

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.

Kniha 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 umísťování seniorů do institucionální péče v případech, 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?type=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 zvládání 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>.