cílem je, porozumět problému, přijetí života takového, jaký byl, nalezení jeho smyslu. Může vést i k odpuštění, smíření s dávnými křivdami.

3) Expresivní přístup.

Jde o terapii s těžkými vzpomínkami, traumaty, které se v minulosti seniorovi staly. Vypovídání se přináší úlevu, je poskytnuta rada. Cílem je zbavení úzkosti, stresu z daného problému a ukáže, jak s tím pracovat v přítomnosti i v budoucnosti.

4) Informační přístup.

Důraz klade na předávání vlastních zkušeností a postojů mladší generaci. Senioři vypravují svůj osobní, životní příběh, který přináší poučení mladší generaci. Přináší také cennou hodnotu - snazší adaptaci na stáří. Tento přístup se hodí při přijímání nových klientů v rámci seznamování se, na narozeninových oslavách apod.

⁴⁷ Dostupný z WWW: <<http://www.stribro.charita.cz/domov-pro-seniory-bl-jana-pavla-ii/vzpominkova-terapie/>> [online] [cit. 2014-19-11].

Přesto že má reminiscenční terapie mnoho výhod, nemusí být vhodná pro každého seniora. Někteří se nechtějí vracet do minulosti k negativním vzpomínkám. Vzpomínky jim mohou evokovat umírání, smrt a další negativní události. Je třeba se pokusit seniora povzbudit a vysvětlit, co by mu pozitivního mohlo vzpomínání přinést, ale v žádném případě nesmíme seniory nutit. Rozhodnou se sami.

Reminiscence nabízí rozmanité možnosti práce se seniory v zařízeních, jednou z nich je „rekapitulace života“, která je sepsaná do kroniky života či knihy. Obsahuje životní příběh konkrétního klienta. Tím, co je napsáno, dokazuje, že to, co bylo prožito, mělo význam a zároveň kniha předává informace a zkušenosti pro mladší generaci.

Svůj životní příběh mohou senioři diktovat, psát na papír nebo nahrávat – dle jejich přání. U napsaného textu obvykle nechybí fotografie, pohlednice, staré dopisy, atd. Každá drobnost a zajímavost z minulého života seniora je zpestřením textu. Radost z takové knihy mají jak samotní autoři, tak jejich rodina, ve které může kniha putovat z generace na generaci jako cenná vzpomínka.⁴⁸

Reminiscence a prostředí

V zařízeních jsou zařizována k tomuto účelu různé místnosti (zákoutí), které vystihují dobu, ve které senioři žili, na kterou si pamatují a kterou si chtějí zase připomenout. V takovém prostředí se cítí více jako doma. Místnosti jsou vybaveny také předměty z minulosti. Například staré fotky, obrázky, staré hudební nástroje (gramofon), nábytek, šicí stroj, aj. tyto předměty se mohou po čase obměňovat. Uspořádaný prostor může být ohledně konkrétní události v minulosti (II. světová válka, rok 1968, svatba, taneční, zábavy, chmelové brigády atd.).⁴⁹

Příbuzní mohou pomoci tím, že přinesou nějaké důležité předměty z rodinného prostředí seniora, z místa, které dobře znal, kde vyrůstal.

V některých zařízeních jsou součástí prostředí i tzv. vzpomínkové krabičky. Obsahují pro konkrétního seniora cenné věci – fotografie, vysvědčení, oddací list, diplomy, milostné dopisy, hračky, jízdenky. Tímto mohou taktéž senioři zveřejnit svůj životní příběh.

⁴⁸ *Sociální služby*. Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR, roč. XIV. č. 8-9. Tábor: 2012 s. 50-51. ISSN 1803-7348.

⁴⁹ JANEČKOVÁ, H., VACKOVÁ, M. *Reminiscence*. Praha: Portál, 2010. s. 70. ISBN 978-80-7367-581-3.

Senioři mohou vzpomínat i pomocí umění: promítání starých černobílých filmů, hudebních pořadů, které bývaly sledovány dříve, návštěvy koncertů, společné zpívání starých lidových písní, mohou si zatancovat a tím vyvolat vzpomínku na veselky a tancovačky z mládí, hraní divadelních rolí, pantomima, výtvarná činnost (vytváření koláží, kreseb, modelování). Také tyto výše jmenované aktivity uspokojují potřeby seniorů, přináší jim zábavu, ale nejen jim, ale i rodinným příslušníkům a pečovatelům, a dokazuje, že ani handicap či zdravotní problém nepřekáží prožívat i pozdější život kvalitně.

Vzpomínkové podněty pomocí smyslového vnímání:⁵⁰

- 1) Vůně – vzpomínky vyvolávající při čichání vůně kávy, pečených buchet, chleba, vůně bylinek.
- 2) Hmat – pohlazení zvířete (psa, kočky) vyvolají vzpomínku na domácí zvíře, které kdysi chovali, a také jim připomene jim dětství. Držení za ruku vyvolá dobu prvních lásek. Patří sem i masáže, navlékání korálků, motání klubíček, dotýkání měkkých látek, kožešin, atd.
- 3) Sluch – poslouchání větru, deště, zpěvu ptáků, dětského hlaholení, štěkotu, bimbání zvonu na kostele – vytvoří vzpomínky na dávná místa, kde senioři žili, byli na výletě či kdysi na dovolené.
- 4) Zrak – vzpomínky na staré časy vyvolá pohled na staré pohlednice, časopisy, fotografie. Napodobováním (pantomimou) si připomínají činnosti, které absolvovali v mládí (lyžování, bruslení, běhání).
- 5) Chuť – při ochutnávání jídel, které se hodně vařily dříve, např. brambory s tvarohem, lékořice, anýzové kuličky, atd.) vyvolávají vzpomínky.
- 6) Pohyb – například tančením, cvičením, tleskáním, bubnováním, se rozvine vzpomínka na pohyb, který jim byl tak blízký v mládí.

⁵⁰ JANEČKOVÁ, H., VACKOVÁ, M. *Reminiscence*. Praha: Portál, 2010. s. 104-105. ISBN 978-80-7367-581-3.

4.2. Zooterapie

Zooterapie je rehabilitace pomocí zvířat za přítomnosti odborníka – zooterapeuta. Zvířata jsou speciálně vycvičená k této činnosti. Jsou buď chována trvale v zařízeních (morčata, křečci, králíci, kočky, rybičky), nebo senioři dochází za zvířaty, či v rámci canisterapie dochází odborník se zvířetem do zařízení za klienty. Zvířata mají výborný vliv na psychologický i fyzický stav seniora. Při dotyku zvířete dochází k uvolnění, zklidnění člověka. Senioři se zvířaty povídají a tím se zlepšuje jejich komunikace a vyjadřování. Při péči o zvíře se cítí starý člověk důležitý a užitečný, vzrůstá jeho sebevědomí. Přítomnost zvířete zmírňuje u seniora stres, snižuje krevní tlak a také se při manipulaci se zvířaty zlepšuje hrubá i jemná motorika. Rozvíjí se i sociální citění.

Metody zooterapie:⁵¹

- 1) Aktivity se zvířaty na rozvoj sociálních dovedností – kontakt se zvířetem rozvíjí komunikaci a vyjadřovací schopnosti, napomáhá k otevřenosti, rozvíjí motivaci a zmírňuje depresi a stres.
- 2) Práce se zvířaty s cílem zlepšit psychologický a fyzický stav – doteky, hlazení, venčení zvířete zlepšuje držení těla, posiluje svalstvo, kontakt se zvířetem probouzí radost ze života, pocit štěstí a zapomínání na smutné věci.
- 3) Vzdělávání za pomoci zvířat – zaměřeno na zlepšení výchovy, vzdělání, prohlubuje sociální citění a zlepšuje dovednosti.
- 4) Krizová intervence za pomoci zvířat – kontakt se zvířetem vytváří pocit bezpečí, zmírňuje smutek nebo kritické období, ve kterém se senior právě nachází. Cílem je zklidnit organismus člověka.

⁵¹ Dostupný z WWW: <<http://www.pomocvdomacnosti.cz/ulehcit-a-prosvetlit-život-lidi-s-handicapem-v-tom-tkvi-kouzlo-zooterapie>> [online] [cit. 2014-28-11].

Druhy zooterapie:⁵²

- a) Hipoterapie – terapie za pomoci koňů, používaná nejvíce pro lidi s fyzickým handicapem jako forma rehabilitace. Slouží jako prostředek k realizaci výletů pro imobilní klienty. Přínosné je i uzavírání citového vztahu se zvířetem pro člověka.
- b) Canisterapie – běžná metoda u handicapovaných lidí pomocí kontaktu se psem. Pes je výborným společníkem, pomáhá procvičovat svalstvo (házením míčků, hlazením, procházením se psem), zlepšuje zdravotní stav i chování klientů.
- c) Terapie pomocí drobných hlodavců (králíci, činčily, křečci, morčata, potkani) – doteky s měkkým, hebkým kožíškem zlepšuje u klientů náladu, zmírňuje stres, zlepšuje motoriku.
- d) Felinoterapie – využití koček při posilování sociálních vztahů, kde kočka může nahrazovat vztah, který seniorovi chybí. Výhoda oproti hlodavcům je ta, že je s kočkou možná větší komunikativnost.
- e) Hospodářská zvířata – využívají se při léčbě a rehabilitaci u fyzicky handicapovaných lidí. Na farmách, či v ZOO se klienti mohou o tyto zvířata i starat (kozy, ovce, skot).
- f) Ostatní zvířata – začínají se využívat např. delfíni, pro jejich velkou komunikativnost, nebo lamy v domovech důchodců.

4.3. Reborn panenka

Dokonalá kopie živého novorozeněte, která je významná hlavně pro ženy seniorky – vyvolává u nich příjemné vzpomínky, pocity, připomíná mateřství, pocit užitečnosti. U lidí s demencí snižuje pocity úzkosti, osamění.⁵³

⁵² Dostupný z WWW: <<http://www.pomocvdomaccnosti.cz/ulehcit-a-prosvetlit-zivot-lidi-s-handicapem-v-tom-tkvi-kouzlo-zooterapie>> [online] [cit. 2014-28-11].

⁵³ Dostupný z WWW: <<http://www.prohuman.sk/socialna-praca/ergoterapie-v-geriatrii>> [online] [cit. 2014-14-12].

4.4. Terapie tancem

K této terapii není potřeba verbální komunikace, takže je vhodná pro staré lidi, kteří mají problém se slovně vyjádřit, ať už jim v tom brání stud, či jiný handicap. Slova mohou vyjádřit v pohybu. Uvědomováním si vlastního těla a vlastní existence se člověk cítí více spolehlivě, upevňuje tělesné sebepojetí a zdraví, zbavuje se bolesti, napětí, úzkosti, pomáhá překonávat smutné chvíle. Tancem mohou senioři vyjádřit svoje pocity (radost, štěstí, krásna), ale i negativní pocity (zlobu, agresi, smutek).⁵⁴ Tancováním se navozuje dobrá nálada a chuť do života a pomáhá k navazování a upevňování sociálních kontaktů, tedy příznivě působí na psychiku seniora. Tančit mohou buď samostatně, nebo i v páru. Pohybem se rozvíjí motorika, rytmus, hudební cítění a funguje i jako prevence proti některým nemocem (obezita, srdeční choroby, cukrovka, nemoci kloubů, deprese), které nedostatek pohybu způsobuje. Tanec zvyšuje sílu, pružnost, vytrvalost a má vliv na zlepšení paměti a soustředění.

4.5. Metoda snoezelen

Je to volnočasová aktivita, cílem je zkvalitnit život seniora, konkrétně smysly, vnímání, emoce, působí na rozumové schopnosti seniora. Zlepšuje a rozvíjí komunikaci, socializaci, sociální interakci i samotnou osobnost seniora. Jde o změnu prostředí, ve kterém senioři žijí. Pro seniory, kteří jsou ve svém prostředí nespokojení, uzavření, nekomunikují, se snaží metoda snoezelen nejít nové podnětné prostředí s různými aktivitami, které je „vrací do života“. Ke zklidnění a při absenci sociálního kontaktu s okolím, rodinou pomáhá dotýkání se měkkých, plyšových hraček. K této metodě patří i masáže seniorů, které přináší zklidnění a uvolnění.⁵⁵

⁵⁴ DOSEDLOVÁ, J. *Terapie tancem*. Praha: Grada Publishing, 2012. s. 12. ISBN 978-80-247-3711-9.

⁵⁵ *Sociální služby*. Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR, roč. XIV. č. 10. Tábor: 2012 s. 14-15. ISSN 1803-7348.

Prostředí se dělí na 12 typů různého využití a záleží na klientovi, který si vyberou:⁵⁶

- 1) Bílá místnost – jde o stimulaci zraku prostřednictvím promítání různých efektů na bílé stěny, strop či podlahu. Cílem je zklidnění a relaxace.
- 2) Šedá místnost – stimuluje pozornost u seniora. Prostor je zvukotěsný a prostý na vybavení, aby se mohl klient soustředit pouze na jednu věc a nevyrušovaly ho ostatní podněty v okolí.
- 3) Černá místnost – jako bílá místnost také stimuluje zrak, kde se také promítají efekty s maximálně možným rozlišením.
- 4) Zvukový prostor – slouží ke vnímání zvuků ve zvukotěsném prostoru. Zvuky buď senior vytváří sám svým tělem, nebo hudebními nástroji či jinými pomůckami. Je vhodné pro seniory s vadou zraku, protože veškeré podněty přijímá sluchem, naučí se, jak který předmět zní a nebude mít v realitě problém různé zvuky rozpoznávat.
- 5) Interaktivní zóna – seniorům se zde pouští např. fén, rozprašovač vůní, „publifuk“ a tím stimuluje různé vjemy. Tato zóna je vhodná pro seniory s mentálním postižením.
- 6) Vodní zóna – stimuluje povrch těla seniora, který má problém s pohyblivostí a to pomocí bazénu či vířivky.
- 7) Měkká zóna – místnost je vybavena různými pomůckami, jako jsou schody, vyvýšené podlahy, rampy. Cílem je trénovat pohyb v bezpečném prostředí, což jim umožní v realitě zvládat překážky lépe a beze strachu.
- 8) Přenosné zařízení – jde o využívání snoezelenu v domácím prostředí seniora. Stimuluje se sluch, zrak, hmat i čich pomocí např. optických vláken a jiných pomůcek, které si přináší terapeut s sebou.
- 9) Virtuální prostředí – prostřednictvím 3D zobrazení si mohou vyzkoušet senioři aktivity a činnosti, které by v realitě třeba pro ně nebyly možné zrealizovat. Např. skok s padákem, virtuální nákupy, apod.
- 10) Inkluzivní zóna – vhodné pro postižené seniory k začlenění se zdravými lidmi. Místnost je vybavena například dětským hřištěm s multisenzorickými prvky s ovladači.

⁵⁶ Sociální služby. Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR, roč. XIII. č. 6-7. Tábor: 2011 s. 36-38. ISSN 1803-7348.

- 11) Pluralitní prostředí – prostředí se po nějakých časových intervalech obměňuje, mění se interiér, vybavení, pomůcky v pokoji, aby se nestalo prostředí pro seniora příliš stereotypním.
- 12) Sociální prostor – tento prostor slouží ke vzájemnému setkávání s ostatními seniory, kamarády, rodinou, kde mají soukromí, klid a nikdo je neruší.

4.6. Pohybové aktivity

Pohyb seniorů má blahodárny vliv na psychický stav seniorů, na krevní oběh, zlepšuje se spánek, zmenšují se deprese. Hlavně pravidelný pohyb umožní starým lidem zůstat déle vitální, v kondici a déle soběstačnými a nezávislymi na druhých. Cvičení se musí přizpůsobit individuálně každému seniorovi dle jejich fyzického stavu. Cvičením se rozumí protahování se, procvičování kloubů, kroužení zápěstí, zavírání, otvírání dlaní, pohybování prstů, protahování, zvedání dolních končetin. Je prokázáno, že lidé, kteří aktivně žijí – cvičí, žijí déle než pasivní lidé bez pohybu.

Jak pohyb působí na fyzickou i psychickou stránku seniora?⁵⁷

- Udržuje odolnost, imunitu člověka, příznivě působí při rekonvalescenci při nemocích.
- Je prevencí typických onemocnění starých lidí (vysoký krevní tlak, cukrovka, obezita, osteoporóza, srdeční onemocnění).
- Zvyšuje funkčnost a kapacitu plic.
- Zachovává soběstačnost při běžných, každodenních činnostech.

⁵⁷ SUCHÁ, J., JINDROVÁ, I. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. Praha: Portál, 2013. s. 53. ISBN 978-80-262-0335-3.

- Působí blahodárně na psychiku, posiluje sebevědomí, sebehodnocení, uvolňuje stres
- Zlepšuje kvalitu spánku.

Méně mobilní senioři cvičí v poloze sedu, aby alespoň uvolnili a posílili tělesné funkce, uvolnili svaly, zlepšili pohyblivost. Vhodné jsou i krátkodobé procházky s pomocí opory. Mohou se provádět i dechová cvičení, která zlepšují funkci dýchání.

Cílem je, aby se zvýšila kvalita života seniora, a k tomu dopomáhá pravidelná fyzická aktivita, která ale musí být přizpůsobena možnostem starého člověka ve spolupráci se svým praktickým lékařem, který změří výchozí parametry, následně sleduje, jak se vyvíjí a navrhuje opatření a medikamenty. Senior by měl absolvovat prohlídku u lékaře do 70 let dvakrát do roka a po 70 roce jednou za rok. Protože nejlepší lék je prevence.⁵⁸

4.7. Muzikoterapie

Cílem této aktivity je posílit sebevědomí seniora s ohledem na jeho zdravotní stav a na jeho životní zkušenosti. Hudba působí buď relaxačně - uvolňuje, nebo se používá při aktivizačních činnostech (hra na hudební nástroj, poslech hudby ve skupině nebo individuálně – co se každému líbí, cvičení při hudbě, zpěv). Muzikoterapie působí blahodárně na srdeční činnost, metabolismus, má vliv na lepší soustředění, paměť (vybavování textu písní). Při hraní na hudební nástroj se procvičuje jemná motorika. Hudba mírní bolest i úzkost.⁵⁹

⁵⁸ DIENSTBIER, Z. *Průvodce stárnutím aneb jak ho oddálit*. Praha: Radix, spol. s r.o., 2009. s. 125. ISBN 978-80-86013-88-0.

⁵⁹ SUCHÁ, J., HÁTLOVÁ, B. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. Praha: Portál, 2013. s. 115. ISBN 978-80-262-0335-3.

Druhy aktivit:⁶⁰

- pantomima (senior předvádí hru na nějaký hudební nástroj a ostatní hádají),
- hraní na jednotlivé hudební nástroje (dřívka, rumba koule, zvonky, činely, štěrchátka, bubínky, triangel, aj.),
- poslech hudby (pouští se známá hudba, písničky a senioři hádají interpreta, kdo písničku složil, které nástroje tam hrají),
- procvičování paměti (senioři doplňují texty, slova známých písní).
- relaxační poslech uklidňující hudby.

4.8. Arteterapie

Výtvarná činnost napomáhá seniorům překonávat psychicky obtížné období stáří, pomáhá k růstu osobnosti. Malováním znázorňují senioři své pocity, zážitky, s cílem tomu porozumět. Je to komunikační prostředek, sloužící k sebevyjádření beze slov. Je vhodný pro klienty, kteří se verbálně těžko vyjadřují, nebo jim v tom brání nějaký handicap. Arteterapie podporuje také tvořivost, fantazii, stmeluje skupinu. Práce s barvami, tvary, materiály stimuluje smysly, rozvíjí tělesnou koordinaci. Staří lidé se mohou inspirovat při tvorbě starými fotografiemi, pohledy, předměty. Přináší jim to pocit uznání a čas a prostor zavzpomínat si.⁶¹

Nejčastěji vytvářejí koláže, modelují, malují (napíší své iniciály a z nich tvoří kresby. Nebo se udá téma – svatba, ze kterého vznikají různé kresby – životní příběhy, o kterých si pak společně vykládají). Tyto činnosti jim pomáhají se vyrovnat se špatnými vzpomínkami a zvládat lépe současné problémy.

U seniorů je dobré zaměřit se na témata na realitu – každodenní činnosti, na udržování pozornosti, na radostné vzpomínání, na podporu koncentrace, paměti a zručnosti. Jejich jisto-

⁶⁰ SUCHÁ, J., HÁTLOVÁ, B. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. Praha: Portál, 2013. s. 118-124. ISBN 978-80-262-0335-3.

⁶¹ CAMPBELLOVÁ, J. *Techniky arteterapie*. Praha: Portál, 2000. s. 19-26. ISBN 80-7178-428-1.

tu upevní časový řád a režim. Nutné jsou časté přestávky, protože staří lidé se rychleji unaví. Jejich handicap, jako je špatný zrak se řeší používáním lupy, kvalitním osvětlením, většími výtvarnými nástroji apod. někteří senioři jsou manuálně zruční, jiným zase nechybí elán do tvůrčích aktivit. Je třeba přistupovat individuálně a vybírat vhodně metody, které jim budou vyhovovat a pasovat.⁶²

4.9. Bazální stimulace

Je to terapie, která zlepšuje zdravotní stav a podporuje individuální rozvoj seniora pomocí stimulací smyslových orgánů. Základní smysl spočívá v tom, že s vrozenými schopnostmi vnímání každého člověka se dá pracovat a rozvíjet je i v pozdějším věku jejich aktivním zapojováním a motivováním. Terapie zlepšuje komunikaci, pohyb i vnímání starého člověka. Důležitý je individuální přístup ke každému klientovi s ohledem na jeho věk, zdravotní stav a schopnosti. Velmi se hodí pro seniory postižené Alzheimerovou nemocí, s poruchou mobility i pro umírající.⁶³

V první řadě je nutné dokonale poznat klienta, zjistit jeho zájmy, potřeby a způsob jeho komunikace. Terapeut musí být tudíž velmi vnímavý a empatický, aby vhodně nastavil metodu bazální stimulace. Metoda stimulace tedy vychází z autobiografické anamnézy seniora, zjišťují se dřívější činnosti a zvyky, které trvají doposud, která jídla a nápoje má rád, jaké upřednostňuje filmy a hudbu, jaký má režim dne – kdy vstává, kdy chodí spát, ve kterou hodinu jí, atd.

Existuje tzv. „Desatero bazální stimulace.“⁶⁴, kterým by se měli pečovatelé řídit:

- 1) Pozdrav i rozloučení se seniorem má být vždy vyslovený stejnými slovy.
- 2) Dotýkat se seniora při oslovování stále na stejném místě.

⁶² LIEBMANN, M. *Skupinová arteterapie*. Praha: Portál, 2005. s. 96-117. ISBN 80-7178-864-3.

⁶³ *Sociální služby*. Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR, roč. XVI. č. 5. Tábor: 2014 s. 32-33. ISSN 1803-7348.

⁶⁴ Dostupný z WWW: <http://www.wikiskripta.eu/index.php/Bazální_stimulace> [online] [cit. 2015-19-01]

- 3) Pečovatel by měl mluvit stručně, zřetelně, jasně a pomalu.
- 4) Řečený projev má být co nejvíce přirozený.
- 5) Mimika a gestikulace při hovoru má být pro seniora srozumitelná.
- 6) Pečovatel má hovořit se seniorem „jeho jazykem“ – komunikací, na kterou je zvyklý.
- 7) Nepoužívat s klientem v rozhovoru zdrobnělin, když je klient nepoužívá, ani na ně nebyl zvyklý.
- 8) Mluvit jen vždy s jedním klientem.
- 9) Oprostit místo, kde probíhá rozhovor se seniorem o další rušivé elementy, které by mohly narušovat komunikaci.
- 10) Nechat seniora vyjádřit se k vašim slovům, neskákat mu do řeči.

Prvky bazální stimulace:⁶⁵

- a) Somatická stimulace – základem je dotyk. Pomocí dýchání, uklidňujících masáží, koupelí, dotýkáním se na ramena, paže, ruce dochází ke zklidnění klienta. Měl by být brán zřetel na způsob, jak se dotýkáme. Dotyk má být klidný, přiměřený, nesmí být uspěchaný a rychlý.
- b) Vestibulární stimulace – cílem je, aby se senior dobře orientoval v prostoru a uvědomoval si změny poloh - z leže do sedu, polohování hlavy, atd.
- c) Vibrační stimulace – pro vnímání a cítění vibrací uložených v kůži, vnímání vibrací při mluvení, zpívání, dupání, klepání. Cíl je zlepšit stabilitu seniora a uvědoměním si sebe sama. Vibrujeme pomocí nejrůznějších předmětů, pomůcek, hraček, hlasem, rukama.
- d) Auditivní stimulace – stimulace smyslů pomocí poslechu hudby, různých zvuků, zvuků z televize, rádia aj.
- e) Orální stimulace – stimuluje chuťové receptory, čili vnímání chutí. Provádí se prostřednictvím ochutnávek různých nápojů a jídel.

⁶⁵ Dostupný z WWW: <<http://www.centrumbazalka.cz/cz/page/2577/bazalni-stimulace.html>> [online] [cit. 2014-30-12].

- f) Taktilně - haptická stimulace – seniorovi podáváme jeho oblíbené předměty, nebo předměty, které důvěrně zná (mýdlo, hračky, kapesník, hřeben)
- g) Masáže – stimulují dýchání, uvolňuje se pocit bezpečí a jistoty. Masírují se záda nebo hrudník v určitém pravidelném rytmu.

5. PEČOVATELSKÝ DŮM A JEHO FORMY SLUŽEB PRO SENIORY

Jako terénní pracovnice jsem zaměstnaná v domě s pečovatelskou službou, který chci popsat v této kapitole. Nachází se v městské části Brno-Žabovřesky. Služby, které zde pečovatelská služba nabízí, mohou využívat senioři bydlící v Žabovřeskách, dále v Komíně, Jundrově, Žebětíně a v městské části Brno-střed. (Informační údaje a dostupnost sociální služby, viz. příloha č. II). Službu s klientem sjednává sociální pracovnice v rámci sociálního šetření. (Jak probíhá zahájení služby a kdo nemůže služeb využívat, uvádím podrobně v příloze č. III)

Druhy úkonů poskytované pečovatelskou službou:⁶⁶

- 1) Pomoc při péči o vlastní osobu
 - pomoc při podávání jídla a pití,
 - pomoc při oblékání,
 - pomoc při přesunech v domě s pečovatelskou službou.
- 2) Pomoc při osobní hygieně
 - pomoc s úkony osobní hygieny,
 - pomoc s péčí o nehty a vlasy,
 - pomoc při použití WC.
- 3) Poskytování stravy a pomoc při zajištění stravy
 - zajištění stravy, popř. dietní stravy,
 - dovoz obědu,
 - pomoc při přípravě jídla.

⁶⁶MAŠKOVÁ, E., HUŠKOVÁ, Z. *Pravidla ke standardům kvality v sociálních službách*, OPS MČ Brno, 2012.

- 4) Pomoc při zajištění chodu domácnosti
 - běžný úklid,
 - údržba spotřebičů,
 - pomoc při zajišťování velkého úklidu (po malování),
 - běžné nákupy a pochůzky,
 - praní a žehlení ložního prádla.
- 5) Zprostředkování kontaktu se společenským prostředím
 - doprovod dětí do školy, k lékaři,
 - doprovod dospělých do školy, k lékaři, na úřady.
- 6) Péče o trojčata
 - pomoc s péčí v době od 7.30h do 15.30h vždy za účasti člena rodiny.
- 7) Fakultativní úkony
 - úkony, které se poskytují nad rámec služeb, které jsou uvedené v zákonu. Poskytují se tehdy, pokud má zařízení volnou kapacitu a klient si nemůže úkon zabezpečit jinak.

5.1. Služba Odlehčovací pobyt

Odlehčovací pobyt je služba, která se poskytuje na určené časové období seniorům se sníženou soběstačností, kteří jinak žijí ve svém přirozeném prostředí, a stará se o ně rodina. Pokud rodina není schopna na určitý čas se o seniora postarat (z důvodu nemoci, lázní, rekonstrukce bytu, apod.), může požádat o umístění do střediska pečovatelského domu na oddělení „Odlehčovací pobyt“ až na dobu tří měsíců. Tuto péči mohou také využít jako překlenovací období, kdy senior čeká na umístění do domova pro seniory, nebo jako rekonvalescence po propuštění pobytu v nemocnici. Požadavkem je alespoň částečná obsluha a pohyblivost.

Cíle odlehčovací služby:⁶⁷

- poskytnout ubytování, stravu a potřebnou péči seniorům se sníženou soběstačností na časově omezenou dobu,
- poskytnout odbornou pomoc a péči pro zvýšení či udržení psychických a fyzických schopností klientů odlehčovací služby,
- poskytnout péči a podporu každému seniorovi individuálně – dle jeho potřeb vyškoleným personálem,
- pomoc při upevnění kontaktu s rodinou,
- pomoc při aktivitách, podporující sociální začleňování seniorů,
- poskytování sociálně terapeutických činností, které vedou k rozvoji osobnosti a schopností seniora,
- pomoc při vyřizování osobních záležitostí,
- pomoc při nácviku motorických, psychických a sociálních dovedností,
- možnost věnovat se vzdělávacích a aktivizačních činnostem,

Odlehčovacího pobytu nemohou využívat lidé, kteří jsou úplně soběstační, zdravotní stav vyžaduje ústavní péči, trpí infekčním onemocněním, chování klienta narušuje pobyt ostatních klientů, závislí na alkoholu či jiných návykových látkách.

Služba je pro klienta dostupná, čerpání je umožněno vzhledem k sociálním poměrům a příspěvku na péči. Všichni pracovníci na odlehčovacím pobytu jsou odborně vzdělaní a splňují podmínky zákona č. 108/2006 Sb.

⁶⁷ MAŠKOVÁ, E., HUŠKOVÁ, Z. *Pravidla ke standardům kvality v sociálních službách. Odlehčovací služby*. OPS MČ Brno, 2012. s. 2-3.

5.2. Služba Dovoz obědů

Tato služba zajišťuje dovoz obědů až domů ke klientovi. Obědy se dováží každý den včetně víkendů, kromě státních svátků. V tyto dny si musí zajistit klient stravu sám, nebo za pomoci rodiny. Středisko pečovatelské služby má pro tento účel uzavřenou smlouvu s jídelnou Máj, která sídlí v Brně, na ulici Divadelní. Klient si může vybrat buď základní stravu, nebo je k dispozici i nadstandardní výběrová strava a také diety – žlučnicková, diabetická, antisklerotická a vegetariánská. Klient může kdykoliv oběd odhlásit nebo přihlásit, či změnit typ stravy.

Všechny pracovnice v sociálních službách mají potravinářský průkaz a uzavřenou hmotnou odpovědnost. Odpovídá za doručení obědu k cílovému klientovi, v čistém, popsaném jídelnosiči. Pracovnice vedou záznamy o doručených obědech a ke konci každého měsíce a na základě počtu odebraných obědů je naúčtována úhrada za dovoz, který činí 20 Kč. Samotné obědy se hradí měsíc dopředu. Za kvalitu a kvantitu jídla odpovídá jídelna Máj, kde se řeší stížnosti klientů.

5.3. Domovinka

Je to služba, která je určena seniorům, kteří žijí ve své domácnosti a jsou částečně soběstační. Domovinku využívají buď z důvodu společenského – nechtějí být sami, chtějí trávit část dne ve společnosti, anebo slouží jako bezpečné místo pro seniory, kteří jsou nějakým způsobem závislí na druhé osobě a čas, kdy rodinní příslušníci se nemohou postarat, z důvodu pracovní doby, tráví čas v denním centru domovinka. Výhodou je kontakt se svými vrstevníky a mohou se zúčastnit různých aktivizačních programů. Dopravu seniora na domovinku buď zajistí rodina, nebo se sváží a odváží auty pečovatelské služby. Provoz domovinky je pondělí až pátek od 7.00 do 15.30h. První den na domovince může strávit senior zdarma – pak se rozhodne, zda chce této službě využívat. (Harmonogram dne na domovince uvádím v příloze č. IV)

Důležité je zachovat klientovi jeho autonomii, která má velký vliv na kvalitu jeho života. Zahrnuje nezávislost, svobodu, sebeurčení a kontrolu při rozhodování. Pro staré lidi zna-

mená autonomie hlavně organizovat a uskutečňovat aktivity bez cizí pomoci, moci říkat a prosazovat vlastní názory, nebýt závislí na ostatních, mít ohled k ostatním. Tedy autonomie ve stáří se nejvíce odehrává uvnitř sociálních vztahů. (Jaká má klient práva, uvádím podrobně v příloze č. V)

Úkony poskytované na domovince:⁶⁸

- 1) Pomoc při osobní hygieně
 - při oblékání, svlékání, přezouvání, při manipulaci s pomůckami, jako jsou protézy, vozíčky, pleny, korzety apod. Při všech úkonech se pracovnice snaží zachovat co největší samostatnost a soběstačnost klienta.
- 2) Pomoc s péčí o nehty a vlasy.
- 3) Pomoc při použití toalety
 - při posazování na WC, při nasazování plen, oblečení. Respektuje při tom klientovu intimitu.
- 4) Pomoc při zajišťování a podávání stravy
 - klientům se poskytuje taková strava, která odpovídá racionální výživě a potřebám,
 - co se týče dietního stravování. Strava se dováží z jídelny Máj v Brně,
 - v rámci aktivizace si dopoledne mohou jít koupit s pracovníci služby svačinu, nebo mu je dle jeho požadavků zakoupěna,
 - klienti obědvají v místní jídelně, která se nachází o patro níž. Doba podání obědu je od 11.30 do 12.30h,
 - klientům, kteří mají problém se sami najíst, je poskytnuta pomoc v podobě krmení, nakrájení pokrmu, či poskytnutí stravy mleté,
 - pro všechny klienty je zajištěn pitný režim během celého pobytu. Všichni mají k dispozici termosku s čajem, popř. dle přání jiné nápoje. Pití je seniorům často připomínáno.

⁶⁸ MAŠKOVÁ, E. *Standardy kvality v sociálních službách*. OPS MČ Brno-Žabovřesky, 2012.

Vzdělávací, podporující a výchovné aktivity:

- 1) Procvičování a upevňování psychických, motorických a sociálních dovedností. Seniori se mohou zúčastnit během pobytu na domovince různých aktivizačních činností. V žádném případě se klient do ničeho nenutí, je to jeho přání a volba, je respektována jejich individualita. Aktivizace jsou zaměřeny na procvičování paměti, motoriky pohybu, práce s papírem, barvami, vlnou, modelářskou hmotou, látkami apod. (ukázky výrobků seniorů uvádím v příloze P VII, též k dispozici na: www.domovinka-zabiny.rajce.idnes.cz). Mají možnost hrát hry, zaměřené na paměť, luštit křížovky, rébusy a kvízy. Je jim umožněno se i dívat na oblíbené seriály na televizi. Na pokračování seniorům pracovnice předčítá knihu, kterou si sami vyberou. V rámci aktivizace se snaží pracovnice co nejvíce seniory zapojit do činnosti a spolupráce s ostatními, vyjádření vlastního názoru a nápadu. Na domovince jsou k dispozici polohová křesla, která jsou velmi pohodlná.
- 2) Podpora při získávání návyků s adaptací, se zapojením do běžného společenského prostředí, poskytování informací. Pracovnice seniorovi pomáhá a snaží se udržovat a upevňovat jeho co největší samostatnost a soběstačnost.
- 3) Udržování kontaktu se společenským prostředím. Pomoc prostřednictvím aktivit, které podporují sociální začlenění seniora (společná práce, rukodělné tvoření, křížovky, společenské hry). Klienti se mohou na domovince volně pohybovat.
- 4) Sociálně terapeutické aktivizace – těmito aktivitami se rozvíjí nebo udržují dovednosti a schopnosti, související se začleňováním do společnosti:
 - a) pomoc se zvyšováním nebo alespoň se zachováním soběstačnosti (pomoc při manipulaci s chodítkem, chůzi s holemi, procvičování paměti a motoriky),
 - b) aktivizace vnitřních potřeb klienta na základě jeho individuálního plánu. Znamená pro pracovnice umět dobře naslouchat, pozorovat a vycítit potřeby seniorů. Jde o co nejvíce podporovat klientovu soběstačnost a samostatnost, podporovat samostatné oblékání, provádění hygieny, a tak díky vlastní aktivitě byli co nejméně závislé na službách pečovatelského domu,

- c) pomoc s komunikací – aktivizační cvičení vyjadřovacích her ve skupině, komunikace s ostatními klienty i se zaměstnanci pečovatelské služby,
- d) procvičování paměti – pomocí hraní pexesa, luštěním rébusů, křížovek, různé společenské hry (slovní kopaná), puzzle aj.
- e) manuální aktivizační činnosti – ruční práce s různými výtvarnými prostředky, malování, zdobení, vystřihování apod.
- f) podpora společenské aktivizace – společné posezení u kávy, čaje, konverzování na dané téma,
- g) sledování televize, videa, poslech hudby, rádia,
- h) pravidelné předčítání knihy na pokračování (každý den část), nebo vlastní individuální četba,
- i) kondiční cvičení dle věku a zdravotního stavu klienta, procvičování chůze,
- j) návštěvy dětí z mateřských školek a škol, které seniorům předvádí různá hudební a dramatická vystoupení.

Všechny tyto aktivity jsou dobrovolné a senior si může sám vybrat, kterých činností se zúčastní. V současné době byla nově vybudována místnost pro relaxační a sportovní aktivity, ve které najdeme rotoped, žebřiny, běžící pás, masážní křeslo. Dále zde může senior využívat pomůcky pro trénování rovnováhy – balanční čočky, apod. Pro umělecky a hudebně zaměřené klienty jsou nově zařazeny elektrické klávesy, fotoaparát.

Individuální plánování.

Požadovaná služba vychází z osobního cíle a potřeb klienta, které se naplánují při zahájení služby. Ke každému klientovi se přistupuje individuálně, každý má jiné potřeby a jiné očekávání. Osobní cíl definuje klient za pomoci klíčového pracovníka, sociální pracovnice nebo i za pomoci rodinných příslušníků, či blízké osoby. Cíl může být dlouhodobý nebo krátkodobý.

Každý cíl by měl splňovat parametry principu **SMART** (v překladu „chytrý“). Tento princip pomáhá sestavování individuálního cíle:

S – specifický (každý cíl má svoji specifčnost, protože každý člověk je individuál, každý může mít přání a cíl jiný),

M – měřitelný (musí se dát změřit dle kritérií, zda se cíl naplňuje),

- A** – akceptovatelný (nesmí být v rozporu s hodnotami, přáním a etikou),
- R** – reálný (musí se dát splnit prostřednictvím pečovatelské služby),
- T** – termínovaný (musí být předem domluveno a stanoveno, kdy se má cíl splnit, průběh jeho naplňování a průběžné a závěrečné hodnocení).⁶⁹

Nejčastěji bývají zaměřené na zachování a zvyšování soběstačnosti, udržování dobrých vztahů s rodinou, sociální dovednosti, volnočasové aktivity, a na oblast komunikace. Podle cíle se pak stanoví osobní plán, který se může během služby měnit dle přání klienta. Jednou za měsíc je plán s klientem konzultován a hodnocen.

Individuální plán obsahuje:⁷⁰

- osobní cíl, popis služby, časový plán, postup práce s klientem, možnosti realizace, termín hodnocení služby,
- je podepsán klientem i klíčovým pracovníkem,
- veškeré změny jsou zaznamenávány,
- klient má možnost vždy nahlédnout do plánu, měnit, hodnotit,
- kdo se podílí na sestavování a hodnocení individuálního plánu,
- zda byl po ukončení služby naplněn osobní cíl klienta.

Klíčový pracovník

Klíčový pracovník je ten, který s klientem sestavuje jeho osobní cíl:

- vysvětlí klientovi druh služby, která mu bude poskytována, co může všechno nabídnout,
- sleduje a hodnotí naplňování osobního cíle, a zda je klient se službou spokojen,
- informuje o veškerých změnách souvisejících s klientem a službou a zaznamenává do dokumentace,
- naplňování osobního cíle hodnotí s klientem jednou za měsíc,

⁶⁹ HAUKE, M. *Pečovatelská služba a individuální plánování*. Praha: Grada Publishing, 2011. s. 97. ISBN 978-80-247-3849-9.

⁷⁰ MAŠKOVÁ, E. *Standardy kvality v sociálních službách*. OPS MČ. Brno-Žabovřesky, 2012.

- důležitý je empatický přístup ke klientovi a snahu pochopit, o co klientovi jde, jaké má přání a potřeby a spolupráce s rodinnými příslušníky, kteří mohou výrazně pomoci při sestavování a plnění osobního cíle klienta.

Individuální plán funguje zároveň i jako zdroj informací pro jiné pracovníky a působí jako zpětná vazba ke zkvalitnění poskytované služby a je důležitá pro hodnocení (pravidla individuálního plánování jednotlivých úseků uvádím v příloze č. VI).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

6. CÍL VÝZKUMU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Výzkum je zaměřen na skupinu naší nejstarší populace – seniory, na jejich životní styl, jejich motivace k aktivizačním činnostem, na motivaci prožívat život i ve vyšším věku aktivně.

Výzkumný cíl:

Porovnat životní styly seniorů, kteří žijí ve svém domácím prostředí, zjistit, jaké faktory mají vliv na jejich aktivitě v životě.

Výzkumné otázky:

1. Má vliv na způsob života ve stáří dosažené vzdělání?
2. Jaké faktory ovlivňují aktivní život seniorů?
3. Je vyšší aktivita spojena s vyšším pocitem spokojenosti seniorů?
4. Je naše organizace pečovatelské služby schopna reagovat na potřeby klientů?

6.1. Metoda získávání dat – kvalitativní výzkum

Pomocí kvalitativního výzkumu se má výzkumník dozvědět o daném problému od respondentů co nejvíce informací. Předpokládá se, že respondent má o problému znalosti, zkušenosti, má na něho nějaký náhled, názor. Co nejvíce informací znamená pro výzkumníka dobře porozumět a najít všechny pravidelnosti, shody či neshody – nalézt významové struktury ve všech proměnných.⁷¹

Kvalitativní výzkum má nižší reliabilitu, tzn. při zkoumání stejného problému, dospějí různí výzkumníci ke stejným výsledkům. Naproti tomu má tento výzkum velkou validitu –

⁷¹ DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2009. s. 290. ISBN 978-80-246-0139-7.

pro velké množství informací o problému s malým počtem respondentů, se zkoumá opravdu to, co má být zkoumáno.

Oproti původnímu záměru kvantitativního šetření jsem se přiklonila k šetření kvalitativnímu z toho důvodu, že jsem s respondentkami (všechny ženy) ve velmi úzkém kontaktu. Jsem zaměstnaná v domě s pečovatelskou službou v Brně-Žabovřeskách, a jako terénní pracovníce docházím pravidelně k nim do jejich domácností poskytovat služby, které si přály od pečovatelské služby využívat. Jedná se o nákup, úklid, pochůzky a pomoc při úkonech osobní hygieny. Na základě častého kontaktu seniorky dobře znám, tak že mohu dobře pochopit, porozumět a do hloubky mohu zobrazit, jak nahlíží na výzkumné téma. Zním i jejich minulý život, jejich fyzický i psychický stav, tak že mohu porozumět jejich prožitkům, popisům, jak daný jev vnímají. Také je přínosem, že i seniorky mě dobře znají, mají ke mně důvěru a mohou být během výzkumu otevřenější, proto jsem si vybrala tuto skupinu respondentek.

Šetření probíhalo ve formě nestrukturovaného rozhovoru. Byly dané otázky, které jsem v případě potřeby během rozhovoru doplňovala podotázkami k tématu.

V první řadě jsem musela dbát na zásady správné komunikace se seniorkami, která není vždy jednoduchá:

- vědět jakým způsobem se ptát,
- postupovat od jednoduchých otázek ke složitějším,
- brát ohled na seniorův zdravotní stav, únavu, momentální náladu,
- sledovat neverbální projevy, které mohou lecco vypovídat,
- rozhovor realizovat v příjemném prostředí,
- odpověď seniora mu zopakovat, aby nedocházelo k nedorozumění,
- nekritizovat seniora,
- mít dostatek času na rozhovor.

Rozhovory probíhaly u respondentek doma, v jejich přirozeném prostředí, což byla výhoda. Pokud jsem chtěla porovnávat data, musela jsem dbát na to, aby všechny respondentky pochopily otázku stejně. Zjišťovala jsem, jestli otázce opravdu rozumí tak, jak jsem ji měla na mysli. Když jsem měla pocit, že dotazu dobře nerozumí, otázku jsem opakovala, řekla

jinými slovy, nebo doplnila. Rozhovory trvaly různě dlouhou dobu. Některé seniorky se vyjadřovaly výstižně a s jistotou, některým dělalo problém se vzpomínáním a pamětí. Nejkratší rozhovor trval 25 minut a nejdelší 50 minut. Rozhovory probíhaly bez větších zádrhelů, klidně a v příjemné atmosféře. Respondentkám jsem nejdříve vysvětlila podstatu výzkumu, k čemu ho potřebuji a kam je určen, byly upozorněny, že na otázky odpovídat nemusí, když jim nějaká nebude vyhovovat a bude jim zcela zachována anonymita. Rozhovory jsem nahrávala na diktafon se svolením všech respondentek. (Přepisy všech rozhovorů jsou uvedeny v příloze č. I)

6.2. Zpracování dat

Zpracovávání dat u kvalitativního výzkumu je velmi náročné, proto si je můžeme ulehčit tzv. kódováním (pojmenováním) jednotlivých částí. Smyslem kódování je pomoci najít určité koncepty, předměty, analytické kategorie, a ne je počítat.⁷²

Ve výzkumu používám otevřeného kódování, pomocí kterého jsem všechny informace rozebrala na dílčí kategorie, podrobně popsala spolu s výňatky rozhovorů jednotlivých respondentek. Následně jsem porovnávala, zjišťovala shody i rozdíly v jednotlivých kategoriích.

⁷² DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2009. s. 318-319. ISBN 978-80-246-0139-7.

6.3. Výběr vzorku respondentek

Charakteristika vzorku:

Tab. 1. Charakteristika vzorku respondentek

<i>Označení respondenta</i>	<i>Věk</i>	<i>Dosažené vzdělání</i>	<i>Vykonávané povolání</i>	<i>Současné aktivity</i>
Respondentka 1 - R1	77	vyučená	účetní	péče o kočky
				pletení
				křížovky
Respondentka 2 - R2	76	středoškolské	účetní	četba
				křížovky
				televize
Respondentka 3 - R3	77	středoškolské	ekonomka	internet
				četba
Respondentka 4 - R4	77	vyučená	výrobní účetní	televize
				luštění
Respondentka 5 - R5	75	vyučená	švadlena	četba
			uklízečka	křížovky
				televize
Respondentka 6 - R6	74	vysokoškolské	lékařka	osvěta - Domácí násilý
				drogy
				četba
				televize
Respondentka 7 - R7	77	vysokoškolské	učitelka	vnoučata
				sudoku
				četba
				televize
Respondentka 8 - R8	75	vysokoškolské	profesorka	UV3
				cestování
				četba
Respondentka 9 - R9	72	vysokoškolské	učitelka	řízení auta
				počítač
				televize
Respondentka 10 - R10	71	základní	pomocnice	vaření
			uklízečka	televize

Vybrala jsem respondentky (všechno to jsou ženy) se zachovalými kognitivními funkcemi z důvodu, aby všemu přesně rozuměly a tím byla validita vysoká. Respondentky byly věkového průměru 71-77 let, všechny využívaly některou ze služeb pečovatelské služby. Všechny žily ve stejné čtvrti v Brně, ve svém domácím prostředí.

6.4. Otázky rozhovoru:

- 1) Jaké školy jste studovala a jaké je Vaše dosažené vzdělání?
- 2) Jaká povolání jste ve svém životě vykonávala?
- 3) O co jste se v mládí zajímala, jaké jste měla koníčky?
- 4) Jak často se stýkáte se svou rodinou a přáteli?
- 5) Máte nějaké aktivity, koníčky?
- 6) Slyšela jste o aktivizačních činnostech v zařízeních pro seniory, například o domovince v pečovatelském domě ve vašem bydlišti?
- 7) Brání Vám nedostatek financí v provozování nějaké aktivity?
- 8) Jak byste zhodnotila Váš dosavadní život?

6.5. Analýzy rozhovorů

Tematické oblasti rozhovorů:

- vzdělání a zaměstnání,
- aktivity v mládí a ve stáří,
- informovanost o aktivitách pro seniory,
- kontakt s rodinou, přáteli,
- finance a zdravotní stav,
- hodnocení vlastního života.

Vzdělání a zaměstnání:

Co se týče vzdělání, čtyři respondentky mají vysokoškolské vzdělání, dvě středoškolské, tři jsou vyučeny a jedna respondentka má základní vzdělání. Vysokoškolsky vzdělané respondentky se vystudovanému oboru věnovaly i v následném zaměstnání, až do důchodu. Jedna respondentka studovat vysokou školu chtěla, ale okolnosti jí nepřály. I dnes se cítí jako „černá ovce rodiny“, protože jako jediná vysokou nevystudovala. Při odpovědi na otázku dosaženého vzdělání bylo znát z jejích neverbálních projevů, že se za to stydí:

R 3 : *„Několik zaměstnání jsem měla, ale protože mám pouze ekonomickou školu střední, bylo to zaměřené vždy ekonomicky. Měla jsem pod sebou vždy 3, 4 pracovníky. Jako jediná z rodiny jsem neměla vysokou školu. Jinak všichni byli vysokoškoláci.“*

Jedna respondentka – lékařka měla možnost svou kariéru rozvinout dál, ale dala přednost manželovi a rodině:

R 6: *„Působila jsem jako lékařka všeobecná a potom jsem se specializovala na dětskou lékařku, potom na odbornou radiodiagnostičku pro děti a dospělé. Patnáct roků na rentge-
nu jsem pracovala, z toho mně bolí ruce. Ve Znojmě mně nabízeli primářské místo, ale kariéru jsem odhodila. Kvůli manželovi jsem se odstěhovala do Brna, kde pracoval. No kvůli rodině.“*

Ze tří vyučených respondentek a jedné se základním vzděláním vykonávaly (kromě jedné) ve svém životě různá zaměstnání:

R 4: *„Vyučila jsem se výrobní účetní. Dělal jsem náklady, režii, pracovala jsem jako písáčka, korespondentka a nakonec výrobní účetní, což jsem nikdy nechtěla, ale bylo to zajímavé.“*

R 5: *„Já jsem vyučená švadlena a potom jsem dělala uklízečku a u telefonu u Svaté Anny.“*

Obzvlášť bohatou sbírku zaměstnání měla tato respondentka jen se základním vzděláním:

R10: *„Povolání ve směs ve zdravotnictví, od čtrnáctého roku 7 let v domově důchodců za svobodna, byly tam ještě řádové sestry – pracovala jsem tam v kuchyni. Přišla jsem do Brna, vdala jsem se a myslela jsem si, že se budu mít dobře. Pak 2 roky v Druženě v pletárně, bavily mě ruční práce. Pak jsem byla v domácnosti, když se mně narodily dvě*

první děti. No a potom jsem dělala doručovatelku novin. Pak jsem zase byla rok doma s dítětem a pak jsem dělala ve škole uklízečku 8 let. Pak zase mateřská 2 roky, pak do školky jen na odpoledne – úklid, nádobí. Skončila jsem v jeslích v prádelně. Až do důchodu. Všechno to byly manuální práce.“

Je patrné, že respondentky s nižším vzděláním měly v svém životě daleko bohatší a různorodou činnost už jen v tom, že vystřídalily daleko více zaměstnání, měly možnost se tedy seznámit s velkým množstvím lidí. Respondentky s vyšším vzděláním zakotvily u jednoho druhu zaměstnání, což nese své nevýhody – rutina, stereotyp, syndrom vyhoření, ale na druhé straně byly ve svém oboru velmi uznávané a práce je bavila – bylo to patrné z jejich neverbálních projevů – rozzářených obličejů a velkého zájmu a nadšení, když mluvily o svém zaměstnání.

Aktivity v mládí a ve stáří:

Ukázalo se, že mezi časté aktivity v mládí respondentek byl sport, a to v Sokole.⁷³

R 1: *„Já jsem byla sportovní typ, chodila jsem plavat, bruslit, chodila jsem taky cvičit do Sokola. Na jednom sletu jsem cvičila“*

R 3: *„Byla jsem zaměřená na sport, neměla jsem moc možností. Doba neumožňovala dělat aktivity jako dnes. Čeho jsem já využívala nejvíc, byl sport, do toho vláda nezasahovala. Byl Sokol. Veškerý volný čas, na úkor učení, jsem věnovala cvičení v Sokole. V zimě nám udělali kluziště. Jak jsem začala chodit do práce, tak jsem přestala, nebyl čas. Já jsem hodně četla, chodila jsem do knihoven, knihy byly drahé. Výlety, túry s kamarádkami. Dělal jsem maximum pro pohyb.“*

R 4: *„Jsem sokolka – to bylo vyplněné sokolem. Od 5 let. Dnes asi ještě udělám kotrmelec. Byla jsem i na pár sletech.“*

⁷³ Česká obec sokolská (ČOS) je v České republice spolek, jehož téměř 190 000 členů se dobrovolně věnuje sportům, pohybovým aktivitám v oddílech sokolské všestrannosti a kulturní činnosti, především v tělocvičných jednotách, klubech akrobatického rockenrolu, folklórních a loutkářských souborech. Dostupný z WWW: <[http://cs.wikipedia.org/wiki/Sokol_\(spolek\)](http://cs.wikipedia.org/wiki/Sokol_(spolek))> [online] [cit. 2014-19-11].

R 7: „Toho bylo hodně. Sportovala jsem v Sokole, veslovala jsem, jezdila jsem na kole, zpívala jsem ve sboru, i na fakultě svazu mládeže. Na gymplu jsem hrála v orchestru na housle.“

Intelektuální činností se věnovaly 4 respondentky. Z toho tři vysokoškolačky a jedna středoškolačka.

R 3: „Já jsem hodně četla, chodila jsem do knihoven, knihy byly drahé.“

R 6: „Výtvarné – malování, hudební, hrála jsem na klavír, chodila jsem na všechny klavírní koncerty, do Lidušky, na přednášky z výtvarného umění.“

R 8: „A taky četba, pořád jsem něco studovala, hlavně z historie, filozofie.“

R 9: „Cestovala jsem strašně ráda, zeměpis – to byl můj nejmilejší koníček. S manželem jsme chodili do divadla, měli jsme předplatné.“

Mezi časté zájmy byla také četba a luštění křížovek, což přetrvalo do dneška. Dvě respondentky se věnovaly ručním pracím. Celkově z rozhovorů vyplynulo, že nejčastějším koníčkem v mládí byl sport. Po založení rodiny ale aktivit ubylo, nebyl už čas. Pouze dvě respondentky nezaložily rodinu – jedna z důvodu fyzického handicapu a druhá se chtěla věnovat kariéře.

Současné aktivity:

Zajímavé bylo porovnání aktivit v mládí s aktivitami seniorek v současné době. Tři respondentky jsou omezeny pohybově, takže prakticky nevychází ven. Mezi jejich společné aktivity patří televize, četba a luštění. Respondentka (**R 1**) má navíc zajímavý koníček – pletení z kočíčí vlny. Respondentka (**R 7**) je sice pohyblivě indisponovaná, ale velmi času jí zaplní péče o nemocného manžela a hlídání vnoučat.

Ostatní respondentky, ač jsou mobilní, aktivity mimo domov nevyužívají, nemají zájem ani motivaci. Pouze dvě respondentky (obě s vysokoškolským vzděláním) žijí poměrně aktivním životem:

R 6: „Já dělám osvětu o domácím násilí a proti drogám. Upozorňuji seniory, aby neposkytovali půjčky mladým, vnoučatům, pak přijdou exekutoři. Jsem jako dobrovolník v Bílém kruhu bezpečí. Chci ještě jednou týdně a zadarmo předávat zkušenosti mladým medikům v rámci lékařské etiky, přednášet.“

R 8: „Teď také cestuji, po České republice dělám vedoucí zájezdů. A nebo si sama zajedu na nějaké pěkné místo, hlavně na hory. V létě chodím po lese, je to relaxace. A taky studuji Univerzitu třetího věku, už třetí v důchodu. Teď farmacii. Chodím na obědy, snažím se být co nejdéle soběstačná.“

Domovinka:

Na otázku, zda by nechtěly využívat služby na „domovince“ se odpovědi rozdělily takřka do dvou skupin, z nichž jedna skupina neměla motivaci, elán a energii zkoušet něco nového a druhá skupina se neztotožňovala s trávením času se seniory. Domovinku všechny respondentky znaly, buď z nabídky sociální pracovnice, když s nimi sjednávala službu, nebo i ze Žabovřeského zpravodaje, kde je často o poskytovaných službách zmínka.

Čtyři respondentky neměly o pobyt na domovince zájem z důvodu, že nejsou společenský typ, či z pohodlnosti a lenosti:

R 2: „Abych se někam vypravovala, oblíkala, to nepadá v úvahu. O domovinku bych nestála, lidi neznám, co si budu vykládat, já to znám, jak to chodí. To bych musela vědět, s kým, ale takhle na pas blint ne. Možná by se mně tam někdo zalíbil, ale nevím.“

R 4: „Radši budu doma, mám strach, že spadnu. Já od života už nic moc nechci. Nebyla jsem nikdy společenský typ.“

R 9: „Na domovinku se mě nechce – jsem strašně líná.“

R 10: „O domovince vím, ale nejsem aktivista být furt ve společnosti. Víím ale, že bych měla.“

Další skupina čtyř respondentek (tři vysokoškolačky a jedna středoškolačka) netoužily trávit čas v kolektivu seniorů, neměly by si s nimi co říct:

R 3: „Domovinku nechci podceňovat, ale nezapadla bych tam. Nepochybuji o kvalitě pracovníků, ale když vidím důchodce, jak mluví, chovají se...neztotožňuji se s tímto životem. Vykládají furt o nemocech, moc tomu podleli.“

R 6: „Na domovinku – to ne. Mám právo si zvolit život, jaký chci. Mezi studenty ano, ale mezi staré lidi ne, v žádném případě ne. Neměla bych si s nimi co říct.“

R 7: „Ne. Mezi seniory nerada chodím, nerada. Poslouchám jen o nemocech. Na babinách se nesmí mluvit o nemocech. Nesnáším řeči o nemocech. I když jsem sama nemocná.“

R 8: „O domovince vím, ale nechtěla bych tam trávit čas. Dokážu se zabavit sama a nevím, co bych si s téma seniorama vykládala. Nenaplňovalo by mně to.“

Pouze dvě respondentky by domovinku rády navštívily, ale jedné brání nedostatek financí a druhé fyzická indispozice:

R1: „O domovince jsem věděla. U mě hrají finance velkou roli, je to drahé. Jinak by mně to zajímalo. Už jen proto, že bych se dostala mezi lidi.“

R 5: „Nemůžu nikam, chodit po schodech. Kdybych chodila, tak na domovinku půjdu. Zajímalo by mně to.“

Informovanost o aktivitách pro seniory:

Jak jsem zjistila z rozhovorů, díky měsíčníku Žabovřeský zpravodaj, který vydává Úřad městské části Brno a dochází přímo seniorům do domovních schránek, senioři ví, jaké aktivity se pořádají pro seniory v místě bydliště:

R 3: „Mám informace ze Žabovřeského zpravodaje. V Rubínu jsou několikrát do roka akce pro důchodce. I by mně to zajímalo – přednášky cestovatelů, ale nevyužívám toho. Mám příliš starostí, že na to nemám to nadšení.“

R 5: „Co čtu ze Žabovřeského zpravodaje se dozvím. Ale nemůžu nikam chodit po schodech.“

R 9: „Vím ze Žabovřeského zpravodaje, že se schází skupiny důchodců a dokonce tam bývají přednášky nějaké. Na Blatného je v rodinném domku Ambrosia, kde jsou přednášky

z historie, ale přednášející se mně nezdáli kvalitní. A to bývalo ale večer a to se mně tak pozdě nechce.“

Tři respondentky se o informace o aktivitách pro seniory nezajímají, protože mají samy dost aktivit, buď doma, nebo mimo domov.

Ostatní respondentky nějaké informace o aktivitách pro seniory mají, ale už nemají elán, ani dostatek motivace někam jít. Kromě jedné, která kvůli svému tělesnému handicapu má sníženou pohyblivost.

Pouze jedna respondentka nevěděla vůbec o žádných akcích pro seniory.

Kontakt s rodinou, přáteli:

Z hlediska setkávání s rodinou na tom byla nejlépe respondentka (**R 7**), která je svou početnou rodinou doslova obklopená. Bydlí v rodinném domě. Dá se říct, ač se to v dnešní době nevidí, bydlí pod jednou střechou už čtyři generace:

R 7: *„Mám plný dům dětí, vnoučat, a teď už i pravnouče. Hlídám, jak můžu, vím, že tím dost pomůžu. Jedna dcera s rodinou bydlí tady a druhá jinde, ale taky mně chodí navštěvovat. No a pak mám ty babince jednou za čas. No nikdy nejsem sama.“*

Žádná z respondentek nebyla zcela osamělá, i když už některé neměly rodinu, navštěvují je alespoň známí, sestřenice, synovec. A využívají některých služeb pečovatelské služby, což je pro ně taky zdroj kontaktu a možnosti popovídat si s pečovatelkou. Nejhuř v rámci vztahů na tom je respondentka (**R 6**), která se s rodinou nestýká a je pouze v kontaktu po telefonu se svými vnoučaty:

R 6: *„Jsem v kontaktu jen s vnoučaty v pěstounské rodině, dcera je tam dala. Je jim 21 a 17 let. Telefonicky a písemně jsem s nimi v kontaktu. Je to 50 km od Brna, je to daleko. S dcerou nejsem v kontaktu, je na drogách. To zavinil manžel. Měla jsem se rozvést dřív.“*

Finance a zdravotní stav:

Z průzkumu je zřejmé, že finance až tak nebrání k vykonávání aktivit seniorek. Buď jim brání zdravotní stav, nebo se jim už nechce, nemají motivaci ani chuť se seznamovat s ostatními seniory:

R 3: *„Peníze by nebyl problém, ale už v sobě nenajdu ten elán a nadšení někam chodit.“*

R 6: *„Jak jsem to tady poznala, tak v regionu tady po finanční stránce jsou důchodci dobře. Spíš se jim nechce – pokud důchod nedávají potomkům. Já mám svoje aktivity, které si dovolit mohu.“*

R 8: *„Peníze potřebuju hlavně na léky. Ale dokážu ušetřit na svoje zájmy.“*

R 9: *„Finance nevadí, už se mně nechce.“*

R 10: *„Finance mi nebrání. Ale zdravotní problémy, vadí mi hluk a taky se mi už nechce.“*

Pouze jedna respondentka by ráda nějaké aktivity zkusit chtěla, ale nedostatek financí jí v tom brání:

R 1: *„Ano, neměla bych na to. Platím spoustu peněz za léky, moc nevycházím z důchodu. U mě hrají finance velikou roli, je to drahé. Jinak by mně to zajímalo už jen proto, že bych se dostala mezi lidi.“*

Hodnocení vlastního života:

Většina respondentek hodnotí svůj život jako dobře prožitý až do nástupu důchodu. Tam nastává kritický bod, kdy začíná neuspokojivý zdravotní stav, snížení financí, ztráta každodenního kontaktů s lidmi. Tento prvotní šok vede až ke ztrátě motivace a vůle se zapojit do jakékoliv aktivizace:

R 3: *„Jsem ovlivněná, že jsem měla hodně nelehkých zkušeností, pořád jsem se musela potírat s nějakým omezováním, než jsem se provdala. Manželstvím se mně život změnil k lepšímu. Manžel chodil sice pozdě, což bylo na úkor našeho soužití, ale měl výjimečné postavení a peníze a mohli jsme konečně začít šetřit a myslet na zadní kolečka. Důchodový věk nestojí za nic. Ti, kteří žili pohodlně, budou žít pohodlně i ve stáří. Ti, kteří jsou zdra-*

votně postiženi, nemůžou nic. Dokázali jsme ušetřit a z toho žijeme. Život nás naučil být tvrdý.“

R 5: „Maminka mi umřela, když mi bylo 15 let, od té doby to bylo špatný. Tatínek se oženil, macecha na mě strašně žárlila. Moje manželství bylo ale moc pěkné, i když jsme neměli děti. No a po nástupu do důchodu mi umřel manžel, od té doby je to zlý.“

R 10: „Celkem jsem měla život dobrej, ale teď v důchodu, kdybych byla zdravá, tak bych byla spokojená. Nejsem náročná na finance. Musím se s tím smířit, kdybych měla děti u sebe, jsem rodinný typ, to mně chybí. Oslavy dříve jsme dělali, teď to už není. Rodina mně chybí, jsem osamělá.“

Dvě respondentky vypověděly, že celý život moc dobrý neměly:

R 2: „Že to za moc nestálo. Dvakrát rozvod, na chlapy jsem neměla vůbec štěstí. Akorát hodnotím dvě dcery, jedna je ve Švédsku, je hodná, ale co je mně to houby platný. Neozývá se. Jsem zvyklá na samotu. Jsem tak dlouho už sama, nejdu mezi lidi, necítím se dobře. Cítím se osamělá. Ta druhá dcera tady nemůže být pořád.“

R 6: „Nic moc. Kariéra musela ustoupit. Představovala jsem si, že dítě půjde v mých šlépějích, dcera si zvolila strojařinu, aspoň mohla vylepšit přístrojovou techniku na rentgenu – ani to ne. V bytě mně nic nefunguje, spokojená nejsem.“

Čtyři respondentky hodnotily svůj život jako dobrý, nebo celkem dobrý:

R 4: „Já myslím dobře. Nikdy jsem nepomyslela na to vdát se a mít děti. Mladí sice nemají tolik času, aby se zaobírali starýma, proto se snažím být soběstačná.“

R7: „Měla jsem velmi aktivní život – předsedala jsem ROH, lektorku dějepisu jsem dělala – nové metody výuky vymýšlela. V důchodu jsem na Špilberku dělala na zástup občas dozorčyni výstav. Teď mít nové nohy a bylo by to fajn.“

R 8: „Co se týče aktivit, těch jsem měla vždy dost. Neměla jsem rodinu ze zdravotních důvodů, to jediné mi chybělo. Nemám vnoučata. Ale jinak jsem prožila pěkný život.“

R 9: „Řekla bych, že jsem pořád pracovala, volného času bylo málo. Když byly děti menší, každý den jsem něco dělala. Pletení, háčkování. Život byl dobrý. Manžel mně pak trochu

zlobil, ale nemůžu si ztěžovat. Chtěla jsem se sice rozvést, že pil. Moc pracoval, byl doktor. Odjel do Iránu – pak se vyřešil spor a bylo to dobré.“

K mému překvapení se našla jedna respondentka, která označuje za období důchodu za nejlepší ve svém životě:

R 1: *„První manželství ze začátku bylo šťastné, pak si našel kamarádku a bylo po manželství. Syn narkoman – neštěstí. Dva roky o něm nevím. Pro mě byla nejlepší etapa v důchodu – kamarád o patro výš, chodili jsme na kafe, na zahradu, bylo to krásný období. Před 5 lety zemřel.“*

6.6. Shrnutí výsledků výzkumu – odpovědi na výzkumné otázky

Výzkumná otázka č. 1:

Má vliv na způsob života ve stáří dosažené vzdělání?

Ze šetření vyplynulo, že významný vliv na aktivním stylu života seniorek je dosažené vzdělání. Čím vzdělanější člověk, tím více inklinuje k více aktivitám, mají motivaci pořád svůj život něčím obohacovat, seberealizovat se a vůli udržet si co nejdéle dobrou psychickou i fyzickou kondici. Cílevědomost, houževnatost a vytrvalost, kterou získaly v mládí díky studování, vzdělávání se, přispěla k tomu, že chtějí i ve stáří pokračovat v pestrém životě. I když jsou někdy omezeni zdravotním handicapem, mají motivaci najít přesto různé aktivizační alternativy. Také byly mnohem vyrovnanější se stářím a s tím souvisela i jejich celková spokojenost. Byla vyšší než u respondentek s nižším vzděláním.

Také průběh rozhovorů s respondentkami s vyšším vzděláním probíhal rychleji, respondentky odpovídaly bez dlouhého rozmýšlení – měly o problému jasno. Souvisí to podle mého názoru s dlouhou dobou učení a vzdělávání se v produktivním věku. Čím déle zaměšťovaly mozek v mládí, tím lépe pracuje mozek i ve stáří.

Také jsem zjistila, že má stupeň dosaženého vzdělání vliv na osobnostní rozvoj. Vysokoškolačky měly tendence se rozvíjet i v postproduktivním věku. Tedy čím vzdělanější člověk, tím rozvinutější, bohatší, kreativnější osobnost, a tím pádem i toužící po seberealizaci a vůli udržovat se v co nejlepší psychické i fyzické formě i ve stáří.

Respondentky s vyšším vzděláním se také shodují v tom, že se nechtějí nechat „strhnout dolů“ starými lidmi, proto se s nimi nechtějí stýkat. Je jim příjemnější kontakt s lidmi mladšími. Aktivizační činnosti na domovince tyto respondentky tudíž odmítají.

Respondentky s nižším vzděláním naopak nechtějí navštěvovat domovinku z důvodu lenosti, samotářství, chybí jim motivace. Jsou sice osamocené, nespokojené, ale dlouhá doba bez jakékoliv aktivizace jim zabránila mít vůli a najít v sobě motivaci ke vzniku nových zájmů, aktivit. Využívají služby pečovatelské služby, která jim dováží obědy, uklízí jim domácnost, nakupuje, ale na úkor svých ještě zachovaných schopností. Přispívá to jen k ještě větší bezmocnosti, které se poddaly a svým způsobem vsugerovaly. Trávení o samotě a využívání služeb, zbytečně odsuzuje seniorky k pasivnímu životu. Cítí se více osamocené, ublížené, ale bez zájmu o okolí, o život. Svůj život přežívají.

Výzkumná otázka č. 2

Jaké faktory ovlivňují aktivní život seniorů?

Jedním z faktorů, který měl vliv na aktivní život seniorek, souvisel se sociálními kontakty. Čím častější byl kontakt seniorek s rodinou či přáteli, tím více byla patrná vůle a motivace k aktivnějšímu stylu života.

Co se týče financí, nevyšly z průzkumu jako omezující faktor pro vykonávání aktivit. Někteřím seniorkám spíše bránil v aktivitách, ač by samy chtěly, zhoršený zdravotní stav.

Informace o aktivitách pro seniory v okolí byla vysoká. Všechny respondentky věděly o aktivizačních činnostech na domovince, protože využívají od této organizace už jinou službu a byly o této možnosti informovány už při jejím zřizování. A dále se všem dostává k dispozici prostřednictvím pošty do rukou Žabovřeský zpravodaj, který informuje o všech formách aktivit v tomto pečovatelském domě i v okolí.

Významným faktorem, který přispívá k aktivním činnostem ve stáří, byl kladný vztah k aktivitám seniorek i v produktivním věku. Ty, které se věnovaly a byly vedeny

k aktivním činnostem už v dětství a mládí, žily aktivně i ve stáří. Čili aktivní život ve stáří souvisí také s tím, jaký aktivní život žily od dětství až do věku důchodového.

Výzkumná otázka č. 3

Je vyšší aktivita spojena s vyšším pocitem spokojenosti seniorů?

Z rozhovorů jsem zjistila, že ty respondentky, které žily aktivně v produktivním věku, prožívaly sice přechod do důchodu daleko intenzivněji a hůře se s tím srovnávaly, ale byla to zároveň motivace k tomu, aby si nějakou aktivitu našly. Přechod do důchodu znamená velký životní zlom. Rapidně se omezí sociální kontakty, zhorší se zdravotní stav, který znemožní podnikání aktivit, které měly rády. Přesto nebo právě proto tento zlom motivoval respondentky k tomu, aby si našly nové aktivity. Oproti tomu čím chudší žily život seniorky v produktivním věku, tím lépe zvládaly přechod do postproduktivního věku, protože změna byla minimální. Ale v celkovém hodnocení jejich života vyšlo najevo, že právě respondentky, které nežily dříve příliš aktivním životem a tudíž pro ně přechod do důchodu nebyl trauma, hodnotily svůj prožitý život negativněji než ty, které žily aktivně, ač prožily spoustu útrab a životních pádů, posuzují svůj život daleko pozitivněji.

Výzkumná otázka č. 4

Je naše organizace pečovatelské služby schopna reagovat na potřeby klientů?

Z výzkumu vyplynulo, že ač jsou služby v pečovatelském středisku v Brně-Žabovřeskách bohaté, jsou zaměřeny pro užší skupinu seniorů. Pro seniory s dosaženým vyšším vzděláním jsou tyto programy nedostačující a nudné. Není jednoduché pro takovou skupinu seniorů vytvořit takové aktivizační činnosti a takové stimulační prostředí, které by jim vyhovovalo, nenudili se a motivovalo je k tomu je využívat a zapojovat se do nich. Obzvláště musíme u těchto lidí dbát na zachování jejich úcty a sebevědomí a při aktivitách využívat jejich profesních zkušeností a vědomostí. Například je zaměstnat činností, kterou budou sami organizovat (nechat je zahajovat a vést debatační kroužek na jejich zvolené téma, možnost předčítat z knihy ostatním, vést rozcvičku, požádat je o vyprávění zážitků ze studií a zaměstnání) Hodně vysokoškolsky vzdělaných lidí v minulosti působila na řídicím místě,

proto i v postproduktivním věku mají tendenci být ve skupině dominantní, řídit, napomínat, kritizovat – proto je komunikace s nimi náročnější. Ale je třeba se snažit správným nastavením aktivizačních programů alespoň z části uspokojit jejich vyšší sociální potřeby. V případě, že nechtějí být v kolektivu ostatních seniorů, bych navrhovala umožnit realizaci aktivizačních činností této skupině zvláště, popřípadě v rámci respektování jejich soukromí umožnit trávení času na domovince o samotě, pokud si to vysloveně přejí. To ale bohužel z hlediska kapacity v našem pečovatelském středisku zatím nelze zrealizovat.

V neposlední řadě bych zlepšila agitaci a lepší přístup k informacím pro seniory, které jsou také důvodem, proč senioři nechtějí naše služby vyzkoušet. Bylo by třeba inzerovat druhy našich služeb daleko podrobněji a ve větším množství médií. Každému klientovi, který uvažuje o využívání některé péče, předložit při prvním kontaktu se sociální pracovnící podrobný leták se všemi službami spolu s nabídkou aktivizačních služeb. S tímto by mohlo souviset i daleko častější využívání „dnů otevřených dveří“. Naše organizace by měla být připravena zaujmout svými aktivizačními programy širší skupinu seniorů, než momentálně nabízí.

ZÁVĚR

Stárnutí a stáří je jedním z nejdůležitějších témat 21. století. Je důležité, aby si lidé uvědomili, že stářím život nekončí, ale může to být další etapa života prožitá spokojeně, klidně a naplněně, i když je nejtěžší v našem životě. Záleží, jak se ke stárnutí postavíme, a také na přístupu celé společnosti. Lidé by se měli snažit stále na sobě pracovat, i ve stáří se rozvíjet a pak bude stáří příjemné. Devízou stáří je moudrost a citová zralost, které žádné dřívější období nepřináší a díky které může být toto období prožité s důstojností. Člověk si i v tomto období může najít něco pozitivního a povzbuzujícího. Ale je třeba to aktivně vyhledávat, rozvíjet a nezůstávat pasivní.

Prvním předpokladem úspěšného stárnutí je zachovat si co nejdéle pevné zdraví prostřednictvím zdravého životního stylu. Druhým předpokladem je udržování dobrých sociálních vztahů jak v rodině, tak v okolí, a umět využít všechny podněty, které nám okolí nabízí. Díky tomu se nebudeme cítit osamoceni. Třetím předpokladem úspěšného stárnutí je pohybová činnost, která působí také preventivně proti různým nemocem ve stáří.

Tedy aktivní a pozitivní přístup ke stáří má být založen na vyvážené tělesné, psychické a sociální aktivitě. To přinese lidem stárnutí spokojenější, budou se v něm lépe adaptovat a psychicky nebudou strádat.

Z průzkumu v mé diplomové práci vyplynulo, že ne každý je ale schopný, ochotný a umí si se stářím poradit, prožít a vychutnat. Proto by v tomto případě měla nastoupit pomoc společnosti. Měla by podporovat sociální integraci u starší populace a vyhovět potřebám a omezením starých lidí. Je třeba rozšířit počet zařízení a důstojné bydlení pro seniory, kterých je stále málo, budovat různá gerontologická centra, která budou přístupná všem lidem třetí generace. Měla by vytvářet přátelské komunity, kde by se senioři scházeli a hodnotně trávili svůj volný čas, uspokojili svoje potřeby a na které by se mohli obrátit pro jakoukoli informaci. Informovanost o službách, aktivitách a o všem, co naše společnost seniorům nabízí, by se měla hodně zlepšit. V rámci obcí by bylo dobré, aby měli větší přehled o starých lidech, kteří tam žijí a dělat vše pro to, aby se jim tam dařilo dobře a podat pomocnou ruku těm, kteří své stáří pouze přežívají. Tato diplomová práce může sloužit jako návod na to, jakým způsobem umožnit starým lidem prožít ještě lepší a důstojnější stáří.

Cíl mé diplomové práce, který jsem si předsevzala, byl splněn. Cílem bylo, zjistit potřeby a co ovlivňuje životní styl skupiny seniorů, žijících v Brně-Žabovřeskách, využívajících

některých forem pečovatelské služby v této čtvrti města. Výzkumné otázky se zabývaly formami trávení jejich volného času a faktorů, které se podílí na aktivitách seniorů a jejich realizaci. Byla zjištěna specifická přání a potřeby seniorů, která se lišila hlavně v oblasti dosaženého vzdělání seniorů. Jako pracovnice v sociálních službách v pečovatelském domě v Brně-Žabovřeskách je můj záměr tyto specifika ještě více přiblížit pracovníkům sociální služby a navést je na lepší spolupráci se seniory a jejich rodinu při sestavování a realizaci jejich aktivizačních činností a hlavně dbát na individualitu každého seniora a jejich individuální potřeby a přání vnímat, a snažit se je splnit. Je třeba pozměnit na pobytové službě „domovinka“ metodickou činnost individuálního plánování a přistupovat při sestavování osobního cíle seniora více individuálně u každého seniora, aby zájem o tuto službu vzrostl a byl přijatelný a zajímavý pro všechny seniory různých odlišností.

Tato práce, týkající se sociální opory seniorů, může být velkým přínosem pro sociální pedagogiku, a výsledky mé práce by mohly být použity jako návod pro nastavení a realizaci metod, jak více a lépe začlenit tuto skupinu lidí do společnosti, protože stále se naše rostoucí skupina seniorské populace cítí ze společnosti vyčleněná. Je třeba jim prostřednictvím sociálních pedagogů poradit a pomoci v této poslední etapě života s lepším, efektivnějším trávením jejich stále nevyužitého volného času a tyto volnočasové aktivity jim v hojném počtu nabízet.

Závěrem uvádím citát slavného herce Karla Högera, který byl příkladem toho, že svůj život i ve stáří nepřežíval, ale žil...

„Chtěl bych odcházet do věčné noci ne jako pohodlný

divák, ale jako člověk pracující do poslední chvíle.

Nechtěl bych končit život jako bývalý člověk.“

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] ADAMEC, P., HAŠKOVÁ, B. *Univerzita třetího věku*. Brno: Masarykova univerzita, 2010. ISBN 978-80-210-5156-0.
- [2] BAKOŠOVÁ, Z. a kol. *Teórie sociálnej pedagogiky*. Bratislava: Slovenská pedagogická spoločnosť SAV, 2011. ISBN 978-80-970675-0-2.
- [3] CAMPBELLOVÁ, J. *Techniky arteterapie*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-864-3.
- [4] CESARI LUSSO, V. *Prarodiče, rodiče a vnoučata*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0003-1.
- [5] GREGOR, O. *Stárnout je kumšt*. Praha: Olympia, 1983. ISBN 27-005-83.
- [6] DIENSBIER, Z. *Průvodce stárnutím aneb jak ho oddálit*. Praha: Radix, spol. s r.o., 2009. ISBN 978-80-86013-88-0.
- [7] DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-0139-7.
- [8] DOŇKOVÁ, O., NOVOTNÝ, J. S. *Vývojová psychologie pro sociální pedagogy*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009.
- [9] DOSEDLOVÁ, J. *Terapie tancem*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3711-9.
- [10] DRAAISMA, D. *Proč život ubíhá rychleji, když stárneme*. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1806-9.
- [11] HAUKE, M. *Pečovatelská služba a individuální plánování*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3849-9.
- [12] JANEČKOVÁ, H., VACKOVÁ, M. *Reminiscence*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-581-3.
- [13] JEDLIČKA, V. a kol. *Praktická gerontologie*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 1991. ISBN 80-7013-109-8.
- [14] KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3604-4.
- [15] LIEBMANN, M. *Skupinová arteterapie*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-864-3.

- [16] MAROVÁ, Z. *Být babičkou a mít babičky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. ISBN 14-057-85.
- [17] MAŠKOVÁ, E. *Standardy kvality v sociálních službách*. Brno: OPS MČ Žabovřesky, 2012.
- [18] MAŠKOVÁ, E., HUŠKOVÁ, Z. *Pravidla ke standardům kvality v sociálních službách*. Brno: OPS MČ Žabovřesky, 2012.
- [19] MATĚJÍČEK, Z., DYTRYCH, Z. *Radosti a starosti prarodičů, aneb, Když máme vnoučata*. Havlíčkův Brod: Grada, 1997. ISBN 80-7169-455-X.
- [20] MUHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009.
- [21] ONDRÁKOVÁ, J. a kol. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2012. ISBN 978-80-7465-038-3.
- [22] SCHMEIDER, K. a kol. *Problémy mobility stárnoucí populace*. Brno: Novpress, 2009. ISBN 978-80-87342-05-3.
- [23] SUCHÁ, J., JINDROVÁ, I. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0335-3.

Seznam použité legislativy:

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

Časopisy:

Sociální služby, Aasociace poskytovatelů sociální služby, roč. XIV. Tábor: 2012. ISSN 1803-7348

Elektronické internetové zdroje

<http://www.ona.idnes.cz/vztah-deti-a-prarodicu-06s-/deti.aspx?>

<http://www.sensen.cz/aktuality/2013/xx/osobnosti-a-prijeti-stari>

<http://www.magazin.mojechytredite.cz/rodicivstvi-ale-dobri-zvlast-kdyz-jim-trochu-pomuzeme>

<http://www.dobry-spanek.cz/zijeme-aktivne/studovat-muzete-i-po-padesatce-398>

<http://www.orbi.cz>

<http://www.u3v.vspj.cz/u3v-podminky-studia>

<http://www.andromeda.cz/andragogicky-slovník/vzdelani-senioru>

<http://www.stibro.charita.cz/domov-pro-seniory-bl-jana-pavla-ii/vzpominkova-terapie>

<http://www.pomocvdomacnosti.cz/ulehcit-a-prosvetlit-zivot-lidi-s-handicapem-v-tom-tkvikouzlo-zooterapie>

<http://www.ocasky.cz/druhy/psi/dle-pracovniho-zarazeni/canisterapeuticka-plemena/k-vykonu-zooterapie-lze-vyuzit-ruzne-druhy>

<http://www.Prchuman.sk/socialna-praca/ergoterapie-v-geriatrii>

http://www.wikiskripta.culindex.php/Bazální_stimulace

<http://www.centrubazalka.cz/cz/page/2577/bazalni-stimulace.html>

<http://cs.wikipedia.org/wiki/>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

U3V Univerzita třetího věku

SEZNAM TABULEK

Tab 1. Charakteristika vzorku respondentek.....	62
---	----

SEZNAM PŘÍLOH

P I Přepisy rozhovorů

P II Standart č. 11

P III Pravidla ke Standartu č. 3

P IV Centrum denních služeb Domovinka harmonogram

P V Standart č. 2

P VI Pravidla pro individuální plánování jednotlivých úseků

P VII Výrobky seniorů

PŘÍLOHA P I: PŘEPISY ROZHOVORŮ

Respondentka R 1

Otázka č. 1

„Jakou školu jste studovala a jaké je Vaše dosažené vzdělání?“

Odpověď:

„Po základní škole jsem ještě chodila na dvouletou hospodářskou, něco jako ekonomická. Tam jsem složila učňovské zkoušky.“

Otázka č. 2

„Jaká povolání jste vykonávala během Vašeho života?“

Odpověď:

„Byla jsem celý život mzdová účetní, až ke konci jsem byla sekretářka na Dobrovského ve vojenské správě.“

Otázka č. 3

„Co bylo náplní Vašeho volného času, jaké byly Vaše zájmy a koníčky?“

Odpověď:

„Já jsem byla sportovní typ. Chodila jsem plavat, bruslit. Vdala jsem se, takže pak děti, domácnost, to mně zabralo skoro všechno čas. Chodila jsem taky cvičit do Sokola, na jednom sletu jsem cvičila.“

Otázka č. 4

„Věnujete se nějakým aktivitám v současné době?“

Odpověď:

„Teď pletu, dlouho nevydržím, všechno mně bolí. Luštím křížovky, pletu z kočičí vlny – ponožky, ledvinové pásy. Mám dvě perské kočky, starám se o ně.“

Otázka č. 5

„Znáte nějaké aktivity pro seniory ve Vašem okolí, víte o „Domovince“ v pečovatelském domě?“

Odpověď:

„O domovince vím. U mě hrají finance velkou roli, je to drahé. Jinak by mě to zajímalo, už jen proto, že bych se dostala mezi lidi. Jiné aktivity pro seniory neznám.“

Otázka č. 6

„Brání Vám nedostatek financí v provozování některé aktivity?“

Odpověď:

„Ano, neměla bych na to. Platím spoustu peněz za léky, moc nevycházím z důchodu.“

Otázka č. 7

„Jak často se stýkáte s rodinou, přáteli?“

Odpověď:

„Chodí za mnou chovatelka taky perských koček. Potom ještě jedna. Ta jedna je taky nemocná. Musí ji dovážet sem dcera. Ona mně uvaří a to mě hrozně chutná. Pomáhá mi to i psychicky, když je se mnou. Pak mám dceru, ale ta sem chodí jen sem tam. Spíš vnuk. Jednou týdně něco nakoupí.“

Otázka č. 8

„Jak hodnotíte svůj dosavadní život?“

Odpověď:

„První manželství za začátku bylo šťastné, pak si našel kamarádku a bylo po manželství. Syn narkoman – neštěstí. Dva roky o něm nevím. Pro mě byla nejlepší etapa v důchodu – kamarád o patro výš. Chodili jsme na kafe, na zahradu. Bylo to krásný období. Před pěti lety zemřel.“

Respondentka R 2

Otázka č. 1

„Jakou školu jste studovala a jaké je Vaše dosažené vzdělání?“

Odpověď:

„obchodní. Chtěla jsem jít na vysokou, ale byla jsem hloupá, zamilovaná kvůli chlapovi, se kterým jsem se potom stejně rozvedla.“

Otázka č. 2

„Jaká povolání jste vykonávala během Vašeho života?“

Odpověď:

„Dělala jsem účetní, většinou materiálovou. Napřed klenoty, teplárny – odtud mě vedoucí vyštval, dosadil si tam milenku. Pak jsem dělala v průmyslovém stavitelství v účtárně až do důchodu.“

Otázka č. 3

„Co bylo náplní Vašeho volného času, jaké byly Vaše zájmy a koníčky?“

Odpověď:

„No u nás v Bedřichově, tam byl otec vedoucí polesí, bydleli jsme na myslivně. Tam jsem lyžovala a sáňkovala, bylo to dostupné. Pak jsem se věnovala dětem a rodině, na nic jiného nebyl čas. Předtím jsem taky hodně jezdila na kole. Na začátku důchodu jsme se s manželem přihlásili do spolku s turistickou skupinou a leta jsme chodili na vycházky. Na to mám krásné vzpomínky. Já jsem toho musela nechat, protože mě začal otravovat močový měchýř a každou chvíli za keř – a oni utekli.“

Otázka č. 4

„Věnujete se nějakým aktivitám v současné době?“

Odpověď:

„Čtu hodně, luštím křížovky, dívám se na televizi“

Otázka č. 5

„Znáte nějaké aktivity pro seniory ve Vašem okolí, víte o „domovince“ v pečovatelském domě?“

Odpověď:

Tady jsou vycházky vlastivědného klubu Petra Bezruče a každý týden cestopisná přednáška, na které promítají film v Rubínu. Už nemám zájem. Můžu to mít v televizi doma, nemusím to platit a vypravovat se někam.

Abych se někam vypravovala, oblíkala, to nepadá v úvahu. O domovinku bych nestála, lidi neznám, co si tam budu vykládat, já to znám, jak to chodí. To bych musela vědět, s kým, ale takhle na past blint ne. Možná by se mně tam někdo zalíbil, ale nevím.“

Otázka č. 6

„Brání Vám nedostatek financí v provozování některé aktivity?“

Odpověď:

„Kdybych mohla cestovat, cestovala bych. Mám sice malý důchod, ale něco bych obětovala a cestovala bych. Ale zdravotní potíže mně brání ve všem možném.“

Otázka č. 7

„Jak často se stýkáte se svou rodinou, přáteli?“

Odpověď:

„Já mám jednu výbornou kamarádku, ale bydlí u Ostravy, telefonuji si s ní. Pak už mám všechny po smrti. Dcera chodí každý den.“

Otázka č. 8

„Jak hodnotíte svůj dosavadní život?“

Odpověď:

„Že to za moc nestálo. Dvakrát rozvod, na chlapy jsem neměla vůbec štěstí. Akorát hodnotím dvě dcery. Jedna je ve Švédsku, je hodná, ale co je mně to platný. Neozývá se. Jsem zvyklá na samotu. Jsem tady dlouho už sama. Nejdu mezi lidi, necítím se dobře. Cítím se osamělá a druhá dcera tady nemůže být pořád.“

Respondentka R 3

Otázka č. 1

„Jakou školu jste studovala a jaké je Vaše dosažené vzdělání?“

Odpověď:

„Mám pouze střední ekonomickou školu. Jako jediná z rodiny jsem neměla vysokou školu. Jinak všichni byli vysokoškoláci.“

Otázka č. 2

„Jaká povolání jste vykonávala během Vašeho života?“

Odpověď:

„Několik zaměstnání jsem měla, ale protože mám pouze ekonomickou školu střední, bylo to zaměřené vždy ekonomicky. Měla jsem pod sebou vždy tři až čtyři pracovníky.“

Otázka č. 3

„Co bylo náplní Vašeho volného času, jaké byly Vaše zájmy a koníčky?“

Odpověď:

„Byla jsem zaměřená na sport, neměla jsem moc možností. Doba neumožňovala dělat aktivity jako dnes. Umožnili nám jen kina, divadla. Čeho jsem já využívala nejvíc byl sport. Do toho vláda nezasahovala. Byl Sokol. Veškerý volný čas na úkor učení jsem věnovala cvičení v Sokole. V zimě nám udělali kluziště. Jak jsem začala chodit do práce, tak jsem přestala, nebyl čas. Já jsem hodně četla, chodila jsem do knihoven, knihy byly drahé. Výlety, túry s kamarádama. Dělala jsem maximum pro pohyb.“

Otázka č. 4

„Věnujete se nějakým aktivitám v současné době?“

Odpověď:

„Teď přežívám, přizpůsobuji se tomu, co mně dovolí. Na Vánoce jsem dostala internet, chodila jsem do kurzu na počítače. Ještě nedávno jsem lyžovala. Důchod byl mezník ve způsobu života – finančním. Museli jsme šetřit. Chodím nakupovat, skupinové výlety, čtu – zkrz oči méně. Chodila bych do divadla, kdybych mohla. Televizi otvírám kvůli zprávám, mě to pořád zajímá.“

Otázka č. 5

„Znáte nějaké aktivity pro seniory ve Vašem okolí, víte o „domovince“ v pečovatelském domě?“

Odpověď:

„Domovinku nechci podceňovat, ale nezapadla bych tam. Nepochybuji o kvalitě pracovníků, ale když vidím důchodce, jak mluví, chovají se...neztotožňuji se s tímto životem. Vykládají furt o nemocech, moc tomu podlehli. Mám informace ze Žabovřeského zpravodaje. V Rubínu jsou několikrát do roka akce pro důchodce, i by mě to zajímalo – přednášky cestovatelů, ale nevyužívám toho. Mám příliš starostí, že na to nemám to nadšení.“

Otázka č. 6

„Brání Vám nedostatek financí v provozování některé aktivity?“

Odpověď:

„Peníze by nebyl problém, ale už v sobě nenajdu ten elán a nadšení někom chodit.“

Otázka č. 7

„Jak často se stýkáte se svou rodinou, přáteli?“

Odpověď:

„Mám hodně přátel, ale spíš si teď už jen voláme. Rodina funguje. Děti chodí často a pomáhají nám. Jsou hodní. Ale nechceme je moc zatěžovat, mají svoji rodinu a spoustu práce.“

Otázka č. 8

„Jak hodnotíte svůj dosavadní život?“

Odpověď:

„Jsem ovlivněná, že jsem měla hodně nelehkých zkušeností, pořád jsem se musela potírat s nějakým omezováním, než jsem se provdala. Manželstvím se mně život změnil k lepšímu. Manžel chodil sice pozdě, což bylo na úkor našeho soužití, ale měl výjimečné postavení a peníze a mohli jsme konečně začít šetřit a myslet na zadní kolečka. Důchodový věk nestojí za nic. Ti, kteří žili pohodlně, budou žít pohodlně i ve stáří. Ti, kteří jsou zdravotně postižení, nemůžou nic. Dokázali jsme ušetřit a z toho žijeme. Život nás naučil být tvrdý.“

Respondentka č. 4

Otázka č. 1

„Jakou školu jste studovala a jaké je Vaše dosažené vzdělání?“

Odpověď:

„Ekonomickou. Ne s maturitou. Musela jsem pak pracovat.“

Otázka č. 2

„Jaká povolání jste vykonávala během Vašeho života?“

Odpověď:

„Vyučila jsem se výrobní účetní, dělala jsem náklady, režii, pracovala jsem jako písařka, korespondentka a nakonec výrobní účetní. Což jsem nikdy nechtěla dělat, ale bylo to zajímavé.“

Otázka č. 3

„Co bylo náplní Vašeho volného času, jaké byly Vaše zájmy a koníčky?“

Odpověď:

„Jsem sokolka, to bylo vyplněné sokolem – od pěti let. Dnes asi ještě udělám kotrmelec. Byla jsem i na pár letech.“

Otázka č. 4

„Věnujete se nějakým aktivitám v současné době?“

Odpověď:

„Doma si pustím televizi, luštím, dřív jsem hodně četla, snažím se.“

Otázka č. 5

„Znáte nějaké aktivity pro seniory ve Vašem okolí, víte o domovince v pečovatelském domě?“

Odpověď:

„Něco je v Žabovřeském zpravodaji, ale moc to nesleduji. O domovince vím, ale radši budu doma, mám strach, že spadnu. Nebyla jsem nikdy společenský typ.“

Otázka č. 6

Brání Vám nedostatek financí v provozování některé aktivity?“

Odpověď:

„Peníze nějaké mám, spíš se mně už nechce nikam.“

Otázka č. 7

„Jak často se stýkáte s rodinou, přáteli?“

Odpověď:

Rodinu nemám a synovec za mnou chodí pravidelně. S neteří jsem v kontaktu, volá mi. Ještě mám v Jeseníku kamarádku Libu.“

Otázka č. 8

„Jak hodnotíte svůj dosavadní život?“

Odpověď:

„Já myslím dobře. Nikdy jsem nepomyslela na to vdát se a mít děti. Mladí sice nemají tolik času, aby se zaobírali starýma, proto se snažím být soběstačná.“

Respondentka R 5

Otázka č. 1

„Jakou školu jste studovala a jaké je Vaše dosažené vzdělání?“

Odpověď:

„Základní – obecnou, měšťanku a pokračovací. Tam chodili řemeslníci – svářeči, zedníci. Tam jsem dělala tovaryšskou zkoušku. Jsem vyučená švadlena.“

Otázka č. 2

„Jaká povolání jste vykonávala během Vašeho života?“

Odpověď:

„Já jsem vyučená švadlena a potom jsem dělala uklízečku a u telefonu u Svaté Anny.“

Otázka č. 3

„Co bylo náplní Vašeho volného času, jaké byly Vaše zájmy a koníčky?“

Odpověď:

„Já jsem moc zájmů neměla. Ráda jsem četla a luštila křížovky. Zkrz nohu jsem nemohla dělat sporty. S manželem na vycházky, na zájezdy, přednášky svazu invalidů – tak to jsme chodili na dovolenou jsme jezdili s kamarádama (spolužákama od manžela).“

Otázka č. 4

„Věnujete se nějakým aktivitám v současné době?“

Odpověď:

„Ráno než já se nasnídám, umeju nádobí, ustelu, pouklidím, pak přijde oběd. A odpoledne si lehnu, přečtu si noviny a buď luštím křížovky, nebo si udělám kafe, sednu si k oknu a dávám se ven, kritizuju lidi, a dívám se na televizi.“

Otázka č. 5

„Znáte nějaké aktivity pro seniory ve Vašem okolí, víte o domovince v pečovatelském domě?“

Odpověď:

„Co čtu v Žabovřeském zpravodaji se dozvím. Nemůžu nikam chodit po schodech. Kdybych chodila, tak na domovinku půjdu. Zajímalo by mě to.“

Otázka č. 6

„Brání Vám nedostatek financí v provozování některé aktivity?“

Odpověď:

„Já naštěstí vyjdu, na to bych ještě měla.“

Otázka č. 7

„Jak často se stýkáte s rodinou, přáteli?“

Už nemám nikoho. Jen sestřenici a její syny, co ke mně chodí, pomáhají mně, telefonujeme si a když něco potřebuju, přijdou. Kamarádku mám na Lesné, ale ona nevidí. Já jsem tam jezdila, ale zkrz schody už tam nemůžu. Dcera kamarádku občas zaveze sem.“

Otázka č. 8

„Jak hodnotíte svůj dosavadní život?“

Odpověď:

„Maminka mně umřela, když mně bylo 15 let. Od té doby to bylo špatný. Tatínek se oženil, macecha na mě strašně žárlila. Manželství bylo ale pěkné, i když jsme neměli děti. No a po nástupu do důchodu mi umřel manžel, od té doby je to zlý.“

Respondentka R 6

Otázka č. 1

„Jakou školu jste studovala a jaké je Vaše dosažené vzdělání?“

Odpověď:

„Gympl a pak lékařskou fakultu Masarykovy univerzity Brno.“

Otázka č. 2

„Jaká povolání jste vykonávala během Vašeho života?“

Odpověď:

„Působila jsem jako lékařka všeobecná a potom jsem se specializovala na dětského lékaře, potom na odbornou radiodiagnostiku pro děti a dospělé. 15 let jsem na rentgenu pracovala, z toho mě bolí ruce. Ve Znojmě mně nabízeli primářské místo, ale kariéru jsem odhodila kvůli manželovi, odstěhovala jsem se do Brna, kde pracoval. No a kvůli rodině. V brně jsem pracovala na porodnici Obilňák, pak v Černých polích na dětském oddělení.“

Otázka č. 3

Co bylo náplní Vašeho volného času, jaké byly Vaše zájmy a koníčky?“

Odpověď:

„Výtvarné – malování, hudební – hrála jsem na klavír, chodila jsem na všechny klavírní koncerty, do lidušky, na přednášky z výtvarného umění. Sport ne – kvůli vykloubeným kyčlím.“

Otázka č. 4

„Věnujete se nějakým aktivitám v současné době?“

Odpověď:

„Já dělám osvětu o domácím násilí a proti drogám. Upozorňuji seniory, aby neposkytovali půjčky mladým, vnoučatům, pak přijdou exekutoři... Jsem jako dobrovolník v Bílém kruhu bezpečí. Chci ještě týdně zadarmo předávat zkušenosti mladým medikům v rámci lékařské etiky. Přednášet.“

Otázka č. 5

„Znáte nějaké aktivity pro seniory ve Vašem okolí, víte o domovince v pečovatelském domě?“

Odpověď:

„Sleduju Žabovřeský zpravodaj, takže informace mám. Na domovinku – to ne. Mám právo si zajistit život, jaký chci. Mezi studenty ano, ale mezi staré lidi ne, v žádném případě ne. Neměla bych si s nimi co říct.“

Otázka č. 6

„Brání Vám nedostatek financí v provozování některé aktivity?“

Odpověď:

„Jak jsem to tady poznala, tak v regionu tady se mají po finanční stránce důchodci dobře. Spíš se jim nechce, pokud důchod nechají potomkům. Já mám svoje aktivity, které si mohu dovolit.“

Otázka č. 7

„Jak často se stýkáte se svou rodinou, přáteli?“

Odpověď:

Jsem v kontaktu s vnoučaty v pěstounské rodině. Dcera je tam dala. Je jim 21 a 17 let. Telefonicky a písemně jsem s nimi v kontaktu. Je to 50 kilometrů od Brna, je to daleko. S dcerou nejsem v kontaktu, je na drogách. To zavinil manžel, měla jsem se rozvést dřív.“

Otázka č. 8

„Jak hodnotíte svůj dosavadní život?“

Odpověď:

„Nic moc. Kariéra musela ustoupit. Představovala jsem si, že dítě půjde v mých šlépějích, dcera si zvolila strojařinu. Aspoň mohla vylepšit přístrojovou techniku na rentgenu – ani to ne. V bytě nic nefunguje, spokojená nejsem.“

Respondentka R 7

Otázka č. 1

„Jakou školu jste studovala a jaké je Vaše dosažené vzdělání?“

Odpověď:

„Základní školu, gymnázium, pedagogickou fakultu Masarykovu – čeština, dějepis.“

Otázka č. 2

„Jaká povolání jste vykonávala během Vašeho života?“

Odpověď:

„učila jsem na základních školách druhý stupeň v různých školách. 4 roky na venkově a pak v Brně.“

Otázka č. 3

„Co bylo náplní Vašeho volného času, jaké byly Vaše zájmy a koníčky?“

Odpověď:

„Toho bylo hodně. Sportovala jsem v Sokole, veslovala jsem, jezdila na kole, zpívala jsem ve sboru, i na fakultě svazu mládeže. Na gymplu jsem hrála v orchestru na housle.“

Otázka č. 4

„Věnujete se nějakým aktivitám v současné době?“

Odpověď:

„Teď se starám o nemocného manžela. Dívám se na televizi, luštím sudoku. Nejvíce času mě zaberou vnoučata.“

Otázka č. 5

„Znáte nějaké aktivity pro seniory ve Vašem okolí, víte o domovince v pečovatelském domě?“

Odpověď:

„Informace mám ze Žabovřeského zpravodaje, ale nemám čas, barák plný lidí, děti sem chodí, nemám zájem, nemám potřebu – jsem babička, hlídám vnoučata. O domovince vím, ale mezi seniory nerada chodím. Nerada poslouchám jen o nemocech. Na babinci se nesmí mluvit o nemocech. Nesnáším řeči o nemocech. I když jsem sama nemocná.“

Otázka č. 6

„Brání Vám nedostatek financí v provozování některé aktivity?“

Odpověď:

„To ne, ale hodně peněz dám za léky.“

Otázka č. 7

„Jak často se stýkáte s rodinou, přáteli?“

Odpověď:

„Mám plný dům dětí, vnoučat, a teď už i pravnouče. Hlídám, jak můžu. Vím, že tím dost pomůžu. Jedna dcera s rodinou bydlí tady a druhá jinde, ale taky mě chodí navštěvovat. No a pak mám ty babince jednou za čas. No nikdy nejsem sama.“

Otázka č. 8

„Jak hodnotíte svůj dosavadní život?“

Odpověď:

„Měla jsem velmi aktivní život – předsedkyně ROH, lektorku dějepisu jsem dělala – nové metody výuky vymýšlela. Ze začátku jsem byla bezradná v důchodu, dělala jsem na zástup občas na Špilberku dozorkyni výstav. Teď mít nové nohy a bylo by to fajn.“

Respondentka R 8

Otázka č. 1

„Jakou školu jste studoval a jaké je Vaše dosažené vzdělání?“

Odpověď:

„Po základní škole jsem studovala gymnázium. Byla jsem vždycky dobrá studentka, šlo mě to. Bavily mě hodně jazyky a historie. Proto jsem šla na vysokou filozofickou. Mám státnice z němčiny a ruštiny. „

Otázka č. 2

„Jaká povolání jste vykonávala během Vašeho života?“

Odpověď:

„Po státnicích jsem odjela do Ruska, kde jsem přednášela na univerzitě. Po roce jsem se vrátila a nemohla jsem tady najít místo. Byla jsem rok nezaměstnaná. Pak jsem přednášela na vojenské vysoké škole filozofii. Učila jsem celý život.“

Otázka č. 3

„Co bylo náplní Vašeho volného času, jaké byly vaše zájmy a koníčky?“

Odpověď:

„Vždy mě bavilo cestovat, mám procestovaného hodně. Neměla jsem děti, tak to pro mě nebyl časový problém. A taky četba, pořád jsem něco studovala. Hlavně z historie, dějepisu.“

Otázka č. 4

„Věnujete se nějakým aktivitám v současné době?“

Odpověď:

„Teď také cestuji, po České republice dělám vedoucí zájezdů, nebo si sama zajedu na nějaké pěkné místo, hlavně na hory. V létě chodím polese, je to relaxace. A taky studuji univerzitu třetího věku. Už třetí v důchodu. Teď farmacii.. Chodím na obědy, snažím se být co nejdéle soběstačná.“

Otázka č. 5

„Znáte nějaké aktivity pro seniory ve Vašem okolí, víte o domovince v pečovatelském domě?“

Odpověď:

„Je toho pro seniory určitě dost, ale nezajímám se o to, mám sama docela nabitý program. Dokud můžu cestovat, využiji toho. O domovince vím, ale nechtěla bych tam trávit čas. Dokážu se zabavit sama a nevím, co bych si tam s těma seniorama vykládala. Nenaplňovalo by mě to.“

Otázka č. 6

„Brání Vám nedostatek financí v provozování některé aktivity?“

Odpověď:

„Peníze potřebuju hlavně na léky. Ale dokážu ušetřit na svoje zájmy.“

Otázka č. 7

„Jak často se stýkáte se svou rodinou, přáteli?“

Odpověď:

„S rodinou se nestýkám, rodiče už nemám a s bratrem si jen občas volám. Mám kamarádku, se kterou se stýkám, když jedu pryč, stará se mně doma o kytky a andulky.“

Otázka č. 8

„Jak hodnotíte svůj dosavadní život?“

Odpověď:

„Co se týče aktivit, těch sem měla vždycky dost. Neměla jsem rodinu, to jediné mi chybělo. Nemám vnoučata. Ale jinak jsem prožila pěkný život.“

Respondentka R 9

Otázka č. 1

„Jakou školu jste studovala a jaké je Vaše dosažené vzdělání?“

Odpověď:

„Mám jedenáctiletku s maturitou, pak dvouletý kurz pro první stupeň a pak jsem studovala tři a půl roku pedagogický institut v Gotwaldově – to je jako vysoká škola pro učitele. A pak státnice. Ruština, zeměpis a hudební výchova.“

Otázka č. 2

Jaká povolání jste vykonávala během Vašeho života?“

Odpověď:

„Nastoupila jsem do Hroznové Lhoty na základní školu. Pak jsem se vdala do Hodonína a tam jsem učila na druhém stupni základky. Na mateřské jsem byla rok a pak manžel nastoupil do Brna do zaměstnání. A tak jsem šla učit do Brna do družiny. Nebylo místo jinde. Ale mohla jsem zastupovat. Pak na Jana Babáka, do převratu. Pak jsem šla na Antonínskou učit němčinu.“

Otázka č. 3

„Co bylo náplní Vašeho volného času, jaké byly Vaše zájmy a koníčky?“

Odpověď:

„Cestovala jsem strašně ráda, zeměpis, to byl můj nejmilejší koníček. S manželem jsme chodili do divadla – měli jsme předplatné. Asi dva roky jsem chodila do jógy a jinak ruční práce.“

Otázka č. 4

„Věnujete se nějakým aktivitám v současné době?“

Odpověď:

„Nejraději bych ležela a spala. Jak mně umřel manžel a opustily děti, tak jsem byla odepšaná. Děláním teď hodně na internetu, posílají mně zeměpisné obrázky – to mám ráda. Pokud nemám nějaký úkol, tak sedím doma u televize, hlavně seriály. Strašně jsem zlenivěla. Vnučka mně dává úkoly, udržuje mě v aktivitě. A jezdit autem, to mě baví. Napřed dělal doktor fóry, ale pak mě to dal.“

Otázka č. 5

„Znáte nějaké aktivity pro seniory ve Vašem okolí, víte o domovince v pečovatelském domě?“

Odpověď:

„Vím z Žabovřeského zpravodaje, že se schází skupina důchodců a dokonce tam bývají přednášky nějaké. Na Blatného je v rodinném domě Ambrosia, kde jsou přednášky z historie, ale přednášející se mně nezdáli kvalitní. A to bývalo ale večer a to se mně tak pozdě nechce. Na domovinku se mě nechce – jsem strašně líná.“

Otázka č. 6

„Brání Vám nedostatek financí v provozování některé aktivity?“

Odpověď:

„Finance nevadí, už se mě nechce.“

Otázka č. 7

„Jak často se stýkáte se svou rodinou, přáteli?“

Odpověď:

„Jednou za měsíc, rodina žije ve Vídni. Častěji to nejde. Sestřenku mám v Řečkovících, ale nemá čas, má nemocného manžela. Ale jedenkrát za měsíc sem přijede. S kamarádkama se střídáme – jsou to dvě skupiny, kamarádky ze střední a „němkyně“ (s těma jsem studovala němčinu). Chodíme do hospody jednou za měsíc.“

Otázka č. 8

„Jak hodnotíte svůj dosavadní život?“

Odpověď:

„Řekla bych, že jsem pořád pracovala, volného času bylo málo. Když byly děti menší, každý večer jsem něco dělala. Pletení, háčkovala. Život byl dobrý. Manžel mě pak trochu zlobil, ale nemůžu si stěžovat. Chtěla jsem se sice rozvést, že pil – moc pracoval, byl doktor. Odjel do Iránu, pak se vyřešil spor a bylo to dobré.“

Respondentka R 10

Otázka č. 1

„Jakou školu jste studovala a jaké je Vaše dosažené vzdělání?“

Odpověď:

„Základní školu.“

Otázka č. 2

„Jaká povolání jste vykonávala během Vašeho života?“

Odpověď:

„Povolání vesměs ve zdravotnictví.. Sedm let v domově důchodců za svobodna ve Znojmě – byly tam ještě řádové sestry. Pracovala jsem tam v kuchyni. Přišla jsem do Brna, vdala jsem se a myslela jsem, že se budu mít dobře. Pak jsem dva roky pracovala v Druženě v pletárně, bavily mě ruční práce. Pak jsem byla v domácnosti, když se mně narodily děti. No a potom jsem dělala doručovatelku novin. Pak sem byla doma zase rok s dítětem. Pak sem dělala na škole uklízečku. Osm let. Pak zase mateřská dva roky, pak do školky, jen na odpoledne – úklid, nádobí. Skončila jsem v jeslích v prádelně. Až do důchodu. Všechno byly manuální práce.“

Otázka č. 3

„Co bylo náplní Vašeho volného času, jaké byly Vaše zájmy, koníčky?“

Odpověď:

„Rodina, manžel, pletení, šití. Kdepak já a sport. Jako mladá jsem ráda tancovala, to jsem byla zdatná.“

Otázka č. 4

„Věnujete se nějakým aktivitám v současné době?“

Odpověď:

„Co se dá udělat doma. Vařím, hlídám vnouče, vodím do školky.“

Otázka č. 5

Znáte nějaké aktivity pro seniory ve Vašem okolí, víte o domovince v pečovatelském domě?“

Odpověď:

„Vím, že mají přednášky, určitě mají nějaké srazy, ale já se o to nezajímám, jsem spíš domáci typ. Že bych vysedávala na kafi, to ne. Vnoučata! O domovince vím, ale nejsem aktivista být furt ve společnosti. Vím ale, že bych měla.“

Otázka 6

„Brání Vám nedostatek financí v provozování některé aktivity?“

Odpověď:

„Finance mi nebrání. Ale zdravotní problémy, vadí mi hluk a taky se mi už nechce.“

Otázka č. 7

„Jak často se stýkáte se svou rodinou, přáteli?“

Odpověď:

„Já jsem na tom s rodinou velice dobře. Jsem z osmi sourozenců, ještě pět nás žije a stýkáme se. Moje děti sem tam zajdou. Snáším se s nima velice dobře.“

Otázka č. 8

„Jak hodnotíte svůj dosavadní život?“

Odpověď:

„Celkem sem měla život dobrej, ale teď v důchodu...Kdybych byla zdravá, tak bych byla spokojená. Nejsem náročná na finance. Musím se s tím smířit. Kdybych měla děti u sebe, jsem rodinný typ – to mě chybí. Oslavy dříve jsme dělali, teď to už není. Rodina mě chybí, jsem osamělá.“

Příloha P II

Standard č. 11

Místní a časová dostupnost sociální služby

Místo a denní poskytování služby odpovídají cílům a charakteru služby a potřebám cílové skupiny uživatelů.

Budova OPS je detašované pracoviště ÚMČ Brno - Žabovřesky, je umístěno uprostřed územního celku, ve kterém se vykonávají soc. služby. Je dostupné pěšky, MHD i jinými dopravními prostředky.

Umístění pracovišť je vhodné i z hlediska našich zaměstnanců, kteří vykonávají sociální služby v terénu - rychlé přemístění z pracoviště ke klientům.

Provozní hodiny jsou stanoveny tak, aby vyhovovaly uživatelům, kteří docházejí do střediska osobní hygieny a k jednání se sociálními pracovníci.

Na OPS nejsou stanoveny úřední dny, od 6.00 - 15.30 hod. jsou příslušní pracovníci OPS plně k dispozici pro naše klienty a jejich rodinné příslušníky.

Terénní služby - rozvoz obědů a péče je poskytována ve vlastní domácnosti příjemce v době od 7.00 - 15.30 hod. Rozvoz obědů je realizován v omezené podobě i v sobotu a neděli.

Budova, kde sídlí OPS, Horova 77 Brno, je zcela bezbariérová. Kanceláře jsou umístěny v přízemí. Služby DC a OS jsou umístěny ve 2. a 3. podlaží. Jsou dostupné po schodišti i výtahem bez klíčku.

Pokud vyžaduje uživatel poskytování služby odpoledne, večer, v noci a o sobotách a nedělích, je zprostředkován kontakt na pečovatelskou službu pro seniory - vedoucí, nebo přímo vyřizuje sociální pracovnice.

Jedná se o dlouhodobou a spolehlivou spolupráci, kdy klient spolupracuje bez problémů se dvěma poskytovateli.

Příloha P III

Pravidla ke Standardu č. 3 Jednání se zájemcem o službu

a) Zájemce o poskytnutí sociálních služeb je informován srozumitelným způsobem osobně,

písemně, telefonicky, e-mailem, informace jsou všeobecné nebo konkrétní.

Informace všeobecné: pracovníci OPS informují o možnostech poskytování služeb na WWW stránkách, letácích, místním tisku - zpravodaje městských částí, nástěnkách.

Informace konkrétní: sociální pracovníce odpovídá na nejčastější dotazy:

- zda službu poskytujeme a pro které městské části
- pro koho (cílová skupina)
- co je potřeba k zavedení a provádění služby (podklady, klíč, jídlonosiče, pomůcky k úklidu, hygienické péči)
- informace o smlouvě
- četnost úkonů (kolikrát, ve které dny, v jakou dobu)
- rozsah úkonů (co se konkrétně bude dělat)
- cena za určitý úkon
- jaký je způsob platby
- zda je možno službu později rozšířit
- kdo bude úkon provádět
- místem poskytování terénní PS je vždy domácnost klienta
- podrobnější informace týkající se poskytované péče

- na koho se obracet v případě změn, stížností, nových skutečností
- objasňuje, proč žádá o určité údaje nebo kontakty
- upřesňuje, kdo bude u přímého jednání o službu aj.

Tyto informace jsou poskytovány při sociálním šetření u klienta v domácnosti, na středisku OPS - zájemce má možnost si místo jednání zvolit.

Při jednání se zájemcem o službu se pracovník vždy představí a prokáže se průkazkou:

- oznámí důvod návštěvy
 - zvolí vhodný typ komunikace
 - hovoří jasně, v krátkých větách, v pomalejším tempu, zřetelně vyslovuje
 - projednává konkrétní záležitosti
 - hovoří přirozeným tónem
 - neuvádí zbytečné informace
 - mluví cíleně, důležité informace opakuje, aby si je klient lépe zapamatoval
 - pokud si žadatel přeje, napíše mu informace v bodech
 - předá svoji vizitku, informační leták a kontakt aby, zavolal, pokud něco bude potřebovat znovu ujasnit
 - během rozhovoru nepoužívá zdvořilky
 - pracovník se během jednání obrací na žadatele, i když je přítomno více osob
 - pokud hovoří s rodinným příslušníkem, nemluví o žadateli v jeho přítomnosti ve třetí osobě
 - umožňuje žadateli reagovat a odpovídat na informace
 - u neslyšících může přizvat tlumočnicka ve znakové řeči
 - pokud to situace vyžaduje, přizve k jednání rodinného příslušníka nebo prostředníka, který
- zná způsob komunikace nebo řeč (u cizince)

- pokud žadatel potřebuje zastoupení, je vždy přítomen poručník nebo opatrovník
- na základě plné moci je možno, aby žadatel(zmocnitel) pověřil osobu blízkou (zmocněnec)

k vyřízení návrhu o soc. službu - viz. příloha „Plná moc“

- soc. pracovník respektuje zájem/nezájem o nabízenou službu
- zachovává mlčenlivost o skutečnostech, které se dozvěděl
- jednání o službě může probíhat i opakovaně

Informace, které podává žadateli sociální pracovnice, jsou specifické podle druhu služby o kterou klient žádá.

b) Sociální šetření

Sociální pracovnice projednává se zájemcem o službu jeho přání a požadavky a sleduje při tom osobní cíl žadatele a bere v potaz možnosti organizace. Podává veškeré informace týkající se terénní pečovatelské služby a zároveň respektuje informace získané od klienta.

Při šetření vyplňuje tiskopis, ve kterém jsou uvedeny údaje viz. příloha „Návrh na zavedení soc. služby“:

- základní údaje o žadateli (jméno datum narození, bydliště)
- údaje o bydlišti - dům, byt, patro, výtah, číslo telefonu, mobilu
- příjmy (důchod, příspěvek na péči, jiné zdroje příjmu)
- jméno ošetřujícího lékaře
- bio-psycho-sociální údaje
- žadatel může uvést své potřeby a cíle
- kontakty na osoby blízké a jiné bydlící ve společné domácnosti

nebo jinde

- prohlášení, že budou tyto údaje použity jen pro výkon služby

a jsou pravdivé

- šetření podepisuje žadatel a sociální pracovníce

- při jednání s agresivním nebo problémovým klientem může být

přítomno i více zástupců poskytovatele.

Pokud žádá osoba o poskytnutí pedikúry dodává potvrzený tiskopis „Návrh lékaře“. Při pedikúře může dojít k poranění klienta - diabetik, bércové vředy nebo pedikérky -

plísň, kožní onemocnění.

c) Postup při odmítnutí zájemce o sociální péči

Poskytovatel je povinen podle § 88 písm. i) zákona O soc. službách uzavřít se zájemcem o službu smlouvu.

Služba nemusí být uzavřena pokud tomu brání důvody podle § 91, odst. 3 zákona

O sociálních službách.

I. Neposkytuje službu, o kterou osoba žádá

V registraci jsou uvedeny služby, které žadatel poskytuje a okruh osob, kterým jsou služby poskytovány (senioři, osoby s postižením apod.) Vymezení osob nesmí být diskriminační (vyloučení ze služeb z důvodu rasy, náboženství, pohlaví nebo příjmů a majetkových poměrů).

V tomto případě poradí žadatel, na kterou instituci se má obrátit a podle možnosti poskytne kontakt na organizaci, která požadovanou službu poskytuje nebo nabídne náhradní řešení.

2. Nemá dostatečnou kapacitu k poskytnutí služby

Poskytovatel je povinen vést evidenci žadatelů, kterým z kapacitních důvodů nemohla být služba poskytnuta. Na žádost osoby musí poskytnout písemné zdůvodnění.

V evidenci je uveden kontakt na žadatele a v případě možnosti se služba může realizovat co nejdříve. Zároveň je předán kontakt na jiné poskytovatele služeb, kteří požadovanou službu také provádějí. Pokud je žadatel o službu zapsán do evidence, je informován, že přednost při poskytnutí soc. služby má žadatel podle akutní stavu a soc. situace.

3. Zdravotní stav osoby vylučuje poskytování takové služby, o kterou osoba žádá

- a) zdravotní stav osoby vyžaduje léčení ve zdravotnickém zařízení
- b) osoba má akutní infekční chorobu
- c) chování osoby by z důvodu duševní poruchy závažně ohrožovalo pracovníka
- d) další důvody jsou uvedeny v žádosti o registraci.

4. Službu PS lze odmítnout osobě, která žádá o poskytnutí sociální služby a již ji měla vypovězenou v době kratší než 6 měsíců před touto žádostí z důvodu porušení povinností vyplývajících ze smlouvy

V rámci poradenství je předán kontakt na jiné poskytovatele, kteří mohou službu zdravotní nebo sociální poskytnout.

Příloha P IV

Centrum denních služeb Domovinka harmonogram

7.00 - 8.30 hod. svoz klientů, zajišťování potřeb klientů

8.30 - 9:30 hod. podávání čajů, nákup svačinek

9.30 - 10.00 hod. cvičení (dle zájmu)

10:00 - 11.15 hod. aktivizační a terapeutické činnosti

11.15 - 12.15 hod. oběd v jídelně PS

12.15 - 13:00 hod. polední klid, koupele, úklid

13.00 - 14.00 hod. četba na pokračování, aktivizační a terapeutické činnosti

14:00 - 15:00 hod. odvoz klientů, příprava aktiv. Činnosti na další den

Příloha P V

Standard č. 2

Ochrana práv a svobod

a) Pracovníci odboru pečovatelské služby jsou pravidelně školeni a seznamováni s možnostmi, kdy by mohlo dojít k porušování základních lidských práv a svobod uživatelů a jak postupovat, pokud k této skutečnosti dojde.

Jedná se hlavně o ochranu osobní svobody, soukromí, osobních údajů, ochranu před jakýmkoliv formami zneužívání i diskriminací, zastrašování, vnucování, infantilizací, zesměšňování, stigmatizací.

Naše služby respektují individuální práva občanů, zejména právo na:

- informace o sociálních službách,
- základní sociální poradenství,
- kvalitní provádění smluvených služeb,
- svobodné rozhodnutí o službě,
- na odmítnutí a zrušení služeb,
- na respektování studu a soukromí,
- na podání stížností.

Pracovníci sociálních služeb:

- zachovávají mlčenlivost, nepodávají informace nepovolaným osobám,
- nehodnotí zdravotní stav, majetkové a sociální poměry klienta.

Pokud zjistí domácí násilí - týraní seniora rodinou, blízkými, sousedy, obtěžováním cizími lidmi - nahlásí sociální pracovníci, která kontaktuje podle potřeby další osoby, organizace

a každý případ se řeší individuálně podle přání seniora.

Právní předpisy pro zajištění práv uživatele:

- Ústava České republiky
- Listina základních lidských práv a svobod
- Statut města Brna
- Zákon č. 108/2007 Sb.
- Vyhláška č .505/2006 Sb.

b) Aby nedocházelo k porušování práv uživatelů služeb, má zařízení vnitřní předpisy:

- Pracovní řád
- Organizační řád
- Popis pracovních funkcí
- Provozní řády jednotlivých úseků OPS
- Pravidla poskytování sociálních služeb
- Etický kodex pracovníků PS.

Žadatel má právo se svobodně rozhodnout, zda požádá o poskytnutí služby v rozsahu, který si určí:

- pečovatelskou službu příslušného ÚMČ Brno,
- pečovatelskou službu zabezpečovanou nestátními organizacemi,

- zda bude o něj pečovat rodina, známí, soukromá pečovatelka, sousedé apod.
- nebo zda bude jednotlivé formy pomoci kombinovat.

Střet zájmu může být například:

- používání omezovacích prostředků,
- výkon pečovatelské nebo ošetřovatelské služby soukromě i mimo pracovní dobu a pobírání odměny za ni, ať finanční nebo naturální,
- preferování určité skupiny klientů (důvody finanční, náboženské, politické, národnostní)
- situace, kdy pracovník nemůže vyhovět přání klienta, které je v rozporu se smlouvou (např. požaduje úkony navíc, v jiné době než je smlouveno, nebo úkony, které se poskytování služeb netýkají),
- stav, kdy by byla sociální služba poskytována nejen uživateli, ale především jeho rodině (např. požadavky na úklid celého bytu, ve kterém žije rodina uživatele apod.),
- zneužívání moci personálem,
- vnucování služeb ze strany poskytovatele,
- vynucovat si péči pouze od určitého pracovníka ze strany uživatele.

Příloha P VI

Pravidla pro individuální plánování jednotlivých úseků

Individuální plán CDS - Domovinka

Při jednání se zájemcem o službu dochází k seznámení s možnostmi našeho zařízení. Sociální pracovníce, na základě zjištěných cílů klienta, s ním plánuj rozsah služby. Aby potenciální klient mohl posoudit, zda pobyt v domovince naplňuje jeho očekávání, může využít možnosti jednoho dne na zkoušku, a to bezplatně, a poté se stanoví individuální plán.

Stanovení plánu:

a) stanovení četnosti - zda bude do domovinky docházet denně, pondělí až pátek nebo pouze

některé dny

b) -stanovení rozsahu - dovoz a odvoz do domovinky, v kolik hodin, nebo zda se dopraví sám,

rodina zajistí dovoz, doprovod

- doba pobytu od do, ev. změny jak hlásit, v jakém časové předstihu, vyjma akutních záležitostí.

- preference - zájmy klienta, na kterou formu pomoci se více zaměřit, další specifika (např. kompenzační pomůcky), určitý hendikep aj, dieta, zajištění doplňujících služeb (pedikúra, praní prádla, dovoz obědů a další).

Individuální plán CDS - Hygienická střediska

Stanovení cíle u zájemce o služby - nabídka HS

- koupel, sprchování, mytí vlasů, stříhání nehtů, stříhání vlasů

- pedikúra

- masáže

Cíl se stanoví na základě přání a požadavků příjemce, upřesní se, jaký rozsah pomoci očekává, v souladu s našimi možnostmi. Jedná se často o klienty se zhoršenou pohyblivostí, určí se, zda budou docházet sami nebo budou sváženi auty PS, zda potřebují specifické pomůcky, upřesní se četnost požadovaných úkonů, pomoc druhé osoby, nebo se koupelí řeší nedostupnost, neřešené podmínky pro koupel doma. Vozíčkáři si domlouvají dopravu se sanitní službou.

Na základě cíle se stanoví pln průběhu PS, kdy se konkretizuje:

místo - HS Žižkova 3: mobilnější příjemci - koupele, pedikúra, masáže

HS Horova 77: pro mobilní i hůře pohyblivé příjemce - koupele pedikúry

Způsob dopravy - klient dochází sám, dovoz zajistí auto PS, dovoz zajistí rodina či sanitní vozy

Četnost úkonu - koupele zpravidla 1x týdně, pedikúra 1x za měsíc, četnost úkonů se může měnit dle potřeb příjemce, na jeho požádání, s příjemci koupelí a pedikúry, masáží se domlouvá další termín. Ten je možné měnit dle potřeby, osobně, tel. či emailem.

Stanovení ceny a způsob placení - v HS platba probíhá přímo, příjemce dostává stvrzenku o zaplacení.

Individuální plán - Jídelna PS

Individuální plánování s klienty, kteří mají zájem o docházení do jídelny CDS, začíná již při požádání o zavedení služby. Stanovuje se především četnost docházení (pondělí až pátek) a dieta, kterou klient požaduje. Klient si může vybrat ze šesti možných diet, jídla jsou dovážena z jídelny Máj, Divadelní ul. Brno.

Do jídelny se klienti dopravují sami či za pomoci příbuzných.

Příloha P VII

Výrobky seniorů:

Výrobky seniorů, využívajících pobytu a aktivizačních činností služby „Domovinka“ v domě s pečovatelskou službou v Brně-Žabovřeskách.



Obr. 1. Vánoční růže z papíru



Obr. 2. Vánoční krabičky



Obr. 3. Sněhuláci z papíru



Obr. 4. Ježibaby z papíru



Obr. 5. Ovce z vlny



Obr. 6. Kuřátka z vlny



Obr. 7. Hrozny z papíru



Obr. 8. Ježci z papíru



Obr.9. Havrani z koženky



Obr. 10. Dýně z látky



Obr. 11. Z novinového papíru



Obr. 12. Sovy z vlny



Obr. 13. Slunce z keramiky



Obr. 14. Slunce z keramiky



Obr. 15. Pohádkové bytosti



Obr. 16. Malované vázy

