

Vladimíra Holczerová, Dagmar Dvořáčková

Volnočasové aktivity pro seniory





Mgr. Vladimíra Holczerová

Autorka vystudovala obor Rehabilitační-psychosociální péče o postižené děti, dospělé a seniory a obor Speciální pedagogika. V roce 2011 ukončila magisterské studium obhajobou diplomové práce na téma Specifické pracovní příležitosti osob s mentálním postižením.

V posledních třech letech se věnuje problematice seniorů, zejména smysluplnému využití jejich volného času v podmínkách domova pro seniory. Svoji odbornou činnost opírá o praktické zkušenosti získané více než dvacetiletou praxí v oblasti sociálních služeb a sociální péče (sociální pracovnice, vedoucí sociální pracovnice).

V současnosti působí jako ředitelka Domova pro seniory v Kaplici a v Českém Krumlově, kde v roce 2011 iniciovala vznik Centra aktivizačních činností.



Mgr. Dagmar Dvořáčková, Ph.D.

Vystudovala obor Rehabilitační-psychosociální péče o postižené děti, dospělé a seniory na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakultě. Na této fakultě na Katedře sociální práce od roku 2007 působí jako odborná asistentka. Svoji dizertační práci obhájila v roce 2012 a zaměřila ji na Kvalitu života seniorů v domovech pro seniory. Ve svém profesním životě se věnuje problematice seniorů a zabývá se supervizí v sociální oblasti. Působí jako externí supervizor v několika neziskových organizacích. Věnuje se publikační i výzkumné činnosti a opírá se o své dlouholeté zkušenosti z praxe (20 let praxe ve zdravotně sociální oblasti na pozici zdravotní sestry a sociální pracovnice). Je členem redakční rady časopisu Rezidenční péče.

Vladimíra Holczerová, Dagmar Dvořáčková

Volnočasové aktivity pro seniory

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Mgr. Vladimíra Holczerová, Mgr. Dagmar Dvořáčková, Ph.D.
VOLNOČASOVÉ AKTIVITY PRO SENIORY

Recenzentka:

Mgr. Jitka Bláhová

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE

© Grada Publishing, a.s., 2013
Cover Design © Grada Publishing, a.s.
Fotografie na obálce Jan Schinko jr.

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
jako svou 5370. publikaci
Odpovědná redaktorka Barbora Malá
Sazba a zlom Jana Řeháková, DiS.
Fotografie dodaly autorky.
Počet stran 96 + 4 strany barevné přílohy
Vydání první, Praha 2013

Vytiskla Tiskárna PROTISK, s. r. o. České Budějovice

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků, což není zvláštním způsobem vyznačeno.

Postupy a příklady v této knize, rovněž tak informace o lécích, jejich formách, dávkování a aplikaci jsou sestaveny s nejlepším vědomím autorů. Z jejich praktického uplatnění však pro autory ani pro nakladatelství nevyplývají žádné právní důsledky.

ISBN 978-80-247-4697-5

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE

ISBN 978-80-247-8891-3 pro formát PDF

ISBN 978-80-247-8892-0 pro formát EPUB

Obsah

Úvod	7
1 Pobytové sociální služby zaměřené na seniory	9
2 Město Kaplice	14
3 Domov pro seniory Kaplice	15
4 Demografické změny v současné společnosti	19
5 Stárnutí a stáří	21
6 Aktivní stárnutí	23
7 Volný čas a senioři	29
8 Volnočasové aktivity pro seniory	34
9 Ergoterapie	36
10 Muzikoterapie	40
11 Pohybové aktivity a taneční terapie	44
12 Arteterapie	51
13 Dramaterapie	54
14 Trénování paměti	56
15 Reminiscenční terapie	64
16 Mezigenerační solidarita	70

17 Dobrovolnictví v sociálních službách	75
18 Zooterapie	85
Použitá literatura a prameny	91
Rejstřík	96

Úvod

Vážení čtenáři,
v knize s názvem *Volnočasové aktivity pro seniory* budeme hovořit o tématu, které se v současnosti dostává stále více do popředí zájmu nejen odborníků, ale i široké veřejnosti. Svým původem je spojeno s mým působením v oblasti sociálních služeb, zejména s prací v domově pro seniory, jejíž počátek se váže k roku 2011. Díky reálným zážitkům jsou myšlenky přetransformovány do konkrétní podoby, jakou, věřím, najdete v této knize.

Tato náročná práce, v mnohém navazující na zkušenosti a vědomosti získané při studiích, mi rovněž umožnila podívat se na svět sociálních služeb poněkud z jiného úhlu, získat nové zkušenosti. Reflexe těchto zkušeností jsou uvedeny v praktické části knihy a též je zachycují fotografie v barevné příloze. Aktivitu seniorů ovlivňují nejrůznější faktory, jakými jsou zdravotní stav, změny v rodině, vztah k sobě samému, vliv prostředí, ale také dnes tak často zmiňované aktivizační činnosti. Proto je téma knihy věnováno právě jim.

Příklady z praxe uvedené v jednotlivých kapitolách jsou sice postaveny na teoretických základech, ale vycházejí především z praktických zkušeností, zejména ze zkušeností přímé práce se seniory. Výběr aktivit pro obyvatele domova je založen na naplňování individuálních potřeb a přání obyvatel konkrétního domova pro seniory. Přihlížíme k místním podmínkám domova tzv. rodinného typu, zasazeného do krajiny krásného prostředí malého příhraničního města na jihu Čech. Většinu aktivizačních činností uvedených v knize jako konkrétní ukázky z praxe lze považovat za originální, aplikované v konkrétním domově, konkrétním obyvatelům a vytvořené usilovnou prací nejmenovaných, ale konkrétních lidí, s nimiž jsem se v průběhu své praxe setkávala a kteří pochopili, o čem sociální služby vlastně jsou. Vždyť vhodným využíváním volného času a vhodnou motivací lze nejen u starších lidí docílit pocitu psychické pohody, zvýšení sebevědomí, vyloučení pocitu samoty, možnosti prožít úspěch, pocitu smysluplnosti, využitelnosti pro kvalitu jejich života a udržení si co nejdéle soběstačnosti.

Knihla s názvem *Volnočasové aktivity pro seniory* je věnována široké veřejnosti i odborníkům, osobám pracujícím v oblasti sociálních služeb, zejména však rodinám pečujícím o seniory. Neklade si za cíl detailním způsobem popsat dané téma. Přináší určitou míru inspirace čtenářům,

kteří se o téma volnočasových aktivit seniorů zajímají, a bude jim vodítkem pro nadšení do další práce.

Chtěla bych poděkovat všem, kteří přispěli ke vzniku a vydání této knihy, svým kolegům, přátelům, kteří celý rukopis či jednotlivé části přečetli a poskytli mi cenné připomínky. Děkuji také autorům fotografií za souhlas k použití jejich snímků v této publikaci.

Za aktivní spolupráci obzvláště děkuji Mgr. Dagmar Dvořáčkové, Ph.D.

Pokud tato kniha komukoliv pomůže, probudí zájem a bude nejen pracovní, ale i životní inspirací, bude tím její smysl a záměr autorů dostatečně naplněn.

Mgr. Vladimíra Holczerová

1 Pobytové sociální služby zaměřené na seniory

Dagmar Dvořáčková

Formy poskytování sociálních služeb lze rozdělit na služby pobytové, ambulantní nebo terénní. Pobytovými službami se rozumí služby spojené s ubytováním v zařízeních sociálních služeb. Ambulantními službami se rozumí služby, za kterými osoba dochází nebo je doprovázena nebo dopravována do zařízení sociálních služeb a součástí služby není ubytování. Terénními službami se rozumí služby, které jsou osobě poskytovány v jejím přirozeném sociálním prostředí.¹

Jestliže se soběstačnost staršího člověka sníží natolik, že již není možné, aby žil sám ve své původní domácnosti a pomoc ze strany rodinných příslušníků je nedostačující nebo úplně chybí, přichází na řadu péče institucionální. Přitom je důležité zamezit nevhodnému umístění seniorů do institucionální péče v případě, kdy to není nezbytně nutné a kdy může být příčinou buď špatná bytová situace v rodině, nebo nedostatečná nabídka sítě terénních služeb, s jejichž podporou a pomocí by mohl člověk se specifickými potřebami setrvat v přirozeném prostředí. Limitem života seniorů v původním prostředí totiž může být nedostatečná nabídka terénních a ambulantních služeb a mnohdy i nedostatečná informovanost o těchto způsobech zajištění potřeb.²

Typickým pobytovým zařízením pro seniory jsou **domovy pro seniory**. Zde se poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku a jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby. Dalším zařízením pro seniory mohou být **domovy se zvláštním režimem**. V těchto domovech se poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu chronického duševního onemocnění nebo závislosti na návykových látkách, a osobám s demencí při Alzheimerově nemoci a ostatními typy demencí, které mají sníženou soběstačnost z důvodu těchto onemocnění, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby. Režim v těchto zařízeních při poskytování sociálních služeb je přizpůsoben

¹ Sbírka zákonů: Zákon 108/2006 Sb., o sociálních službách [online] [cit. 2013-01-16]. Dostupné z: <http://www.sagit.cz/pages/sbirkatxt.asp?typ=r&zdroj=sb06108&cd=76>.

² PRŮŠA, L. a kol. Poskytování sociálních služeb pro seniory a osoby se zdravotním postižením. Praha: VÚPSV, v.v.i., 2010; 33.

specifickým potřebám těchto osob. **Domovy pro osoby se zdravotním postižením** poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu zdravotního postižení, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.³

Základními činnostmi při poskytování sociálních služeb jsou pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu, pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu, poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy, poskytnutí ubytování nebo pomoc při zajištění bydlení, pomoc při zajištění chodu domácnosti, výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti, poradenství, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, terapeutické činnosti a pomoc při prosazování práv a zájmů.⁴

Rozsah a forma pomoci a podpory poskytnuté prostřednictvím sociálních služeb musí zachovávat lidskou důstojnost. Pomoc musí vycházet z individuálně určených potřeb osob, působit na osoby aktivně, podporovat rozvoj jejich samostatnosti, motivovat je k takovým činnostem, které nevedou k dlouhodobému setrvávání nebo prohlubování nepříznivé sociální situace, a posilovat jejich sociální začleňování. Sociální služby musí být poskytovány v zájmu osob a v náležitě kvalitě takovými způsoby, aby bylo vždy důsledně zajištěno dodržování lidských práv a základních svobod osob.⁵

Sociální služby poskytují organizace nebo jednotlivci, kteří mají k této činnosti oprávnění. Jedná se zejména o nestátní neziskové organizace, které nabízejí široké spektrum služeb. Dalšími významnými poskytovateli sociálních služeb jsou obce a kraje, které dbají na vytváření vhodných podmínek pro rozvoj sociálních služeb, zejména zjišťováním skutečných potřeb lidí a zdrojů k jejich uspokojení. Kromě toho sami zřizují organizace poskytující sociální služby. Také ministerstvo práce a sociálních věcí (dále MPSV) je v současné době zřizovatelem pěti specializovaných ústavů sociální péče.⁶

³ Sbírka zákonů: Zákon 108/2006 Sb., o sociálních službách. § 50, § 48, § 49 [online] [cit. 2013-01-16]. Dostupné z: <http://www.sagit.cz/pages/sbirkatxt.asp?typ=r&zdroj=sb06108&cd=76>.

⁴ MPSV: Sociální služby [online] [cit. 2013-01-27]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/9>.

⁵ Sbírka zákonů: Zákon 108/2006 Sb., o sociálních službách. § 2 [online] [cit. 2013-01-26]. Dostupné z: <http://www.sagit.cz/pages/sbirkatxt.asp?typ=r&zdroj=sb06108&cd=76>.

⁶ Sociální služby – způsob pomoci [online]. [cit. 2013-01-26]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/9>.

Základem práce se seniory by mělo být vytvoření vztahu založeného na vzájemné důvěře a toleranci. Z přístupu pečujících by měla vyzařovat úcta a hluboké lidské porozumění. Z hlediska psychického i fyzického se jedná o náročnou profesi a pečující by měli být neustále motivováni, povzbuzováni, ale také dále vzděláváni, aby mohli poskytovat kvalitní péči.

Standardy kvality sociálních služeb

– nástroj pro zjišťování kvality poskytovaných služeb

Standardy kvality sociálních služeb doporučené MPSV od roku 2002 se staly právním předpisem závazným od 1. ledna 2007. Znění kritérií standardů je obsahem přílohy č. 2 vyhlášky MPSV č. 505/2006 Sb., prováděcího předpisu k zákonu č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, v platném znění. Národní politika České republiky podporuje zvyšování kvality poskytovaných sociálních služeb. Komplexní přístup v této problematice zahrnuje podporu transformace sociálních služeb, podporu ke změnám ve vnitřním vybavení a personálním posílení v souvislosti se zkvalitněním individuální péče o klienty. Další podpory se týkají vzdělávání pracovníků v zařízeních sociálních služeb a zavádění Národních standardů kvality sociálních služeb prostřednictvím inspektorů kvality a průvodců dobré praxe.⁷

Definice kvality sociálních služeb jsou často spojovány s následujícími oblastmi:

- spokojenost uživatele,
- reakce na potřeby uživatele,
- vysoká odborná úroveň péče,
- cenová přiměřenost,
- bezpečné a odpovídající prostředí,
- návaznost a dostupnost péče.⁸

Hlavním cílem standardů kvality sociálních služeb je zajistit, aby poskytování služby respektovalo a chránilo práva jak těch, kteří službu

⁷ SOKOL, R., TREFILOVÁ, V. Sociální pracovník v rezidenčních zařízeních sociálních služeb. Praha: ASPI, 2008; 231.

⁸ MALÍKOVÁ, E. Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních. Praha: Grada Publishing, 2011; 133.

přijímají (uživatelů), tak těch, kteří ji poskytují (pracovníků). Obecně lze konstatovat, že cílem standardů je **zvýšit kvalitu poskytovaných služeb, zajistit ochranu práv a svobod uživatelů sociálních služeb, podporovat rovný přístup a plnohodnotný život uživatelů sociálních služeb, podporovat přirozené zdroje uživatelů, jejich nezávislost a autonomii a podporovat setrvání člověka nacházejícího se v nepříznivé sociální situaci v jeho přirozeném prostředí**. Standardy kvality sociálních služeb jsou formulovány obecně, protože se týkají všech sociálních služeb. Jednotlivé standardy jsou vymezeny tzv. kritérii, a to z důvodů srozumitelnosti a z možnosti posouzení, zda služba požadavek standardu splňuje. Kritéria jsou měřitelná a lze si na ně jednoznačně odpovědět.⁹

Standardy kvality můžeme rozdělit do třech okruhů, a to procedurální standardy, personální standardy a provozní standardy. **Procedurální standardy** stanovují, jak má poskytování služby vypadat. Na co je potřeba si dát pozor při jednání se zájemcem o službu a jak službu přizpůsobit individuálním potřebám každého člověka. Dostatečný prostor je věnován ochraně práv uživatelů služeb a vytváření ochranných mechanismů, jako jsou stížnostní postupy, pravidla proti střetu zájmů apod. **Personální standardy** se věnují personálnímu zajištění služeb. Kvalita služby je přímo závislá na pracovnících, na jejich dovednostech a vzdělání, vedení a podpoře, na podmínkách, které pro práci mají. **Provozní standardy** definují podmínky pro poskytování sociálních služeb. Soustřeďují se na prostory, kde jsou služby poskytovány, na dostupnost a rozvoj jejich kvality.



Praxe: Uplatnění standardů kvality sociálních služeb v praxi

Vladimíra Holczerová

Standardy kvality sociálních služeb jsou souborem kritérií, pomocí kterých se posuzuje kvalita poskytované sociální služby. Jedná se o základní principy a pravidla poskytování sociálních služeb a měřítko pro hodnocení jejich plnění.

Zabývají se kvalitativní povahou poskytovaných služeb, tím jak jsou zabezpečeny podmínky ve službě, jaká je povaha vztahu mezi uživateli

⁹ BICKOVÁ, L., HRDINOVÁ, D. Standardy kvality a jejich provázanost s individuálním plánováním: Individuální plánování a role klíčového pracovníka v sociálních službách. Tábor: APSS, 2011; 54–57.

a pracovníky, jak jsou chráněna práva a důstojnost uživatelů, jak jsou naplňovány principy individuálního poskytování služby a směřování k sociálnímu začleňování osob. Standardy kvality sociálních služeb jsou zakotveny v zákoně o sociálních službách č. 108/2006 Sb., a vyhlášce č. 505/2066 Sb., v platném znění.

Domov pro seniory Kaplice má zpracovány standardy kvality sociálních služeb pro každou registrovanou službu. Jednotlivé směrnice a metodické pokyny jsou pravidelně aktualizovány formou číslovaných změn. S těmito změnami jsou všichni zaměstnanci prokazatelně seznamováni, v potřebném rozsahu jsou informováni také uživatelé.

Cílem poskytované sociální služby je udržení schopností a dovedností uživatele. Snažíme se klienty podporovat v tom, aby úkony a činnosti, které zvládnou sami, sami také prováděli. Někteří klienti mají totiž často tendenci nechat o sebe pečovat v celém rozsahu, ačkoli spoustu činností zvládnou samostatně. Motivujeme klienty k samostatnosti, smysluplnému trávení volného času formou nabízených aktivit, zejména aktivizačních činností. Klienty však do činností nenutíme, vždy respektujeme jejich individuální potřeby a přání. Kvalitu služby zvyšujeme průběžnou modernizací vybavení, snižujeme počty lůžek na pokojích, aby bylo zajištěno dostatečné soukromí a zázemí klienta. Podporujeme klienty v tom, aby si svůj pokoj vybavili dle svého přání, s přihlédnutím k prostorovým podmínkám. Uvědomujeme si, že právě osobní a známé věci dělají „domov domovem“. Vzhledem k tomu, že Domov pro seniory Kaplice je poměrně malé zařízení, máme možnost poznávat jeho obyvatele důvěrněji, pracovníci navazují s klienty často blízké vztahy založené nejen na profesionalitě, ale i na přátelském a rodinném přístupu. V praxi se nám tento přístup osvědčuje, klienti se například cítí dobře, když jsou osloveni svým křestním jménem, dle jejich vlastních slov jim to dává pocit blízkosti a důvěrnosti. Pracovníci jednotlivé klienty dobře znají, rozumí jejich zvyklostem, ví, komu po obědě uvařit kávu a kdo si naopak chce zdřímnout, komu nabízet společenské aktivity a koho spíše nechat v soukromí svého pokoje.

V rámci poskytování komplexní péče pak vnímáme jako důležité spolupracovat s nejbližšími osobami klientů a rodinami. Pořádané akce jsou vždy určeny i pro rodinné příslušníky, v každodenním kontaktu s nimi hovoříme, zjišťujeme jejich úhel pohledu, spokojenost, navrhuje společné způsoby řešení určitých situací. Na konci všech těchto cílů pak usilujeme o spokojeného uživatele, který v domově prožije příjemné a důstojné stáří.

2 Město Kaplice

Vladimíra Holczerová

Město Kaplice v Jihočeském kraji leží 15 km jihovýchodně od Českého Krumlova na řece Malši na úpatí Novohradských hor. Původně malá trhová osada se rozrostla v město, jehož název je odvozen podle pověsti menší kaple („kaplice“), která byla v těchto místech postavena.

Již od středověku Kaplice ležela na obchodní stezce do Dolních Rakous, zvané kaplická nebo též cáhlovská. Po ní se přepravovala hlavně sůl. První zmínka o městě Kaplice pochází z listiny z roku 1257. Městská práva má Kaplice od roku 1382, již předtím byla zmiňována jako městečko, později byla vedena jako městys. V roce 1936 byla Kaplice povýšena na město. Až do druhé světové války zde byla převaha německého obyvatelstva. Do roku 1960 byla okresním městem. Historické jádro města Kaplice je od roku 1990 městskou památkovou zónou. Po roce 1945 se město rozrůstalo o nové podniky, zvyšovala se bytová výstavba, byly zřízeny školky a školy. Vznikla také spádová porodnice pro Kaplicko, ve které byla později léčebna pro dlouhodobě nemocné. V současné době je budova po celkové rekonstrukci a slouží jako domov pro seniory. Kaplice je obcí s rozšířenou působností III. stupně s necelými 7000 obyvateli.¹⁰

¹⁰ MÖRTL, O., SVOBODA, M. Kaplicko a Novohradsko. České Budějovice: DONA, 1992; 14.

3 Domov pro seniory Kaplice

Vladimíra Holczerová

Domov pro seniory Kaplice je příspěvková organizace zřízená Jihočeským krajem. Nachází se ve městě Kaplice a má detašované pracoviště v Českém Krumlově. Domov pro seniory Kaplice má registrované dvě sociální služby, disponuje celkovou kapacitou 52 lůžek na obou pracovištích. Tyto služby jsou určeny dospělým občanům se zdravotním postižením a seniorům s dolní věkovou hranicí 55 let.

Posláním Domova pro seniory Kaplice je poskytovat podporu a pomoc seniorům a osobám se zdravotním postižením, kteří pro změny zdravotního stavu potřebují komplexní péči, která jim nemůže být zajištěna v jejich domácnosti za pomoci rodiny, či terénních nebo ambulantních sociálních služeb. Poskytování sociální služby je přizpůsobeno individuálním potřebám a přáním uživatelů při zachování a respektování jejich důstojnosti a základních lidských práv. Aktivním působením je podporován dosavadní způsob života obyvatelů domova s udržením či rozvíjením sociálních kontaktů, ať již s jejich přirozeným sociálním prostředím (rodinou), či místním společenstvím.

Služba je určena seniorům a osobám se zdravotním postižením od 55 let věku, kteří z důvodu svého zdravotního stavu či nemoci nemohou zůstat v domácím prostředí sami a potřebují vzhledem ke svému zdravotnímu stavu občasnou nebo stálou ošetrovatelskou péči, jsou převážně nebo úplně závislí na podpoře nebo pomoci jiné osoby ve všech základních životních potřebách.

Cílem sociální služby je uživatel, který si uchová co nejdéle své schopnosti a dovednosti, aktivně tráví svůj čas a využívá i dalších služeb mimo zařízení, spokojenost uživatele s poskytovanou sociální službou, respektování individuálních potřeb a přání uživatele, zkvalitnění ubytování, modernizace zařízení a zajištění kvality poskytovaných služeb. Při zachování zásad jako respektování soukromí a svobodné volby, individuální přístup ke každému klientovi na základě osobních cílů a přání, respektování jedinečnosti a lidských práv, otevřenost, integrace, aktivizace k sebeuplatnění a soudržnost a podpora nezávislého života.

Základní činnosti, které Domov pro seniory Kaplice poskytuje, jsou ubytování, úklid, praní a drobné opravy ložního a osobního prádla, žehlení, poskytnutí celodenní stravy, která odpovídá věku, zá-

sadám racionální výživy a potřebám dietního stravování, pomoc při podávání jídla, pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu, pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti, pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí. V Domově pro seniory Kaplice se zajišťují další služby jako zdravotně-ošetrovatelská péče a sociální péče.

Budova nynějšího domova pro seniory byla vybudována v padesátých letech a do roku 1979 sloužila jako porodnice, poté jako léčebna dlouhodobě nemocných. Budova byla poté celkově zrekonstruována a od roku 1995 slouží jako domov pro seniory. Od 1. května 1998 byl provoz rozšířen o pracoviště v Českém Krumlově.

Centrum aktivizačních činností Domova pro seniory Kaplice

Otázky spojené s časem a jeho využitím řeší denně téměř každý z nás. Odpovědi by pravděpodobně byly různorodé, stejně jako osobnosti jednotlivých respondentů. S největší pravděpodobností se ale jedná o dobu, kterou trávíme mimo své povinnosti, mimo zaměstnání. Je to čas, který můžeme věnovat svým zálibám, koníčkům, aktivitám. Někdo tráví volný čas se svým partnerem, s dětmi, někteří si tento čas vyhražují sami pro sebe. Od nejtělejšího věku řešíme vyplnění svého volného času, svých dětí, a často přichází doba, kdy pomáháme vyplnit volný čas svých rodičů a prarodičů. V dnešní uspěchané době většina aktivních lidí pocituje spíše časový deficit. Starší lidé, popř. lidé v důchodovém věku, mají někdy naopak příliš volného času, a nevědí, co s ním. Čas, který dříve věnovali své rodině, pomáhali při výchově vnoučat a v domácnostech, dnes v mnoha případech nahradila technika a vzdělávací instituce. Děti se umísťují do mateřských škol, školních družin a pomoc prarodičů už není potřebná. A mnozí prarodiče již sami potřebují pomoc a péči. Domovy pro seniory, kam většina z těchto dříve aktivních starších lidí přichází, zaručují velmi dobrý životní standard. Pro obyvatele těchto domovů se potom zajišťují aktivizační činnosti, sloužící nejen k prostému vyplnění volného času, ale zejména pro dobrou životní kondici, vyloučení pocitů osamělosti, zbytečnosti, podporující u obyvatel domovů pro seniory jejich nezávislost a samostatnost.¹¹

¹¹ SLOWÍK, J. Speciální pedagogika. Praha: Grada Publishing, 2007; 155.

Téma spojené s využitím volného času obyvatel Domova pro seniory Kaplice bylo od počátku roku 2011 zásadní, a bezprostředně vedlo k myšlence založení **Centra aktivizačních činností**. Tato myšlenka byla zrealizována velmi záhy, na jaře roku 2011. V dosud nevyužitých suterénních prostorách budovy se touto realizací naskytly další možnosti k trávení volného času. Při dobrovolných aktivitách se postupně zkoušely a dosud zkoušejí nové techniky a způsoby aktivit. Aktivizační činnosti, dosud realizované, mají smysl při posilování vlastní hodnoty a potřeby – „ještě to dokážu“. Upevňují potřebu seberealizace, posilují vlastní identitu, obnovují sebeúctu. Jako velmi užitečná se ukázala mezigenerační spolupráce a spolupráce s dobrovolníky. Smyslem všech činností je, aby slovo DOMOV v názvu organizace nebylo pouhým prázdným pojmem.

Pozitivní psychologie velmi často popisuje pocit, kdy je člověk dobře, termínem *well-being*. Vyskytuje se také v definici zdraví, kterou poskytuje **Světová zdravotnická organizace** v Ženevě. Uvádí se, že zdravý je ten, kdo je v „pohodě“. Co je tedy podstatné pro pocit pohody? Na tuto otázku lze odpovědět Aristotelovým výrokem, že „jediným rozumným cílem člověka v životě je být šťastný“.¹²

Na otevření Centra aktivizačních činností bylo v následujícím roce navázáno zahájením činností v **zahradním relaxačním centru**. Tím byla odstartována další forma aktivizace – chov hospodářských zvířat, ovcí. Za nemalého úsilí mnohých zaměstnanců domova se daří postupně zpřístupnit dříve nevyužité prostory krásné zahrady.

Aktivizační programy jsou úspěšně rozvíjeny jak na úrovni preventivní (zaměření na zdravou stárnoucí populaci), tak i na úrovni léčebné – jednak jako vlastní terapie (např. kognitivní aktivity po cévních mozkových příhodách), jinak ve formě sekundární prevence (např. u lidí s počínající demencí, u nichž může přiměřená aktivizace značně zlepšovat kvalitu života a zpomalit postup choroby). Aktivizační programy bývají zařazovány i do komplexní psychoterapeutické péče o osoby s poruchami adaptace (například po přechodu do domova důchodců či jiné ústavní péče). Snaha o aktivizaci starých lidí však musí plně respektovat individuální možnosti i přání každého člověka – důležité je pomoci mu nalézt motivaci pro vytváření krátkodobých i dlouhodobějších cílů, umožnit mu prožít zážitky úspěchu a posilovat jejich sebeúctu.¹³

¹² KŘIVOHLAVÝ, J. Pozitivní psychologie. Praha: Portál, 2004; 181.

¹³ LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. Vývojová psychologie. Praha: Grada Publishing, 2006; 213.

Centrum aktivizačních činností Domova pro seniory Kaplice nabízí tyto aktivity:

Ergoterapie – kondiční i cílená (např. kreslení, malování, vystřihování, koláže, stolní hry, ruční práce, modelování, keramika, pečení, vaření atd.).

Reminiscenční terapie – vzpomínání je chápáno jako běžná zkušenost, která má zvláštní význam pro uživatele. Zdůrazňuje zachované schopnosti, posiluje pocit vlastní hodnoty a sebeúcty, pomáhá při předávání informací o minulosti dalším generacím a nakonec vede i ke zkvalitnění vztahů mezi aktivizačním pracovníkem a uživateli. Vzpomínání je příjemné a povzbuzující.

Zooterapie – podpurná léčba psychiky, neboť se zabývá duševní i fyzickou stránkou uživatele. Své uplatnění nachází u všech, zejména pak u nedůvěřivých a úzkostných uživatelů. Zvířecími terapeuty jsou hlavně psi, kamerunské ovečky, činčily, akvarijní ryby.

Artefyletika – nauka o kráse, umění, barvách – kresba mandel a jejich rozbor, práce s přírodninami, rozvoj jemné a hrubé motoriky, dechová rehabilitační cvičení, muzikoterapie.

Sportovní činnosti – kuželkové turnaje, zahradní Člověče, nezlob se, sportovní odpoledne v jiných domovech pro seniory, Pěškotours, olympiády.

Společenské programy – vystoupení mateřských, základních, středních, uměleckých škol, Masopust, velikonoční veselice, čarodějnice, Den matek, akce Vítání léta, dožínky, bramboriáda, proměny v čase, prodejní výstavy výrobků uživatelů domova, mikulášská besídka, vánoční posezení, oslavy narozenin uživatelů, křeslo pro hosta.

Činnosti v přírodě – akce konané v zahradě, altánech.

Vzdělávací programy – tematicky zaměřené přednášky – např. hudební styly, společné čtení, trénink paměti, půjčování knih na přání a hudebních CD.

Hudební programy – slouží k relaxaci, odpočinku i zábavě – různá rytmická cvičení, poslech reprodukováné hudby, zpívání při harmonice, aktivní zapojení do hry na hudební nástroje, klávesy či Orffovy nástroje (tj. triangly, zvonkohra, xylofon, činely, bubínky, tamburíny atd.).

Relaxační místnost – rehabilitační cvičení, rašelinové koupele horních končetin.

Poznávací akce – výlety, návštěvy, okolní domovy pro seniory, zoologická zahrada aj.

Nejoblíbenějšími aktivitami jsou společenské akce, keramika, enkaustika, pečení a vaření, nové techniky.

4 Demografické změny v současné společnosti

Dagmar Dvořáčková

Stárnutí společnosti se v současnosti stává jedním z celosvětových problémů. Tento proces, který od poloviny 20. století postihuje ve větší či menší míře všechny země, je pomalý, dnes však již nevyhnutelný. Postupně se mění věková struktura obyvatelstva takovým způsobem, že se zvyšuje podíl osob starších 60 let a snižuje se podíl osob mladších 15 let, tj. starší věkové skupiny rostou početně relativně rychleji než populace jako celek. Podle dlouhodobých prognóz budoucího vývoje počtu a věkové struktury obyvatelstva bude podíl starších lidí v populaci stále narůstat. Podstatným prvkem se stane nárůst podílu osob nad 70 let. O seniorech a jejich zvyšujícím se počtu se v západních společnostech často hovoří jako o sociálním problému, a to především v souvislosti s obavami z nákladů na sociální zabezpečení a zdravotní péči.¹⁴ Dopad těchto změn na celkovou strukturu populace bude znamenat, že v letech 2010 až 2050 rapidně poklesne počet obyvatel v mladších věkových skupinách a starší věkové skupiny porostou.

V souvislosti s nastíněnými perspektivami populačního vývoje lze očekávat, že výrazně poroste naděje dožití ve vyšším věku. Otázkou však zůstává, kolik z této získané doby života připadne na naději dožití v dobrém zdravotním stavu. Starší populace bude v průměru zdravější, ale bude ve větším rozsahu postižena chronickými a degenerativními chorobami. Ty sice nepovedou k úmrtí, ale budou se projevovat ztrátou soběstačnosti. To ve svém důsledku povede ke zvýšení společenských nákladů a nákladů na veřejné zdravotnictví i sociální služby. Jedním z cílů vyspělé společnosti by mělo být zajištění důstojného života ve stáří, a to nejen po finanční stránce.¹⁵

Současné demografické chování mladé generace povede ve svých důsledcích k snižování zastoupení populace produktivního věku, rozvolňování rodinných vztahů, resp. omezování širších rodinných vazeb, což se již dnes odráží v rostoucích požadavcích na zabezpečení důstojného života starších generací profesionálními institucemi, ať už to bude v rámci státního, veřejného či soukromého sektoru.

¹⁴ SVOBODOVÁ, K. Stárnutí společnosti [online] [cit. 2013-01-20]. Dostupné z: <http://www.socioweb.cz/index.php?disp=temata&shw=250&lst=119>.

¹⁵ BURCIN, T., KUČERA, T. Jak stárneme: Bydlení pro seniory. Brno: Era, 2006; 19.

Matoušek konstatuje, že naše kultura pěstuje kult mládí a dětství a společenská pozice seniorů je často okrajová. Starý člověk se může uplatnit jako pomocník předchozích generací své rodiny. Často však bývá ohrožen sociální izolací,¹⁶ která je někdy označována jako odloučení, osamělost, a může vyplývat z osobní volby. Je jedním z determinantů sociální exkluze seniorů. Problematika sociální exkluze seniorů je často definována jako separace od prostředí a je vnímána na základě počtu osobních kontaktů. Poukazuje na malý počet kontaktů se širokým polem lidí, které zahrnuje příbuzné, přátele, sousedy a další blízké osoby.¹⁷

Český statistický úřad vypracoval projekci populačního vývoje, a hlavní závěry jsou, že se celkový počet obyvatel mírně sníží. Dále se předpokládá zvýšení úrovně plodnosti. Obyvatelstvo ČR výrazně zestárne. Podíl osob ve věku nad 65 let se v roce 2050 přiblíží jedné třetině a počet obyvatel starších 85 let se do roku 2050 zvýší pětinašobně. Do roku 2030 se předpokládá vzestup počtu seniorů o 40–80 %. Musíme počítat s tím, že každý dvacátý občan v ČR bude starší 85 let. Kromě výrazného nárůstu osob v pokročilém věku je další důležitou charakteristikou přibývající počet starých žen. Zdravotní i funkční stav budoucích seniorů se bude od současných seniorů lišit. Význam i role seniorů se změní.¹⁸

Tento demografický vývoj poukazuje na nezbytnost transformace zdravotních a sociálních služeb a nutnost přijmout takové reformy, které by zajistily udržitelný rozvoj pro všechny věkové skupiny. Jedná se nejen o důstojné podmínky rodin s malými dětmi, ale také o seniory v domácím prostředí i pobytových službách.

¹⁶ MATOUŠEK, O. Rodina jako instituce a vztahová síť. Praha: SLON, 1997; 63.

¹⁷ ZAVÁZALOVÁ, H. a kol. Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie. Praha: Karolinum, 2001.

¹⁸ ČEVELA, R., KALVACH, Z., ČELEDOVÁ, L. Sociální gerontologie. Praha: Grada Publishing, 2012; 82–84.