



UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Cyrilometodějská teologická fakulta

Katedra křesťanské výchovy

Studijní obor: Sociální pedagogika

Kristýna Valová, DiS.

**Biografický model jako nástroj zlepšování péče
v Domově pro seniory Náměšť nad Oslavou**

Bakalářský projekt

Vedoucí projektu: PhDr. Ing. Ludmila Siarda Trochtová

Olomouc 2019

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářský projekt vypracovala samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne 17. 4. 2019

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování

Ráda bych poděkovala své vedoucí bakalářského projektu PhDr. Ing. Ludmile Siardě Trochtové za odborné vedení, za pomoc, trpělivost a věnovaný čas.

Obsah

ÚVOD.....	6
1 DOMOV PRO SENIORY NÁMĚŠŤ NAD OSLAVOU.....	8
1.1 Cílová skupina – uživatelé sociální služby.....	8
1.2 Rozsah péče	9
1.3 Zásady péče.....	9
1.4 Způsob poskytování péče.....	10
1.5 Charakteristika budovy domova a její vybavenost	10
1.6 Ekonomické hledisko domova, úhrada za pobyt a služby	11
1.7 Organizační struktura domova.....	12
1.8 Volnočasové aktivity a spolupráce s organizacemi	13
1.9 SWOT analýza domova	14
2 ASPEKTY STÁŘÍ.....	17
2.1 Stárnutí.....	17
2.2 Všeobecné změny, které přináší stáří	17
2.3 Stáří představuje rekapitulaci života.....	19
2.4 Stáří jako vrchol osobního rozvoje	19
2.5 Periodizace stáří	20
2.6 Senior.....	20
2.7 Způsoby vyrovnání se s vlastním stářím.....	21
2.8 Psychické problémy ve stáří – demence, akutní stav zmatenosti a deprese	21
3 BIOGRAFIE JAKO NÁSTROJ PÉČE	23
3.1 Biografie	23
3.2 Biografie v péči o seniora	23
3.3 Sběr informací.....	24
3.4 Aktivity denního života, rodokmen a plány péče	25
3.5 Princip normality	25
3.6 Důležitost znalosti biografie seniora se symptomy demence	26
3.7 Stupně regrese a formy péče	26
3.7.1 Aktivizace podle jednotlivých stupňů.....	27
4 CHARAKTERISTIKA PROJEKTU.....	29
4.1 Předmět	29
4.2 Cíl projektu	29
4.3 Současný stav.....	29

4.4	Plánovaný stav	29
4.5	Udržitelnost projektu	29
4.6	Etické aspekty projektu.....	30
4.7	Časový harmonogram projektu.....	30
4.8	Personální zabezpečení	30
4.9	Ekonomické hledisko.....	30
5	BIOGRAFIE SENIORA DOMOVA PRO SENIORY NÁMĚŠŤ NAD OSL.....	32
5.1	Biografie seniora.....	33
5.2	Princip normality	37
5.3	Rodokmen.....	39
5.4	Aktivity denního života	40
5.5	Souhrn informací z biografie a návrh aktivit	45
5.6	Návrh aktivit	45
5.6.1	Hluboké.....	45
5.6.2	Otec	46
5.6.3	Matka	46
5.6.4	Dědeček „Brabcůj“	47
5.6.5	Klukoviny	48
5.6.6	Návštěva koně.....	48
5.6.7	Přání stát se obchodníkem	49
5.6.8	Práce na železnici.....	49
5.6.9	Motocykly	50
5.6.10	Pojmenování motocyklů	50
5.6.11	Motocyklové závody.....	51
5.6.12	Brno	51
5.6.13	Sportovní pexeso.....	52
5.6.14	Sportovní kvíz.....	52
	ZÁVĚR	54
	POUŽITÉ ZDROJE.....	56
	SEZNAM PŘÍLOH.....	61

ÚVOD

Téma bakalářského projektu „*Biografický model jako nástroj zlepšování péče v Domově pro seniory Náměšť nad Oslavou*“ jsem si vybrala záměrně, jelikož pracuji se seniory a ve využívání biografie vidím smysl. Díky biografii je personál schopen porozumět chování a zvyklostem seniora s demencí, který popisuje v rámci svého života i historii naší země, a tak nastupující generaci personálu umožňuje představit si, v jaké době senior žil.

Seniora velice ovlivňuje jeho dosavadní život, jeho zvyky a rituály, prostředí, ve kterém vyrůstal, výchova rodičů, zaměstnání a v neposlední řadě příjemné i nepříjemné životní události. Pečující personál se vždy učí pečovat jen o fyzickou stránku člověka, na psychosociální stránku se často zapomíná. Pozměněné chování seniora personál mnohdy připisuje k projevům demence, seniorovi však tento stav připadá normální a nerozumí personálu. Obecně je známo, že člověk s demencí se vrací zpět do své minulosti, a tak získáním biografických dat je personál schopný pochopit pozměněné chování a zjistit, co ho způsobilo. Biografie u seniora, který netrpí příznaky demence, může mít rovněž pozitivní vliv, a to v podobě oživení příjemných vzpomínek.

Bakalářský projekt je zaměřen na zlepšení péče o seniora, který žije v Domově pro seniory. Cílem projektu je získat biografická data, která budou použitelná v péči o seniora, a získaná data následně využít pro vytvoření nabídky aktivit, které podpoří jeho dosavadní schopnosti a dovednosti.

První kapitola popisuje Domov pro seniory Náměšť nad Oslavou. Biografii do své péče začal postupně zařazovat od roku 2016. Dále je zde uvedena charakteristika Domova, popis rozsahu i způsobu péče a cílová skupina. Součástí první kapitoly je také SWOT analýza.

Druhá kapitola se zabývá pojmem stáří, jeho definováním, procesem stárnutí a změnami, které jsou pro toto období typické. Je zde také uvedena charakteristika seniorského věku a seniora, způsoby, jak se jedinec vyrovnává s vlastním stářím, a jsou zde zmíněny i psychické problémy, které ve stáří mohou nastat.

Třetí kapitola popisuje biografii jako nástroj péče, obsahuje charakteristiku psychobiografického modelu péče, který se využívá především v německy mluvících zemích a jehož zakladatelem je dr. Erwin Böhm. Z tohoto modelu vychází Biografická

koncepce péče, jejíž autorkou je PhDr. Eva Procházková, Ph.D., která je v naší zemi jedinou certifikovanou lektorkou psychobiografického modelu. Tato část dále obsahuje cíl využití biografie, sběr dat, aktivity denního života, rodokmen, plány péče a princip normality.

Praktická část je obsahem čtvrté a páté kapitoly. Ve čtvrté je popsána charakteristika projektu, jeho předmět, cíl, současný a plánovaný stav, udržitelnost projektu, etické aspekty, časový harmonogram, personální zabezpečení a ekonomické hledisko.

Pátá kapitola obsahuje biografii seniora žijícího v Domově. Součástí je rodokmen a aktivity denního života, které jsou doplněny o biografická data. Na vytvořenou biografii navazuje návrh aktivit, které mají podpořit dosavadní schopnosti seniora, podpořit jeho komunikaci a paměť, oživit příjemné vzpomínky seniora

1 DOMOV PRO SENIORY NÁMĚŠŤ NAD OSLAVOU

Domovy pro seniory definuje Ministerstvo práce a sociálních věcí jako „*dlouhodobě poskytující pobytové služby určeny osobám, které mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné osoby. Služby obsahují poskytnutí ubytování a stravy, pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu, pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, sociálně terapeutické činnosti, aktivizační činnosti, pomoc při uplatňování práv a oprávněných zájmů. Služby domovů se poskytují za úhradu.*“ (MPSV, 2017)

Domov pro seniory Náměšť nad Oslavou (dále jen Domov) je moderní bezbariérová budova s kapacitou 94 lůžek. Nachází se v klidné části malého města Náměšť nad Oslavou v okrese Třebíč. Domov je příspěvkovou organizací zřízenou Krajem Vysočina. (ddnamest, 2013) Jeho provoz byl slavnostně zahájen 17. 9. 2000. (Kronika, nepublikováno)

Domov má registrované dvě služby, a to Domov pro seniory a Domov se zvláštním režimem od 1. 1. 2016. (Bařinová, 2017)

Poslání Domova pro seniory Náměšť nad Oslavou je: „*Poskytovat své služby seniorům, kteří nejsou schopni se sami o sebe postarat a umožnit jim přiblížit se běžnému způsobu života v soukromí převážně jednolůžkových pokojů.*“ (Kolektiv pracovníků, 2016, s. 22)

Poslání Domova se zvláštním režimem zní: „*Posláním našeho domova je poskytovat pobytovou sociální službu lidem, kteří z důvodu onemocnění různými typy demencí nejsou schopni sami o sebe pečovat. Svou činností je podporujeme v soběstačnosti, v dosavadních společenských kontaktech, v důstojném způsobu života při zachování jejich lidských práv a svobod.*“ (Kolektiv pracovníků, 2016, s. 22)

1.1 Cílová skupina – uživatelé sociální služby

Osoba, které je poskytována sociální služba, se nazývá „*uživatel sociální služby*“. (MPSV, 2008) Je to neutrálně označující termín, který neevokuje mocenské aspekty spojené s poskytováním služby. (Matoušek, a kol., 2013)

V případě Domova pro seniory je uživatelem sociální služby osoba, tedy senior, který dosáhl věku 65 let, má sníženou soběstačnost, vyžaduje pomoc druhé osoby. (Kolektiv pracovníků, 2016) Domov se zvláštním režimem je určen seniorům, kteří dosáhli také věku 65 let. Z důvodu Alzheimerovy choroby nebo jiného typu demence mají sníženou soběstačnost a vyžadují pomoc jiné osoby. (ddnamest, 2013)

1.2 Rozsah péče

Rozsah péče je dán § 49 zákona a § 50 č.108/2006 Sb. o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů. Domov poskytuje:

- ubytování v jedno až dvoulůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením,
- pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- pomoc při osobní hygieně,
- stravu 5x denně s možností dietního stravování,
- pravidelný úklid pokojů, praní a žehlení prádla, drobné opravy,
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí,
- základní sociální poradenství,
- aktivizační a sociálně terapeutické činnosti.

Do rozsahu služeb nepatří přešívání oděvů a oprava soukromého majetku. Senioři mají možnost využít odbornou rehabilitaci, která je poskytována v přízemí budovy. Odbornou rehabilitaci předepisuje lékař. Dále mohou využívat placených služeb pedikúry a kadeřnictví. Domov neposkytuje stálou přítomnost lékaře, odbornou fyzioterapii, zdravotnické úkony, které vyžadují přítomnost lékaře. (Bařinová, 2018b)

1.3 Zásady péče

Rozsah služby péče vychází vždy z individuálních potřeb seniora. Plánuje se již při jednání se zájemcem (ten, kdo si přeje využívat služeb Domova) o službu a při sepisování smluv v den nástupu do zařízení. U každého seniora se vede individuální plán péče, kde je popsán způsob a podpora péče. Individuální plán pružně reaguje na změny zdravotního stavu, na potřeby a přání seniora.

Při všech činnostech a úkonech péče je respektována lidská důstojnost a soukromí. Klíče od pokoje má senior vždy u sebe. Před vstupem do pokoje personál vždy zaklepe a vchází na vyzvání. Každý senior je podporován k soběstačnosti a nezávislosti. Senioři nemají omezenou svobodu pohybu, mohou samostatně chodit nakupovat a na vycházky, účastnit se společenského života a využívat služeb města. Senioři s demencí doprovází personál.

Personálem jsou senioři motivováni k udržení či obnovení soběstačnosti. Fyzickou kondici pomáhají rehabilitační pracovníce zlepšit pomocí rehabilitačního cvičení (například nácvik chůze ve vysokém chodítku). Psychickou kondici podporují aktivizační pracovníce širokou nabídkou aktivizačních programů (například tréninkem paměti). Senioři mohou trávit volný čas podle svého přání nebo využít nabídku aktivizačních programů. Personál Domova seniory motivuje k zapojení se do života společnosti, k navazování a udržení dosavadních kontaktů. Podporuje seniory v rozhodování se o svém životě v Domově. Vždy jedná se seniorem jako s rovnocenným partnerem, s pochopením a trpělivostí při všech úkonech péče. (Bařinová, 2018b)

1.4 Způsob poskytování péče

Domov poskytuje péči na základě tří způsobů, tzv. koncepcí péče, kterými jsou bazální stimulace, paliativní péče a biografický model péče. (Bařinová, 2018b) Bazální stimulace je v Domově využívána od roku 2008. Postupně se proškolila většina personálu a v současné době je tento koncept součástí každodenní péče o seniory s poruchami vnímání a hybnosti. Domov získal 23. 3. 2016 certifikát bazální stimulace. (Bařinová, 2017) Cílem paliativní péče je zmírnit bolest a poskytnout podporu umírajícímu seniorovi i jeho rodině. V průběhu pobytu má senior možnost písemně se vyjádřit, jakou péči a léčbu si do budoucna přeje. Biografická koncepce pracuje s životním příběhem seniora. (Bařinová, 2018b)

1.5 Charakteristika budovy domova a její vybavenost

Domov pro seniory je pětipodlažní bezbariérová budova. Pokoje seniorů se nacházejí ve třech patrech, která jsou barevně odlišena (druhé patro je laděno do červena, třetí do zelena a čtvrté do modra) a spojena třemi výtahy. (ddnamest, 2013) Jednotlivá patra mají společenská zákoutí, v nichž probíhají skupinové zájmové činnosti, kulturní

vystoupení a besedy. V každém patře se nachází společná koupelna a menší jídelny obyvatel. Ve druhém podlaží je hlavní sesterna, ve třetím a čtvrtém menší sesterny. Na chodbách jsou rozmístěny knihovny, křesla, nástěnky, obrazy a květiny, aby chodby působily útulněji. Ve čtvrtém patře je k dispozici pěstíelská a šicí dílna, ve třetím patře kaple. (Bařinová, 2018a)

Senioři bydlí v 85 pokojích, z nich je 65 jednolůžkových s vlastním sociálním zařizením, 11 pokojů jednolůžkových se společným sociálním zařizením (pro dva samostatné pokoje) a 9 pokojů dvoulůžkových, kde mají dva až tři senioři společné sociální zařizení. (Kolektiv pracovníků, 2016) Kapacita jednotlivých služeb je: 84 lůžek domov pro seniory a 10 lůžek domov se zvláštním režimem. (Bařinová, 2018c)

Každý pokoj je vybaven standardním nábytkem a senior má možnost si ho dovybavit drobným nábytkem a květinami. V pokojích a společenských místnostech je dorozumívací zařizení, kterým se mohou senioři spojit s personálem a naopak. (Kolektiv pracovníků, 2016)

V prvním podlaží se nachází kanceláře, výdejna jídla, hlavní jídelna a jídelna zaměstnanců, kavárna. Jídelna obyvatel slouží i jako kulturní prostor, kde probíhají oslavy narozenin a kulturní vystoupení, v kavárně se schází senioři domova zpravidla po obědě.

K budově Domova náleží terasa, do které se vchází z druhého patra nebo z ulice. Je vybavena venkovním nábytkem a mobilními truhlíky s květinami. V budoucnu je plánovaná její rekonstrukce.

V suterénu je umístěna kuchyně, sklad potravin, prádelna a márnice. Nachází se zde i garáž pro služební vůz. (Bařinová, 2018a)

1.6 Ekonomické hledisko Domova, úhrada za pobyt a služby

Za pobyt v Domově senioři platí úhradu stanovenou zákonem č. 108/2006 Sb., o sociálních službách v platném znění, jeho prováděcí vyhláškou č. 505/2006 Sb. a Smlouvou o poskytování služby sociální péče, která byla se seniorem uzavřena. Úhrada je složena z částek za ubytování, stravu a péči (pokud seniorovi je přiznán příspěvek na péči). V ceně za ubytování je zahrnuto topení, voda, elektrický proud, úklid pokojů, péče o prádlo. Do ceny za stravování jsou zahrnuty náklady na přípravu jídla a cena potravin. Příspěvek na péči náleží dle § 73 zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách v plné výši Domovu. (Bařinová, 2018b)

1.7 Organizační struktura Domova

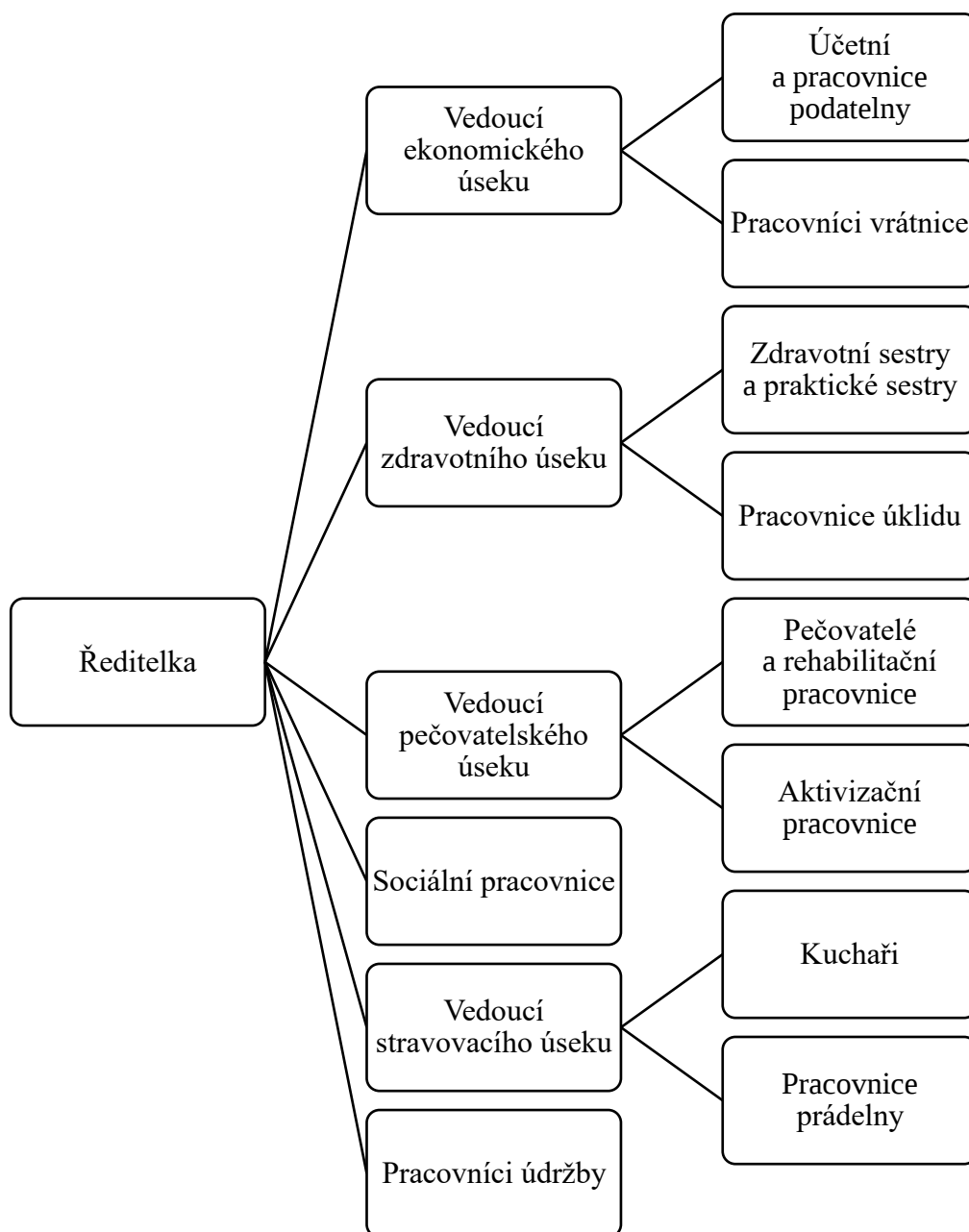
Statutárním zástupcem je ředitelka Ing. Věra Bařinová, která řídí ekonomický, zdravotní, pečovatelský a stravovací úsek. Je přímo nadřízená sociálním pracovníkům a pracovníkům údržby. V Domově pracuje celkem 65 zaměstnanců, z toho 35 zaměstnanců v přímé obslužné péči.

Vedoucí ekonomického úseku je zástupkyně ředitelky, zodpovídá za hospodaření organizace a je nadřízenou účetní, pracovnice podatelny a pracovníků vrátnice. Vedoucí zdravotního úseku koordinuje práci zdravotních a praktických sester, je také nadřízenou pracovnic úklidu a zodpovídá za hygienický a dezinfekční řád Domova. Vedoucí pečovatelského úseku řídí práci pracovníků sociální péče a její pracovní tým zajišťuje pečovatelské činnosti, aktivizačně rehabilitační činnosti a volnočasové aktivity. Sociální pracovnice vede sociální agendu, poskytuje sociální poradenství, společně s vedoucí zdravotního a pečovatelského úseku provádí sociální šetření. Vedoucí stravovacího úseku řídí pracovníky kuchyně i prádelny a zajišťuje celodenní stravování včetně diet.

Vedoucí zdravotního úseku a pečovatelského úseku, zdravotní sestry, pracovníci v přímé péči, aktivizační pracovnice a sociální pracovnice zastávají funkci klíčových pracovníků. Jejich hlavním úkolem je společně se seniorem plánovat, hodnotit a koordinovat služby, které jsou danému seniorovi poskytované, a nově také vypracovat biografie seniora.

Odbornost a kvalita personálu je řízena vnitřními směrnice. Personál si pravidelně doplňuje vzdělání a kvalifikaci v rozsahu nejméně 24 hodin za kalendářní rok, jak je uvedeno v zákoně č. 108/2006 Sb. o sociálních službách. (Kolektiv pracovníků, 2016)

Tabulka č. 1, Organizační schéma



1.8 Volnočasové aktivity a spolupráce s organizacemi

Senioři mohou svůj volný čas trávit podle svých představ, nebo využít nabídku z volnočasových aktivit, které pro ně připravuje personál. Nabídka aktivit je vždy zveřejňována na nástěnkách, ve výtahu a v časopise „Nový domov“, který je vydáván pro vnitřní účely Domova v dostatečném předstihu.

V Domově bývají pořádány kulturní akce, např. ples Domova, oslavy narozenin seniorů, Den matek, přednášky. Pravidelně se jezdí na výlety po okolí. Ve všední dny se

koná na každém podlaží skupinové cvičení. Do nabídky volnočasových aktivit patří společné zájmové činnosti, kde se např. háčkuje, skupinový trénink paměti, předčítání ve skupině, pečení, vaření, výtvarná činnost, péče o květiny a společné hry, např. hra bingo. Do nabídky volnočasových aktivit patří i šití v šicí dílně. Někteří senioři využívají za přítomnosti personálu individuální trénink paměti na počítači.

Domov pořádá společné akce s mateřskými školami, základními školami, s dětským domovem a s Českým svazem žen. (ddnamest, 2013)

1.9 SWOT analýza Domova

Vize Domova	
„Chceme zpříjemnit život obyvatel našeho Domova. Širokou škálu služeb poskytujeme pod záštitou lidských hodnot a v co nejvyšší kvalitě. Respektujeme potřeby a přání našich klientů, přičemž klademe důraz na důstojný a aktivní život seniorů.“ (Bařinová, 2018c)	
Silné stránky	Slabé stránky
- Ocenění Značkou kvality. - Proškolený personál v nových koncepcích péče a jejich následného využívání v praxi.	- Nevhodné umístění budovy Domova. - Absence kulturních prostor. - Nevybavení prostor podle principu normality. - Aktivizační činnosti probíhají skupinovou formou.
Příležitosti	Hrozby
- Rekonstrukce terasy a tím vznik nových terapeutických příležitostí.	- Ztráta žadatelů o umístění v Domově kvůli navýšení příspěvku na péči ve III. a IV. stupni závislosti u osob nevyžadujících pobytové sociální služby. - Zvyšování požadavků na personál a na poskytování péče může způsobit jeho ztrátu. - Vznik soukromého Alzheimer centra v Třebíči.

Silné stránky

V roce 2013 Domov získal certifikát *Značky kvality v sociálních službách*. V roce 2016 certifikát obhájil a zařadil se v té době mezi pět nejlépe hodnocených organizací v rámci republiky. (Bařinová, 2017)

Projekt Značka kvality realizuje po vzoru jiných zemí Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR. Předmětem měření a certifikace jsou domovy pro seniory a cílem zvyšování úrovně kvality služeb a zlepšení propagace pobytových zařízení na veřejnost.

(Čámský, a kol., 2011) Účast na této extrémní certifikaci Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR je dobrovolná a ve výsledku umožní zařízení získat *Značku kvality v sociálních službách* na úrovni od jedné do pěti hvězd. Tím zařízení přispívá k orientaci a rozhodování zájemců o služby domova a rozvíjí svoji kvalitu. (Matoušek a kol., 2013)

Personál Domova se vzdělává v nových koncepcích péče, mezi něž patří paliativní péče, bazální stimulace a péče podle biografického konceptu. Poznatky ze seminářů aktivně využívá v praxi.

Slabé stránky

Budova Domova je umístěna v kopci, čímž je při vycházkách omezen jak pohyb seniorů, tak i personálu, který doprovází seniory na invalidních vozících, např. na společných vycházkách nebo návštěvách kulturních akcí ve městě.

V prostorách Domova chybí kulturní místnost, proto se veškeré kulturní akce konají v hlavní jídelně obyvatel, která není k těm účelům vybavena.

Budova Domova je poměrně nová, stejně tak i její vybavení, to však působí neosobně a neodpovídá principu normality seniorů. Aktivizační činnosti probíhají především skupinovou formou, ale senioři nejsou ve skupinách podle stupňů regrese či biografických údajů. Je poskytována nízká nabídka individuálních zájmových činností.

Příležitosti

Rekonstrukcí stávající terasy vznikne nový prostor, kde senioři mohou trávit svůj volný čas a realizovat se při zájmových činnostech, které jsou jim vlastní, např. pěstování květin.

Hrozby

Růstem příspěvku na péči je zřejmé, že klesne počet žadatelů o umístění v Domově a bude přibývat seniorů žijících ve svém přirozeném prostředí, kdy o ně bude pečováno ze strany rodiny.

Tlak na personál v podobě zvyšování požadavků a na poskytování péče může způsobit jeho ztrátu.

Při začleňování nových koncepcí se zvyšují požadavky na personál a na poskytování péče. Biografická koncepce požaduje získávání biografických údajů a jejich zapisování do formulářů, což přináší časovou náročnost a předpokládá schopnosti personálu (např. práce v MicrosoftOffice). Je tedy třeba navýšit počet kvalifikovaného personálu, ale hrozbou pro Domov je jeho ztráta, pokud nebude vhodně motivován a nebude vidět v péči podle biografie smysl.

Hrozba v podobě ztráty seniorů žijících v Domově může být výstavba nového soukromého Alzheimer centra v Třebíči.

Konkurenceschopnost

Domov je konkurenceschopný nejen svými poskytovanými službami a plánem rozvoje dalšího vzdělávání, ale podílí se na tom i ocenění Značky kvality v sociálních službách, certifikace bazální stimulace, plánovaná certifikace v paliativní péči.

2 ASPEKTY STÁŘÍ

Stáří je poslední etapou ontogenetického vývoje (Pacovský 1990, s. 30) a představuje závěrečnou kapitolu života jedince. (Mlýnková 2011, s. 1) Matoušek (2008, s. 214) ve Slovníku sociální práce klasifikuje stáří jako „*věkové období začínající v současné západní kultuře v 60–65 letech, kdy lidé odcházejí do důchodu.*“ Počátek stáří nelze jednoznačně určit, jelikož se objevuje postupně. S jistotou lze říct, že stáří je životní fáze, která končí smrtí. (Sak, Kolesárová, 2012)

„*O stáří se zpravidla začíná mluvit tehdy, když úbytek fyzických a psychických sil znemožňuje jedinci podávat plné výkony v procesech tělesných a duševní práce,*“ výstižně definuje Kuric. (2001, s. 156) Projevem stáří je postupné snižování schopností pracovat a aktivně reagovat na vnější svět. (Tomeš, 2001) Stáří není jen involuční proces, jak se na první pohled zdá. Je to i proces zrání osobnosti jedince. (Klevertová, Dlabalová, 2008) Stáří je výsledkem stárnutí. (Mlýnková, 2010)

2.1 Stárnutí

Mnoho definic charakterizuje stárnutí jako biologický děj probíhající plynule celým životem člověka. (Křivohlavý, 2002) Stárnutím se rozumí souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu (Langmeier, Krejčíková, 2006), který začíná v rané dospělosti. (Stuart-Hamilton, 1999) Změny způsobují zvýšenou zranitelnost, pokles schopnosti a výkonnosti. (Langmeier, Krejčíková, 2006) Stárnutí současně podmiňuje i psychické procesy. (Kuric, 2001) Mlýnková (2011, s. 1) uvádí „*rychlost stárnutí je geneticky zakódována, současně je ovlivněna životním stylem, prostředím, v němž člověk žije, prací, kterou vykonává, stresem, apod.*“ Na proces stárnutí je možné pohlížet z biologického, psychického i sociálního hlediska. Je však nutné si uvědomit, že stárnutí je velmi složitý a individuální proces, který probíhá u každého jedince různě. (Tomeš, 2001)

2.2 Všeobecné změny, které přináší stáří

Stáří s sebou přináší mnoho změn v lidském organismu, kterým se nelze vyhnout. (Mlýnková, 2011) Změny se projevují ve fyzické, psychické a sociální rovině. (Dvořáčková, 2012). Všechny změny spolu vzájemně souvisí a ovlivňují se. Jejich časový nástup je různý. (Mlýnková, 2011)

Fyzické změny se týkají většiny orgánových soustav a jejich orgánů. Nejvíce jsou patrné na kůži, která se stává méně elastická, tvoří se vrásky, snižuje se kožní napětí. (Mlýnková, 2011) Tělesná výška se snižuje a tělesná hmotnost obvykle stoupá. Změny jsou nápadné na pohybovém aparátu, především na chůzi a postoji. Dochází k úbytku svalové hmoty a síly. Zhoršuje se funkce smyslových orgánů. U zraku se projevují změny akomodace. Dochází k úbytku sluchové ostrosti. Významně klesá čich i chuť. (Kalvach, 2004, in Dvořáčková, 2012)

Stárnutí zahrnuje různé změny psychiky, které se s rostoucím věkem mohou objevovat u každého člověka jinak. Rozdíly jsou individuální. Může docházet ke zhoršení kognitivních funkcí, k poklesu pružnosti myšlení či psychické vitality. (Jarošová, 2006, in Mlýnková, 2011) Zpomaluje se psychomotorické tempo, fantazie je chudší, je pozorovatelná snížená nápaditost, objektivnost a vynalézavost. Senior ztrácí chuť řešit něco nového. Často působí bezradně, protože se nerad rozhoduje, situace a problémy řeší pomaleji. Pokud není dezorientován, počíná si vzhledem k získaným zkušenostem velice dobře. Emoce seniora jsou labilnější, snadno podléhá dojetí. Převládá touha po soukromí a pohodlí. (Pacovský, 1990) U některých se snižuje schopnost navazovat a udržovat vztahy. (Jedlička, 1991, in Dvořáčková, 2012)

Zachována zůstává slovní zásoba, jazykové dovednosti, způsob vyjadřování myšlenek. (Jarošová, 2006, in Mlýnková, 2011) Totéž se týká některých okrásků intelektu. Vlivem poruch a vad se nemůže starý člověk projevovat v intelektuální úrovni. (Pacovský, 1990) Některé psychické pochody zaznamenávají zlepšení, například vytrvalost, trpělivost, schopnost úsudku a rozvaha. (Jarošová, 2006, in Mlýnková, 2011)

Stárnutí je mnohdy spojeno se změnou osobnosti. Mohou se projevovat negativní rysy osobnosti a negativní vlastnosti. (Říčan, 2004, in Dvořáčková, 2012)

Sociální stárnutí úzce souvisí s odchodem do starobního důchodu. (Mlýnková, 2011) Je to důležitý moment, který označuje konec jednoho období a počátek dalšího. Vyrovnat se s touto chvílí není vždy snadné, protože je plná nejistot. Odchodem do starobního důchodu mění člověk stoji identitu a získává roli „důchodce“. Náhle ztrácí kontakt s lidmi ze zaměstnání. Je nucen si nově uspořádat života, protože v předešlém období byl život převážně řízen prací. Některé seniory může volný čas děsit, někteří mají konečně čas dělat to, o čem snili, například cestovat. (Pichaud, Thareauová, 1998) Mnozí však nevědí, co s volným časem. Pokud ho nejsou schopni smysluplně vyplnit, může se objevit nuda, přemítání o životě nebo pocit

neuspokojených potřeb. Senior se může stát nespokojeným, mrzutým až lítostivým. (Mlýnková, 2011)

K sociálním změnám lze zařadit ztrátu životního partnera a přátel. Úmrtí manžela či manželky představuje jednu z nejtěžších životních zkoušek, která v sobě zahrnuje mnoho ztrát, například bezpečí a radost. Senior musí začít sám vést domácnost a rozhodovat se. (Pichaud, Thareauová, 1998)

2.3 Stáří představuje rekapitulaci života

Ve stáří senior hodnotí a rekapituluje svůj život. Podle Eriksonova pojetí je úkolem seniora dosáhnout osobní integrity, což představuje přijetí celého dřívějšího života a jeho smysluplného dovršení. (Langmeier, Krejčíková, 1998) Vágnerová (2007, s. 299) uvádí, že *„starý člověk potřebuje hodnotit svůj život pozitivně, jako ukončené dílo, aby mohl přijmout i jeho konec. Vyrovnání s vlastním životem usnadňuje i přijetí smrti. Měl by svůj život akceptovat takový, jaký byl, bez velké lítosti nad tím, co skutečně mohlo být jinak.“* Senior, který neuzavřel a nezrekapituloval svůj předešlý život, se může stát zoufalým. Závěr života se blíží, na nápravu není mnohdy čas. Zoufalý člověk se začíná smrti bát a končí svůj život v úzkosti a depresi. (Stuart-Hamilton, 1999)

Přijetí integrity představuje pravdivost k sobě samému, kdy senior sobě nic nepředstírá. Uplynulý život je potřeba vidět takový, jaký skutečně byl. Je třeba dojít ke smíření. V rámci integrity je senior schopen chápat život širěji, ve všech souvislostech. Má určitý nadhled. Dosažení integrity vede k pochopení vlastního života jako nedílné součásti generační posloupnosti. (1998 Říčan, 1989, Berger a Thompson, 1998, in Vágnerová, 2007)

2.4 Stáří jako vrchol osobního rozvoje

Stáří, podle Junga, představuje vrchol osobnostního rozvoje, je to výsledek procesu individualizace. Umět zestárnout je stejně důležitý úkol jako dospět. Každý člověk si k dosažení vyrovnanosti stáří musí pomoci sám. Smysl svého života hledá uvnitř sebe, ve svém vědomí. K tomu mu nikdo nepomůže, a možná snad ani nemůže. (Jung, 1994, 1995, Hall a Lindzey, 1997, Říčan, 2002, in Vágnerová, 2007)

2.5 Periodizace stáří

Stáří můžeme vymezit kalendářním věkem, funkčním, psychologickým a chronologickým věkem. Kalendářní věk je dán datem narození. Funkční věk, též nazývaný biologický věk, odpovídá skutečnému stavu souhrnu schopností člověka. (Pacovský, 1990) Je ovlivněn genetickou výbavou, působením zevního prostředí, způsobem života, přítomností chorob a úrazů. Psychologický věk odpovídá individuálním osobnostním rysům. Sociální věk souvisí s důchodovým věkem a nástupem do starobního důchodu. (Hegyi, 2001, in Hrozenková, Dvořáčková, 2013)

Běžně je stáří vymezeno kalendářním věkem, a to i z praktických důvodů, mnohdy však nemusí odpovídat zdravotnímu stavu a soběstačnosti seniora. (Mlýnková, 2011)

Světové zdravotnické organizace dělí stáří následovně:

- 60–74 let – rané stáří,
- 75–89 let – vlastní stáří,
- 90 let a výše – dlouhověkost (Mlýnková, 2011)

Každý člověk stárne jiným tempem. Mezi jednotlivými obdobími jsou nezřetelné přechody, proto můžeme použít označení, které je vyhovující z praktických i společenských důvodů, a to: 50+, 60+, 70+ atd., nebo též 50 plus, 60 plus atd. (Haškovcová, 2010)

2.6 Senior

Psychologický slovník definuje seniora jako osobu starší 65 let. (Hartl, 2004 in, Holczerová, Dvořáčková, 2013) I Janečková (2005, s. 163, in Matoušek, 2005) uvádí, že senior „bývá charakterizován svou příslušností věkové skupině definované dosažením 60, respektive 65 let.“ Pro srovnání, jak uvádí Langmeier a Krejčířová (2006, s. 230–240) byl za seniora „v roce 1800 označován člověk čtyřicetiletý a v roce 1900 padesátiletý.“

Hranicí dosaženého věku bychom se však řídit neměli. Jak uvádí dále Sak a Kolesárová (2012, s. 25) „věk představuje spíše formálně, úředně časovou tvář identity seniora. Představuje stránku identity seniora. Zdravotní stav, kondici, stav mysli, životní styl a sociální pole nemůžeme zjistit v jednom okamžiku, zatímco věk určují dvě čísla.“

Z uvedených definic vyplývá, že kategorizovat seniora je nesnadné. Periodizaci věku si pouze pomáháme, záleží na daném jedinci, jak se cítí, jak sám sebe vnímá.

Pojem senior je dnes preferován jako neutrální označení starého člověka, respektive poživatele starobního důchodu – důchodce. Tento termín není doposud v odborné literatuře a naší legislativě jednoznačně vymezen. (Špatenková, Smékalová, 2015)

2.7 Způsoby vyrovnání se s vlastním stářím

Bylo popsáno pět způsobů, jak se lidé vyrovnávají s vlastním stářím, a to v závislosti na způsobu předchozího života. (Langmaier, 1998, in Kuric, 2001)

1. Konstruktivnost – jde o pozitivní postoj k životu. Senior je smířený se svým životem a potencionálním omezením svých schopností. Realizuje své zájmy, zajímá ho dění kolem sebe a udržuje si duševní i tělesnou svěžest.

2. Obranný postoj – lze spatřovat u osob, které byly velice aktivní. Jde o lidi např. dříve pracující ve vedoucích funkcích. Nemohou se smířit se stárnutím a úbytkem sil. (Mlýnková, 2011) Odmítají pomoc druhých a vyvíjí celou řadu aktivit, jako by chtěli dokázat, že jsou zdraví a nepotřebují pomoc druhých. (Stuart-Hamilton, 1999)

3. Závislost – sklon k této strategii mají lidé, kteří bývali po celý život spíše pasivní. Spoléhali se na druhé a nechávali se vést. To očekávají i ve stáří. (Mlýnková, 2011)

4. Nepřátelství – tito lidé v předešlém životě měli tendenci svalovat vinu za své neúspěchy na jiné. (Pacovský, 1990) Jsou agresivní, zlostní, mrzutí a nespokojení. K ostatním lidem se mohou chovat nepřátelsky. Okolí, někdy i vlastní rodina, se jim raději vyhýbá. (Mlýnková, 2011) Často žijí v ústraní a hrozí jim izolace. (Pacovský, 1990)

5. Sebenenávist – stárnoucí člověk obrací svou zlobu a nenávist k sobě samému. (Kuric, 2001) Někteří senioři mají pocit, že svůj život dostatečně nenaplnili, mohou se stát lítostivými až pesimistickými. (Mlýnková, 2011)

2.8 Psychické problémy ve stáří – demence, akutní stav zmatenosti a deprese

Pojem demence pochází z latinského slova „*demens*“. (Pichaud, Thareauová, 1998) Předpona „*de*“ má význam „*odstranit*“ a slovo „*mens*“ znamená „*mysl*“, slovo pak lze přeložit jako „*bez mysli*“. (Mlýnková, 2011) Demence označuje celkový úpadek

psychických funkcí způsobený atrofií centrálního nervového systému. Toto onemocnění se může dostavit kdykoliv v průběhu života, s věkem se pravděpodobnost onemocnění demencí zvyšuje. (Stuart-Hamilton, 1999)

Pro stanovení diagnózy demence je nutné, aby symptomy přetrvávaly alespoň po dobu šesti měsíců. Pro daného jedince fungují smysly běžným způsobem, ale je obvykle přidruženo porušené chápání, zhoršení emoční kontroly, sociálního chování. (König, Zemlin, 2017)

Nejčastější typem demence je Alzheimerova nemoc. Jedná se o onemocnění, které se projevuje postupným zhoršováním paměti a dalších kognitivních funkcí vedoucí k narušení pracovních nebo sociálních aktivit. (Bartoš, Hasalíková, 2010)

Demence bývá často zaměňována s tzv. pseudodemencí a akutním stavem zmatenosti. Pseudodemence se může rozvinout u seniorů, kteří trpí těžkými depresemi. Pseudodementní senioři jsou dobře orientováni časem i místem, podávají mnohem lepší výkony během dne než v ranních hodinách a také jsou si vědomi svých špatných výsledků.

Nástup akutního stavu zmatenosti je obvykle velice razantní. Senioři s akutním stavem zmatenosti vykazují slabé intelektové a paměťové schopnosti, často jsou nepřiměřeně utlumeni a řečový projev je nesourodý. Příčinou tohoto stavu může být např. horečka, infekce, intoxikace léky, mozková příhoda a nevhodná dieta (nedostatek vitamínu B12). Většina případů je dobře léčitelná, pokud se nalezne příčina stavu. (Stuart-Hamilton, 1999)

Deprese se vyznačuje dlouhodobou změnou nálady, dlouhodobým smutkem, špatnou náladou. Senior trpící depresí prožívá pocit beznaděje, cítí se, že je na obtíž, bezvýznamně, mnohdy rezignuje, zanedbává péči o sebe sama. (Mlýnková, 2011) Mezi rizikové faktory vzniku deprese patří: ztráty blízkých osob, ztráta sociálního postavení, jedinec v minulosti prožil depresivní stav, užíval léky, které zvyšují riziko vzniku deprese. K depresi jsou náchylnější osoby s malým počtem zájmů a aktivit, lidé se sklonem k perfekcionismu, nebo naopak lidé zaobírající se neúspěchem. (Yaffe, 1999, in Tavel, 2009). Diagnostika deprese ve stáří je nesnadná. Symptomy jsou odlišené od symptomů v nižším věku. Často samotná deprese či depresivní stavy nejsou včas rozpoznány. (Holmerová, a kol., 2007)

3 BIOGRAFIE JAKO NÁSTROJ PÉČE

Psychobiografický model péče je mezinárodně uznávaný ošetrovatelský model, který je nejvíce využíván v německy mluvících zemích při péči o seniory. (Procházková, 2014) V různém rozsahu tuto koncepci využívají i některé domovy v naší zemi. (Tomeš, a kol., 2017) Autorem tohoto modelu je prof. Erwin Böhm (*1940 Vídeň), který vždy kritizoval klasický způsob péče jen o fyzickou stránku člověka. (Procházková, 2014) Jako první z konceptů péče o seniory se soustřeďuje na psychiku a psychické potřeby jedince. (Odborný časopis Sociální služby, 2010)

Hlavním cílem psychobiografického modelu je oživení duše seniora „*životní elán – ElanVita*“. (Böhm, 2015) Dílčím cílem je naučit personál pochopit způsob chování seniora v kontextu s jeho biografií, poznat, co je pro něj důležité, co rozhybe jeho psychiku a následně i tělo, jak aktivizovat a re-aktivizovat (znovu aktivizovat) jeho psychické schopnosti a dovednosti. (Odborný časopis Sociální služby, 2010)

Certifikovanou lektorkou psychobiografického modelu péče v České republice je PhDr. Eva Procházková, Ph.D., která se mu věnuje od roku 2004. V naší zemi založila institut Erwina Böhma. Svoji pedagogickou a publikační činnost stále doplňuje poznatky z praxe a dalším vzděláváním ve spolupráci s prof. Erwinem Böhmem. (Ebin, 2015)

3.1 Biografie

Význam slova „*biografie*“ pochází z řeckého „*bios*“, česky život a slova „*grafen*“, psát. Biografie tedy nezaujatě popisuje život daného člověka. Pokud je autorem biografie sám autor, jedná se o autobiografii. (Procházková, 2014)

Hendel (2016, s. 132) definuje termín takto: „*biografií rozumím napsanou historii života jedince. Jde o rekonstrukci a interpretaci průběhu života jedince někým druhým. Průběh života zaznamenaná posloupnost faktických událostí během života jedince.*“

3.2 Biografie v péči o seniora

Každý senior si s nástupem do domova pro seniory nese svůj životní příběh a ten je složený z radostných, ale i smutných událostí. Čím déle člověk žije, tím i jeho příběh je delší. Celková péče by měla být zaměřena na celistvou bytost a nesměřovat jen

k hodnocení fyzických změn. Při péči je nutné také nezapomínat hodnotit změny prožívání, změny sociálních rolí a životních perspektiv, protože spolu souvisí. Naplňování těchto potřeb dokáže pozitivně působit i na tělesné zdraví. (Klevetová, Dlabalová, 2008) Procházková (2014, s. 20) podotýká, že „*pro opravdu celostní přístup k člověku je nutné pracovní složku biografie zakomponovat do celkové péče seniora.*“

Smyslem biografie je nalézt v životním příběhu seniora vodítka pro poskytování přiměřené péče. Práce s životním příběhem může pomoci seniorovi při budování identity, zlepšit jeho sebehodnocení a umožnit mu zpracovat minulé traumata. (Matoušek, 2008) Vyprávěním svého životního příběhu se nám senior představuje, ujasňuje nám svoji totožnost, kým je. (Kalvach 2011, in Procházková, 2014) V biografii má pečující možnost získat informace o rituálech a zvyklostech seniora v denních aktivitách, jako jsou například spánek, příjem potravy a tekutin, vylučování, trávení volného času, zvládání stresových situací, ale i duchovní potřeby. Pečujícímu biografie pomáhá nalézt nové způsoby práce a informace se využijí i pro individuální plánování přímé péče. (Procházková, 2014)

Biografické údaje mají význam při stanovení cílů a přístupu k potřebám, přáním a zájmům daného jedince a měly by být základem veškerého pečovatelského jednání. (König, Zemlin, 2017)

Práce s biografií má kognitivní, emocionální a sociální rovinu. Kognitivní podporuje komunikační dovednosti, koncentraci a paměť, emocionální rovina připomíná seniorovi příjemné pocity, radosti z pěkných starých časů a posiluje osobní identitu. Účel sociální roviny lze spatřovat při práci ve skupinách, kdy senior má pocit „že ještě někam patřím“, a při seznámení se s ostatními seniory. Aktivizační programy jsou tvořeny na základě biografie. (Procházková, 2014)

3.3 Sběr informací

Biografii je možné rozdělit na dva typy, a to na aktivní a pasivní. Na aktivní biografii se podílí senior. Pasivní biografie je sestavena na základě jiných informačních zdrojů, například rodiny, známých, personálu a dokumentace. (Procházková, 2014)

Ne každý o sobě rád podává informace. Při jejich sběru je nutné, aby panovala příjemná atmosféra a senior se cítil příjemně. Pečující mohou vyprávět i o sobě. K získaným informacím je nutné přistupovat bez hodnocení, s důvěrně sdělenými záležitostmi musí pečující zacházet s respektem. (König, Zemlin, 2017)

3.4 Aktivita denního života, rodokmen a plány péče

Aktivita denního života lze rozdělit na dvě kategorie: základní aktivity denního života a instrumentální aktivity denního života. Do základních aktivit denního života patří základní sebeobslužné úkony, jako je najedení, napití, hygiena, pohyb, vylučování. Instrumentální aktivity denního života jsou činnosti jako užití léků a spravování financí. (Jarošová, 2007) Každou aktivitu denního života je nutné doplnit o informaci z biografie, proto je důležité mít v aktivitách denního života zjištěné rituály seniora, a ty vědomě zařazovat do přímé péče. V seniorovi vyvolávají rituály vzpomínky na pocit bezpečí, pohody a osobní integrity. (Procházková, 2014) Rituály podporují i orientaci. Péče při osobní hygieně může představovat víc než zajištění základní čistoty. Pokud byl senior zvyklý se každé ráno umývat do půl těla studenou vodou u umyvadla a jedenkrát za týden v sobotu se koupal ve vaně, může koupel ve všední den dopoledne vyslat prostřednictvím psychobiografické paměti zprávu, že je sobota večer. Přirozenou reakcí může být uvolnění, spavost, která je z pohledu aktivizačních programů nežádoucí. Senior může odmítat aktivity a mít tendence k odpočinku. Hluboko v paměti je zakotven vzorec, že v sobotu po koupeli se chodilo spát. (Tomeš, a kol., 2017)

Součástí práce s biografií je sestavení rodokmenu. Je to soupis vztahového vzorce seniora, který nám odhalí jeho vztahovou síť. Ve zpracovaném rodokmenu se označují pozitivní vztahy seniora, které mohou být aktivně prožívané. Také pečujícího dokáže upozornit na možnost vzniku sociální izolaci seniora. Pečující musí reagovat v plánech péče na nenaplnění vztahových potřeb.

Na základě biografie seniora je nutné najít společná témata i v dalších biografiích seniorů. Tím se nabízí možnost vytvořit malé skupinky seniorů se společným biografickým prvkem, např. skupinka seniorek s profesí dámská krejčová.

Poskytnout individuální péči seniorovi může pečující, až když zná jeho biografii. Ta je dále rozpracovaná do jednotlivých aktivit denního života a rodokmenu. Tyto tři složky tvoří základ pro tvorbu plánu péče, jehož cílem je co největší podpora osobní identity. (Procházková, 2014)

3.5 Princip normality

Princip normality odpovídá tomu, co je pro člověka normální. Vše, co senior poznal a prožil, ovlivňuje jeho princip normality. Co je pro člověka normální, je zapsáno v jeho

příběhu života. U každého seniora je nutný numerologický výpočet principu normality, kde je přičteno k roku narození číslo 25, např. $1937 + 25 = 1962$. V součtu čísel nalezneme období, kdy osoba intenzivně prožívala zakončení důležité vývojové fáze. Pro lepší pochopení seniorů se musí pečující zaměřit i na historickou biografii daného období.

S principem normality souvisí i uspořádání prostor instituce. (Procházková, 2014). Vybavení interiéru by mělo odpovídat principu normality seniorů, kteří v zařízení žijí. Nutné je přizpůsobit výmalbu, nábytek a dekorace. Takto zařízené prostředí působí známým dojmem a senior se v něm cítí bezpečně. (Tomeš, a kol. 2017)

3.6 Důležitost znalosti biografie seniora se symptomy demence

U seniorů se symptomy demence je důležité co nejdéle zachovat orientaci vlastní osobou pomocí biografie. Senior je podporován v co nejdelším zachování schopností a dovedností v souladu s jeho naučenými automatismy a rituály. Struktura dne kopíruje biografii seniora a podporuje tak orientaci situací, časem a místem. Změna struktury dne může způsobit snížení orientační schopnosti a prohloubit u seniora pocit beznaděje. To je moment v procesu regrese. (Procházková, 2014)

3.7 Stupně regrese a formy péče

V psychobiografickém konceptu péče se používá pojem „regrese“. Nahrazuje pojem „demence“, který působí negativním dojmem a může ovlivňovat chování a přístup personálu. „Regrese“ představuje změněný způsob chování u seniorů, kteří mají mnohdy problém s orientací v situaci, čase, místě a osobě. (Odborný časopis Sociální služby, 2010)

Böhm stanovil sedm stádií regrese. Toto rozdělení je velice důležité při péči o seniora se symptomy demence a při navázání komunikace s ním.

1. stupeň – stupeň fyziologického stáří. Biografický náhled.

Senior je schopný porozumět informacím, které mu personál sdělí, obsahu i formě. Dokáže adekvátně reagovat. Aby personál dokázal porozumět seniorovi v tomto stupni, je nutné znát z biografie regionální a historické události, kdy mu bylo 25 let.

2. stupeň – stupeň regionálního dialektu a rčení.

Senior stále rozumí obsahu sděleného, tzn. aktivizační forma péče je pro něj adekvátní. Tento stupeň odpovídá vývojové fázi 12 až 25 let.

3. stupeň – stádium sociálních potřeb a emocionálních potřeb.

Jedná se o biografický náhled na období věku 12 až 18 let. Při komunikaci je nutné volit slova, která jsou známá. Nejdůležitější potřeby seniora v tomto stupni jsou zapsány v paměťových stopách jako naučené automatizmy a rituály. Je důležité, aby pečující tyto rituály znal. Senior přestává rozumět obsahu sděleného.

4. stupeň – stupeň zvyků a rituálů.

Představuje období věku seniora v jeho 6 až 12 letech. Naučené způsoby chování rituály seniorovi dávají pocit bezpečí. Senior přestává rozumět informacím, nerozumí obsahu i formě sděleného.

5. stupeň – stupeň pudů a instinktů.

Na síle a významu nabývají pudy, sny a fantazie. U seniora je charakteristický neklid, neschopnost najít se lžící, občas jedí rukama. Komunikace začíná být zaměřena na obsah pohádek, básní, písní, které jsou zaznamenány v biografii. Pátý stupeň odpovídá období věku seniora v jeho 3–6 letech. Mohou se objevit první známky orální a anální fáze.

6. stupeň – stupeň intuice.

Období odpovídá věku seniora v 1–3 letech. Charakteristickým rysem je ztráta racionálního myšlení – své místo zde mají pohádky, náboženské obrazy a výjevy. Senior se orientuje ve svém světě pouze kopírováním, zrcadlením svého okolí. Komunikace v tomto stupni je opakováním slov a zvuků, neverbální komunikace v podobě doteků, na které senior ještě vědomě reaguje. Toto období můžeme nazvat i jako orální a anální fázi.

7. stupeň – stupeň bazální komunikace.

Biografický náhled na období věku seniora 0–1 rok. Stupeň odpovídá kojeneckému období. V popředí zájmu je pocit slasti a orální stimulace. Pro seniora je důležitý kontakt s vlastním tělem, doteky a někdy i cucání si palce. (Procházková, 2014, 49–52 s.)

3.7.1 Aktivizace podle jednotlivých stupňů

V 1. až 2. stupni regrese senior vykazuje minimální změny v psychických funkcích a má zachované kognitivní funkce. V 3. až 5. regresivním stupni je důležitá reaktivizační péče. Senior má již patologické změny v oblasti formálního myšlení, ale

emočně je dostupný. Ve stupních 6. a 7. je základem stimulující forma péče, vhodná je například bazální stimulace. (Odborný časopis Sociální služby, 2010)

4 CHARAKTERISTIKA PROJEKTU

Domov pro seniory Náměšť nad Oslavou začal pracovat s Biografickou koncepcí péče od roku 2016. (Bařinová, 2018a)

4.1 Předmět

Předmětem bakalářského projektu je senior žijící v Domově pro seniory Náměšť nad Oslavou.

4.2 Cíl projektu

Cílem bakalářského projektu je získání biografických dat, sestavení návrhu aktivizačních činností pro seniora Domova pro seniory Náměšť nad Oslavou, který vychází z jeho biografie. Navrhované činnosti mají zlepšit a podpořit zachovalé schopnosti a dovednosti. Cíl bakalářského projektu lze ověřit na základě rozhovoru se seniorem, jeho rodinou a reakcemi seniora při realizaci aktivit.

4.3 Současný stav

S biografií jako nástrojem péče se pracovníci domova seznámili v roce 2016. V současné době je proškolen v „Základech práce s biografií a plány péče“ 20 pracovníků. V Domově byl sestaven realizační tým, který plánuje další postup vzdělávání pracovníků a postupného zařazení biografie do procesu péče o seniory.

Klíčoví pracovníci vypracovávají u nově nastoupených seniorů biografii, formulář aktivit denního života a rodokmen. Pouze proškolený pracovník se seniorem vyplňuje transfer – plány péče. (Bařinová, 2018a)

4.4 Plánovaný stav

Plánovaným stavem je vytvořit biografii v rozmezí tří měsíců, získat informace do formuláře aktivit denního života i rodokmenu a na základě získaných biografických údajů vytvořit smysluplné aktivity pro seniora muže.

4.5 Udržitelnost projektu

Projekt je udržitelný po dobu života seniora v Domově pro seniory Náměšť nad Oslavou.

4.6 Etické aspekty projektu

Souhlas seniora o využití biografie v bakalářském projektu je uložen s datem 28. 2. 2019 v jeho osobní složce u sociální pracovníce v Domově pro seniory Náměšť nad Oslavou.

V bakalářském projektu jsou pro zachování anonymity seniora a jeho rodiny pozměněna jména, data narození i některé názvy měst. Součástí biografie nejsou fotografie osob.

4.7 Časový harmonogram projektu

V tabulce č. 3 je popsán časový harmonogram bakalářského projektu. Plánované aktivity se uskuteční v průběhu jednoho kalendářního roku, dokud senior pobývá v zařízení domova. Aktivity je možné doplňovat na základě biografie. Pokud dojde u seniora k regresi, nebo zhoršení zdravotní stavu je nutné plánované aktivity změnit a přizpůsobit.

Tabulka č. 2, Časový harmonogram bakalářského projektu

Časový úsek	Plánovaná činnost
říjen 2018 až leden 2019	Sběr biografických dat
únor 2019 až únor 2020	Realizace aktivit z bakalářského projektu
březen 2020 až konec pobytu seniora v Domově	Rozšíření aktivit a jejich realizace

4.8 Personální zabezpečení

Realizaci plánovaných aktivit zabezpečí proškolený personál v „Základech práce s biografií a plány péče“.

4.9 Ekonomické hledisko

Náklady na pomůcky jsou hrazeny z příspěvku na provoz od zřizovatele Domova. Odhadovaná cena projektu činí 2 310 Kč.

Tabulka č. 3, Odhadované náklady na projekt

Položka	Odhadovaná cena
Kalendář	50 Kč
Fajfka	94 Kč
Prak	70 Kč
Obaly od potravin z retro edice obchodního řetězce Lidl	200 Kč
Obaly od potravin	200 Kč
Mapa Brna	155 Kč
Autoatlas ČR	260 Kč
Papír do tiskárny	90 Kč
Tonery	1 000 Kč
Laminovací fólie	120 Kč
Kniha: Josef Dušan Železniční mosty v České a Slovenské republice	71 Kč
Náklady na projekt	2 310 Kč

5 BIOGRAFIE SENIORA DOMOVA PRO SENIORY NÁMĚŠŤ NAD OSLAVOU

Pro vytvoření biografie jsem oslovila seniora z Domova pro seniory Náměšť nad Oslavou. Do zařízení nastoupil 19. 9. 2018 společně se svojí manželkou. Zatím se u něj nevyskytly známky počínající regrese.

Sběr dat do biografie probíhal formou rozhovoru v průběhu 11 schůzek, a to v trvání od října 2018 do ledna 2019. Schůzky byly vždy předem domluvené. První se uskutečnila 18. 10. 2018 a poslední 25. 1. 2019. Třikrát byla schůzka zrušena kvůli náhlému zhoršení zdravotního stavu seniora. Při jednotlivých schůzkách jsem měla k dispozici poznámkový blok, kam jsem si zapisovala jen důležitá data či místa. Při rozhovorech jsem získala data do biografie, rodokmenu a formuláře aktivit denního života.

Senior má výbornou dlouhodobou i krátkodobou paměť, má stále aktuální všeobecný přehled a zájem se dovídat nové věci. V biografii jsou uvedeny jen ty informace, které si přál uveřejnit. Spolupráce byla příjemná a na setkání se vždy těšil. Nabyla jsem dojmu, že senior byl rád, že jeho životní příběh někoho zajímá, a měl pocit potřeby. Senior mi sdělil daleko více informací, ale s respektem k jeho přání nejsou do biografie zapsány.

Pro zachování anonymity seniora a jeho rodiny jsou v biografii, rodokmenu a formuláři aktivit denního života pozměněna jména a nejsou uvedena celá data. Senior má v biografii jméno Jiří.

Tabulka č. 4, Průběh jednotlivých schůzek v rámci sestavování biografie

Datum schůzky	Cíl schůzky
18. 10. 2018	Úvodní setkání, biografie – oblast dětství
22. 10. 2018	Biografie – oblast mládí
23. 10. 2018	Biografie – oblast mládí
24. 10. 2018	Schůzka zrušena
26. 10. 2018	Biografie – oblast dospělosti
31. 10. 2018	Schůzka zrušena
3. 11. 2018	Biografie – oblast stáří
7. 11. 2018	Výběr fotografií

8. 12. 2018	Schůzka zrušena
13. 12. 2018	Vyplnění rodokmenu
3. 1. 2019	„Aktivity denního života“ – vyplnění tabulek číslo 1 a 2
7. 1. 2019	„Aktivity denního života“ – vyplnění tabulek číslo 3, 4, 5, 6 a 7
17. 1. 2019	„Aktivity denního života“ – vyplnění tabulek číslo 8, 9, 10 a 11
18. 1. 2019	„Aktivity denního života“ – vyplnění tabulek číslo 12, 13, 14 a 15
25. 1. 2019	Přečtení celé biografie a ujasnění si nesrovnalostí

5.1 Biografie seniora

Biografie seniora je rozdělena do čtyř kategorií – dětství, mládí, dospělost a stáří.

Dětství

Pan Jiří se narodil v červenci 1935 jako druhorozené dítě. Společně s rodiči, starším bratrem Slavomírem a prarodiči Brabcovými bydleli v obci Hluboké v rodinném domě, který měl v té době ještě doškovou střechu.

Z vyprávění rodičů si pan Jiří pamatuje, že už 15. 7. byl „sít“ žito s dědečkem a matkou. Ležel v plachtě, která byla zavěšená na čtyřech laťkách.

Otec Josef pocházel ze Zbraslavi, narodil se v roce 1907. Byl vyučen tesařem. V létě pracoval po různých vazbách, přes zimní měsíce byl nezaměstnaný a chodil vypomáhat do řeznictví na Březinu k panu Macháčkovi. Jeho otec byl hutník. Vídali se jedenkrát do roka, většinou na pouti.

Matka se jmenovala Marie, narodila se v roce 1906 v Hlubokém. Byla z osmi dětí. Nejstarší byla Ludmila, Jiří, který padl v 19 letech ve válce, a po něm získal jméno. Následoval Alois, František, který byl jeho kmotrem, matka, Justýna a dvě děvčátka Hermína a Gusta, ta zemřela na spálu. Matka pracovala v domácnosti, nebo chodila vypomáhat k sedlákovi.

Jiřího rodiče vlastnili 1,6 hektaru orné půdy. Tu obdělával sedlák z Hlubokého, a protože jim půdu obdělával zadarmo, chodili mu vypomáhat.

Doma měli včely. Jednou měl tříletého Jiřího hlídat bratr Slavomír. Bratr si vylezl na strom, Jiří si vzal hrábě a hrál si s nimi tím, že píchal do česna. Když to matka zjistila, už měl na sobě mnoho včel a mnoho mu jich uštedřilo žihadel. Matku a Jiřího

odvezl soused koňským povozem do Náměště nad Oslavou k doktorovi. Tehdy ordinoval doktor Grigorienko (byl z Jugoslávie). Vytáhl mu přes 80 žihadel. Podle lékaře byla tato dávka smrtelná. Místa po bodnutí potíral lékař studenou vodou, doma Jiřímu dělali zábaly z rozklepaných netřesků, na které chodil dědeček. Jiří byl celý opuchlý. Druhý den teploty ustoupily a do dvou dnů byl opět fit.

Rodiče byli přísní, jen když něco s bratrem vyvedli. Jednou Jiří rozbil kolo, ale nemohl za to. Nešla elektřina a zrovna se mlátilo obilí, a tak otec poslal Jiřího k Burianům, že už elektřina funguje. Jiří jel na kole, po cestě se vyboural a na kole se udělala osmice. Tenkrát dostal hodně vynadáno, protože kolo sloužilo otci k živobytí.

V partě měl Jiří přezdívku Peřa, tak jako každý v partě. Společně dělali různé klukoviny. Prakem trefovali veverky, píchali rýsovačky do oken, natáhli na ně provázek a na provázek drnkali. Nebo se sousedem vyráběl telefon.

Jako dítě měl Jiří rád svíčkovou, to mu vydrželo dodnes. Na pití tehdy byla ZON-limonáda, takzvaná „zonka“.

Rád chodíval pomáhat do obchodu pana Musila. Ten se jmenoval „Vzájemnost včela“. Vybaloval zboží, nebo ho přepočítával. Když zbyl čas, chodil rád jezdit na koních k Burianům.

Děda „Brabcůj“ byl evangelík, narodil se v roce 1883 v Zubří u Nového Města. Byl sečtělý a mluvil spisovně česky. Jiří rád poslouchal dědečkovu vyprávění, to spolu lehávali v posteli, dědeček vyprávěl o vojně a kouřil u toho z dlouhé fajfky.

V roce 1941 za protektorátu Čechy a Morava nastoupil Jiří na Obecnou školu v Hlubokém. Nebyla to německá škola, ale německý jazyk se učil zvlášť. Škola byla jen pětiletá. Měšťanku navštěvoval ve Zbraslavi u Brna. Učení Jiří moc nedal, bylo málo času, muselo se pomáhat doma. Byl průměrným žákem. Trojky nosil jen z českého jazyka, ostatní známky byly většinou jedničky a dvojky. Do Zbraslavi do měšťanky chodil pěšky s dalšími dětmi. Chodilo se přes Újezd a přes les. Kolem cest byly rázy dřeva a s dalšími dětmi je shazoval. Když se na to přišlo, dostali všichni vynadáno a museli s hajným dřevo srovnávat zpět do rázů.

Mládí

Školní docházka byla devítiletá. Poslední ročník se nazýval „Jednoroční učební kurz“ a byl pro žáky od 14 do 15 let. Od dětství si Jiří přál stát se obchodníkem. Obchodní školu studovat nemohl, přijímali jen děvčata, proto se šel v roce 1951 učit, na dva roky,

mědikovcem do Brna do První brněnské strojírný. Během studia bydlel na internátech v ulici Stovařov, potom na ulici Údolí.

Již od dětství byl Jiří sportovec. Hrál fotbal, hokej a volejbal. V Hlubokém byla hrazda, kterou si museli po zimě osmírkovat. Ve fotbale byl v bráně. Na lyžích jezdil hrát hokej do Kralic nad Oslavou na rybník Pivovárek.

Jiří narukoval 2. listopadu 1955 na základní vojenskou prezenční službu do Rakovníka. Rukoval do Rosic u Brna, z Rosic je svážel vlak do Brna a v Brně přestoupil na vlak, který byl vypraven ze Slovenska, a jel přímo do Rakovníku – První dělostřelecký pluk na západ. Vojna byla dvouletá a tvrdá, zážitků je mnoho, ale nerad na ni vzpomíná.

Na vojně se dostal do poddůstojnické školy jako žák, po roce byl ve funkci velitele baterie dělostřelecké hodnosti jako četař. Druhý rok sloužil jako instruktor v poddůstojnické škole, kde bylo hodně typografie.

Nejhezčí měsíce v roce – květen, červen, červenec, srpen a část září – strávil v Doupově u Karlových Varů ve vojenském výcvikovém prostoru. Byly to zaniklé Sudety. Měli tam tvrdou vojnu, stále přšelo a byla zima, nebylo možné ani usušit oblečení a boty. Spávali ve stanu, každý oddíl měl takzvaný „strážný hříbek“. Byla to tyč a na ní střecha. Když přšelo, od pasu dolů byl člověk mokrý.

Druhým rokem sloužil služby na „muničáku“ na Křivoklátu. Tam byl sklad munice a zaváděli stráže na víkend. Během služby chodili po rampách skladu a byli ozářeni reflektory. Při jedné stráži zastřelil poručík po trojitém upozornění (Stůj! Stůj, kdo tam? Potřetí se střílelo) kontrolujícího důstojníka. Přelézal plot. Po okamžité výměně stráží bylo zjištěno, že voják nepochybil.

Na první Štědrý den nechtěla četa na čepobití (večerce) zpívat. Velitel čety ve 23:15 vyhlásil poplach s plnou polní. Jiří měl špatně obuté onučky a způsobil si tak puchýře na nohou. Museli do chmelnic, kde byly natažené drátky a zamrzlá zem. Chmelníci museli projít s přískoky a plazením a po ukončení měli všichni odřené lokty a ruce. Všichni byli promrzlí, a když se vrátili do kasáren, měli zimu i na cimře. Na cimře jich bylo 11, velitel a 10 kluků. Mohlo se topit jen do 20 hodin a každý den se musela čisti kamna.

Další vzpomínka je na důstojníka, který je na Štědrý den vyvedl ven na rozcvičku bez košil, a jednou měl Jiří místo plné polní v batohu bochník chleba a za trest musel dva dny být po službě a sloužit u čety. Uklízel chodby.

Poprvé dostal dovolenku na 10 dní na nový rok. Na „opuštěák“, který trval dva dny, nemohl Jiří jít, celý by ho strávil na cestách, a nebyly peníze. Měl žold 80 Kčs a potom jako četař 120 Kčs. Do civilu Jiří odešel v říjnu 1957.

Dospělost

Ještě před vojnou potkal Jiří svoji budoucí ženu Blaženu. Seznámili se v autobuse. Blažena ho dvakrát navštívila v Rakovníku a jednou se setkali v Praze. Po vojenské prezenční službě se v dubnu 1958 vzali. Obřad byl dvojí – v kostele sv. Jiljí ve Zbraslavi a na Obecním úřadě také ve Zbraslavi. Svatební hostina byla ve Stanovištích v hostinci pana Malkese přibližně pro 60 hostů a hrála dechová muzika mladého Fišera. Novomanželé bydleli ve Stanovištích, než si opravili dům v Hlubokém. Po roce se narodila dcera Jiřina a o čtyři roky později dcera Mirka. Jméno druhé dcery „zkazili“ na matrice. Jiří šel na matriku a řekl, že si přeje, aby se dcera jmenovala „Mirka“, měl na mysli ale jméno „Miroslava“. Matrikářka zapsala jméno Mirka.

Obě dcery vystudovaly Gymnázium. Jiřina vystudovala Filozofickou fakultu, Mirka Pedagogickou fakultu a pak defektologii v Olomouci. Obě učily na základní škole.

Jiří po vojenském výcviku nastoupil do dolu do Zbýšova jako strojní zámečník. Pracoval tu do roku 1964 v dole Antonín v dvojsměnném provozu, potom začal pracovat v ČSD – Československých drahách, jen na železničních mostech. Jejich ústřední budova byla v Brně na ulici Křídlovická. Po roce práce nastoupil dálkově do školy. Jedenkrát v týdnu jezdil do Ostravy, aby obdržel úplné střední odborné vzdělání. Školu zajišťovaly dráhy, proto nesměl opustit práci. U drah pracoval jako mistr, později jako vrchní mistr ve Střelcích, kde měl stavební vlak sídlo. V pozici vrchního mistra měl pod sebou 39 pracovníků. U drah celkem pracoval 32 let.

Jiří byl velkým milovníkem motocyklů a automobilů. Měl 3 motocykly – Jawa 50, BSA 350 a novou kývačku Jawu 250 a 3 auta – Škoda 105 zelené barvy, Škoda 120 červené barvy a Felicii zelené barvy. Objevoval silnější motocykly, rád jezdil. Nejdál jel autem na Slovensko, jel se podívat i do Rakovníka, kde byl na vojně. Po cestě obdivoval most, který vede přes přehradu Orlík. V přehradě se i koupal. Jezdával ale nejčastěji pro rodinu, kterou vozil k doktorům nebo nakoupit. Sám jezdil na fotbal nebo na hokej do Brna. Cestoval rád. Letecky navštívil Rumunsko, Bulharsko – Varnu. Létání ho také velice bavilo. Přál si vidět rakouské Alpy, ale tehdejší režim bohužel neumožnil, aby Rakousko mohl navštívit.

V Brně se vyznal díky tomu, že se v něm učil, měl práci a služební byt v Bystřci. Na bytě býval přes víkend, aby mohl být v pohotovosti.

Přibližně 4 roky byl tajemníkem v místním výboru. V té době se dělal rybník Ouvary, přehrada Chvojnice a zakrýval se potok vedoucí přes obec. Ouvary si udělala obec sama, Chvojnici a potok dělala firma „Regulace vodních toků a bystřin“. Po stavbě kulturního domu se své funkce vzdal, protože byl stále pryč a raději byl s rodinou.

Stáří

Jiří v roce 1995 nastoupil do plného invalidního důchodu, chybělo mu 5 měsíců, aby dosáhl starobního důchodu.

V penzi stále pracoval na svém domě, stavěl náročný taras okolo domu a pomáhal se stavbou domu dceři. Byl stále aktivní.

Láska k motorovým vozidlům mu vydržela, jezdil stále autem po okolí Náměště, Bíteše, ale i do Brna. S manželkou jezdil po rekreacích, byli například v Jeseníku.

Díky dcerám získal Jiří novou roli, a to roli dědečka. Od dcery Jiřiny má vnučku Evu a vnuka Milana, od dcery Mirky dva vnuky, Mirka a Tomáše. Nyní se těší z role pradědečka.

Ve stáří se dostavily zdravotní komplikace. Ta nejtěžší se stala na podzim roku 2017, kdy Jiří upadl a zlomil si nohu v krčku. Tento úraz přispěl k tomu, že se společně s manželkou přestěhovali do Domova pro seniory Náměšť. Jak říká, jsou zde s manželkou šťastní.

5.2 Princip normality

Výpočet principu normality $1935 + 25 = 1960$. Principem normality seniora jsou šedesátá léta.

V šedesátých letech minulého století došlo ke krizi oficiální ideologie, která ovlivnila společnost. V Československu došlo k určitému uvolnění poměrů, ale režim nedokázal uspokojit vzrůstající životní náklady. Charakteristický byl nedostatek spotřebního zboží, vzrostla poptávka po elektrospotřebičích, motocyklech a osobních automobilech. Módními se staly víkendové pobyty na chatách a zahrádkách. Mezi lidmi vzrůstal zájem o vše, co přicházelo ze Západu. Ten vzrostl díky sdělovacím prostředkům, které od roku 1963 změnily obsah i formu své činnosti. Rozvíjející se televize vysílala cestopisné dokumenty o životě společnosti v jiných státech

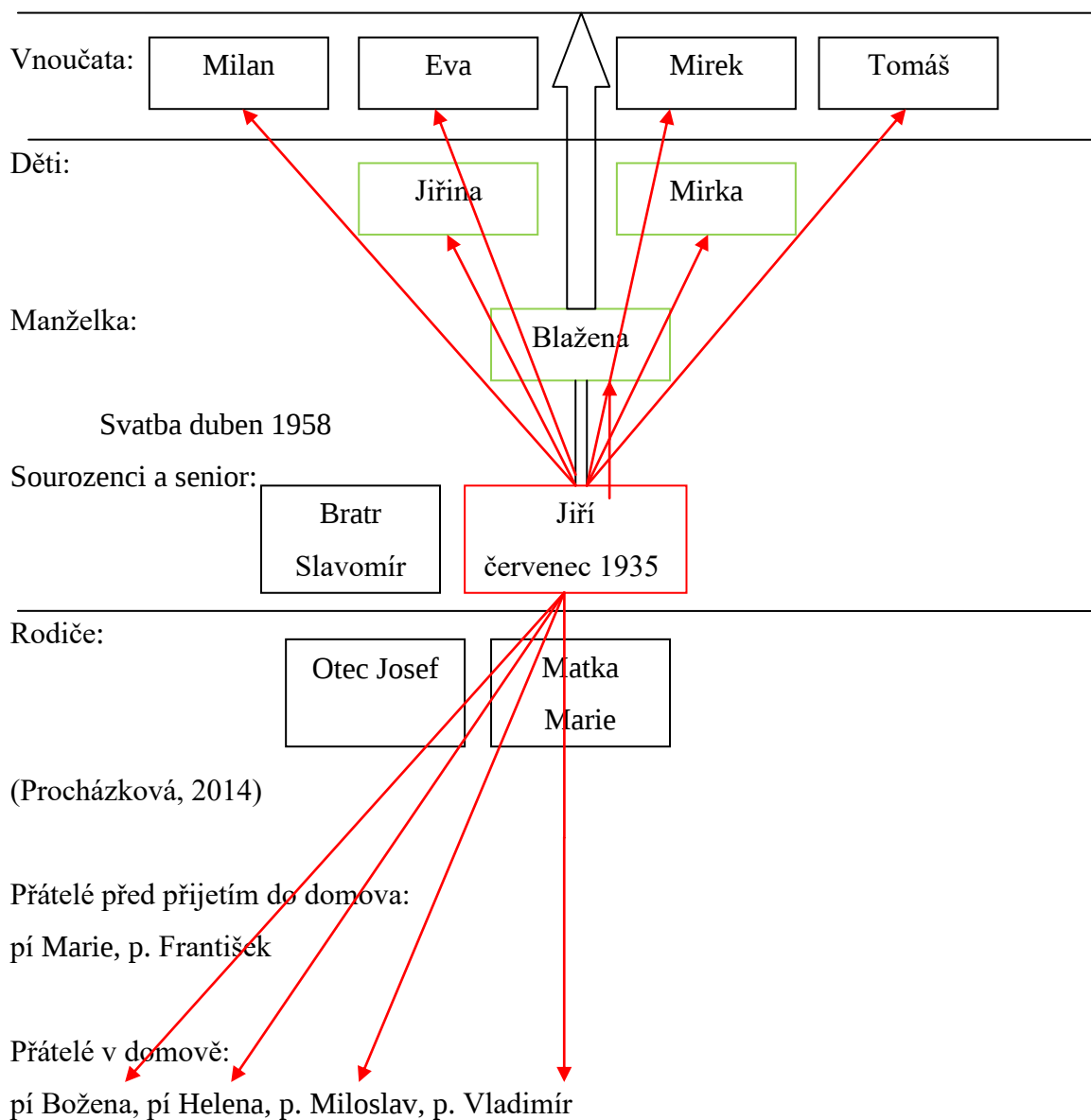
a publicistické dokumenty, které se zabývaly problémy společnosti, byly překládány moderní knihy západních autorů a promítány zahraniční filmy.

Uvolnění politického a společenského napětí mělo vliv i na církve. Byla zmírněna tvrdá proticírkevní politika.

Mládež svůj vzor spatřovala v západním životním stylu. Začal se hrát rock and roll, vznikaly bigbeatové hudební skupiny, trendem byly dlouhé vlasy a džíny. Vytvářely se různé zájmové kluby, turistické oddíly, opět se rozšířilo trempování.
(Marjánko, ©1999–2019)

5.3 Rodokmen

Na přání seniora jsou v rodokmenu uvedeni jen nejbližší příbuzní. Senior má širokou vztahovou síť, červené šipky značí, s kým je v největším kontaktu.



5.4 Aktivity denního života

Tabulka aktivit denního života popisuje způsob péče v jednotlivých oblastech. V sloupci „biografie“ jsou informace ze života seniora, v sloupci „současný stav“ je popsán stav, co senior zvládá za úkony péče o svoji osobu, jak se do péče začleňuje, sloupec „péče“ popisuje podporu a péči ze strany personálu k seniorovi. V tabulce je uvedeno, kdy byl domluven se seniorem způsob péče.

Tabulka č. 5, Aktivity denního života

Aktivity denního života		Biografie (včera)	Současný stav (dnes)	Péče (zítra)
1.	Komunikace	Senior hovoří hlubokým nářečím (např.: „ <i>bábička, majou</i> “).	Senior se vyjadřuje v celých větách. Hůře slyší.	Při komunikaci se seniorem mluví personál hlasitěji. Domluveno se seniorem 3. 1. 2019
2.	Mobilita	Hrál fotbal, hokej, volejbal, jezdil na koních, lyžoval.	Převážnou část dne tráví na lůžku. Má antidekubitní matraci. Je pravidelně polohován.	Dva pracovníci za pomoci zvedáku seniora přemístí do polohovacího křesla. Domluveno se seniorem 3. 1. 2019
3.	Podpora zdraví	Operace slepého střeva, břišní kýla, bércové vředy, arytmie srdce. Zlomenina krčku kyčelního kloubu.	Má náplasti tlumící bolest.	Personál připravuje léky a v případě potřeby je objedná. Kontroluje jejich expiraci. Bandážuje seniorovi pravou nohu ke kolenu. Domluveno se seniorem 7. 1. 2019

4.	Hygiena	Na vojně se střídavě sprchoval teplou a studenou vodou. Když pracoval na stavbách, byl rád, že se mohl denně umýt. Používal obyčejné mýdlo „Helada“.	Ranní a večerní hygienu provádí u přenosného umyvadla. Koupe se ve společné koupelně. Umyje si obličej, tělo až ke kolenům.	Při ranní a večerní hygieně přinese personál přenosná umyvadla s teplou vodou. Seniorovi dopomůže. Před koupáním personál sundá obvazy z nohy, přemístí seniora na koupací lehátko a převezde společně koupelny. Seniorovi umyjí a osuší záda, nohy a vlasy. Domluveno se seniorem 7. 1. 2019
5.	Příjem potravy a tekutin	Oblíbené jídlo svíčková, limonáda ZON.	Stravuje se společně s manželkou na pokoji v lůžku. Manželka sedí u stolu.	Personál se seniorem zapíše zvolenou variantu jídla do připraveného formuláře. Personál všechna jídla donáší na pokoj. Domluveno se seniorem 7. 1. 2019
6.	Vylučování		Nepoužívá inkontinenční pomůcky, používá močovou láhev nebo podložní mísu, kterou mu přinese personál	V případě potřeby personál přinese a odnese močovou láhev a podložní místo. Domluveno se seniorem 7. 1. 2019
7.	Oblékání	Měl 2 nebo 3 obleky.	Nosí flanelové košile.	Personál pomáhá seniorovi s oblékáním. Domluveno se seniorem 7. 1. 2019

8.	Být mužem	Dbal na svůj zevnějšek. Každý den se holil. Používal vodu po holení a toaletní vůně. Vlasy si nechával stříhat u holiče.	1x v měsíci stříhá seniorovi vlasy kadeřnice, kterou objednávají dcery. Používá vodu po holení.	Vousy seniorovi holí personál 1x týdně. Domluveno se seniorem 17. 1. 2019
9.	Zaměstnat se	Měl mnoho zájmů – sport aktivně i pasivně. Hrál hokej, fotbal, volejbal, jezdil na fotbalové zápasy, závody motocyklů – „Stará cena“. Pracoval okolo domu a pro ro obec. Rád tančil a zpíval. Měl psa.	Čte noviny, zpravodaj z obce, sleduje v televizi oblíbené pořady, různé vědomostní soutěže, sport, na prima Zoom pořady o přírodě.	Personál pomocí zvedáku přemístí seniora do polohovacího křesla a doprovodí na hudební klub, který se koná 1x za týden. Domluveno se seniorem 17. 1. 2019
10.	Klid a spánek	Spával v pérových peřinách, 1x do měsíce měnili lůžkoviny.	Má své lůžkoviny a malý polštářek pod hlavu. Ovládá pomocí ovladače lůžko. Má rád tmou a přiměřenou teplotu. Užívá léky na spaní. V zimě spí v ponožkách.	Personál 1x za měsíc mění lůžkoviny a dezinfikuje celé lůžko, v pravidelných intervalech polohuje seniora – přes den 2x a v noci 4x za hodinu. Personál zapíše záznam o polohování do určeného formuláře. Domluveno se seniorem 17. 1. 2019
11.	Péče o bezpečné prostředí	Doma se na noc zamykali. Při své práci spíše hazardoval. Strach neměl.	Dveře pokoje má pootevřené. Má podepsaný formulář o 2 nočních kontrolách a vyzvednutých postranicích.	Při odchodu z pokoje personál zamyká pokoj. Domluveno se seniorem 17. 1. 2019

12.	Sociální vztahy	Vždy se snažil se všemi vycházet.	Seniora navštěvuje obden rodina.	Domluveno se seniorem 18. 1. 2019
13.	Zvládání zátěžových situací	V zaměstnání prožíval stres (jestli se vše stihne, aby se něco nerozbilo). V hlavě si dělal plány, jak to vše proběhne, mnohdy nespál. Strach z doktorů – syndrom bílého pláště.	Má stavy, kterým říká „myšky“. Objevují se vždy, když má nastat neznámá situace. Stav se vyznačuje neklidem a projevuje se vždy před koupáním. Užívá léky na zklidnění.	Personál podá, po konzultaci s ošetřujícím lékařem, seniorovi před koupáním léky pro zklidnění. Domluveno se seniorem 18. 1. 2019
14.	Orientace prostředím		Pokoj si s pomocí rodiny vybavil obrazy, televizi, hodinami. Ví, v jaké části Náměště se nachází, zná okolí. Domluveno se seniorem 18. 1. 2019	
	Orientace časem		Na zápěstí nosí analogové hodinky. Naproti lůžku má pověšené hodiny. Na nočním stole má kalendář. Domluveno se seniorem 18. 1. 2019	

	Orientace osobou		V pokoji má velký obraz svých vnoučat s partnery. Pamatuje si velice dobře data narození rodinných příslušníků a svých přátel. Domluveno se seniorem 18. 1. 2019	
	Orientace situací		Situaci je plně orientován. Domluveno se seniorem 18. 1. 2019	
15.	Spiritualita	Byl pokřtěn v Českobratrské církvi evangelické. Manželka katolička, svatbu měli v římskokatolickém kostele. V dospělosti, na žádost dcer, přešel k Římskokatolické církvi. Do kostela moc nechodil, přesto do něj pravidelně vozil manželku.	Říká o sobě, že nemá rád lidi, kteří jsou až náboženští fanatici. Podle jeho slov všeho s mírou, tedy i s vírou. Domluveno se seniorem 18. 1. 2019	

(Procházková, 2014, s. 122–125)

5.5 Souhrn informací z biografie a návrh aktivit

V tabulce jsou vypsané podstatné informace z biografie seniora, na které navazují aktivity.

Tabulka č. 6, Souhrn biografických údajů

Dětství	Mládí	Dospělost	Stáří
- narozen červenec 1935 - obec Hluboké - otec Josef – tesař - matka Marie – v domácnosti - bratr Slavomír - dědeček - práce na poli - koně - Zbraslav u Brna – měšťanka - klukoviny	- přání stát se obchodníkem - studium v Brně - sport – fotbal, hokej, volejbal, hrazda - vojna - seznámení se s budoucí manželkou	- svatba duben 1958 - dcery - práce v dole Antonín ve Zbýšově - práce u drah - Brno - práce na místním výboru – Chvojnice, Ovary, zakrývání potoku vedoucího přes obec, výstavba kulturního domu - láska k automobilům a motocyklům - cestování	- odchod do penze 1995 - rekreace - úraz - nástup do Domova pro seniory Náměšť nad Oslavou

(Procházková, 2014)

5.6 Návrh aktivit

Navrhované aktivity vychází z biografie seniora.

5.6.1 Hluboké

Cíl: Senior si připomene místa, která znal. Znovu se orientuje v místě svého bydliště. Procvičí si dlouhodobou paměť.

Metody: rozhovor, práce s mapou a fotografiemi obce, práce se vzpomínkami.

Organizační forma: individuální.

Prostor: pokoj seniora.

Čas: 30 minut.

Pomůcky: aktuální mapa (autoatlas), historické mapy, fotografie obce dnes a z minulosti.

Postup aktivity:

Úvod a motivace: Personál si domluví se seniorem schůzku a seznámí ho s aktivitou. Jako motivaci k činnosti použije dokončení rekonstrukce v obci Hluboké.

Hlavní část: Personál si společně se seniorem prohlédnou fotografie z obce Hluboké, např. rybníku Ovary, Chvojnice, kulturního domu, víceúčelové budovy a srovnají, jak se obec změnila. Senior zkusí vyjmenovat jména starostů v Hlubokém.

Závěr a zpětná vazba: Na závěr personál se seniorem zhodnotí aktivitu a rozloučí se. Pro získání zpětné vazby, využije personál reflexní otázky.

Reflexní otázky: Co se podle vás nejvíce změnilo? Jak se vám aktivita líbila?

5.6.2 Otec

Cíl: Senior si znovuožíví vzpomínky na svého otce. Procvičí si tak dlouhodobou paměť.

Metody: rozhovor, práce s kalendářem, práce se vzpomínkami.

Organizační forma: individuální.

Prostor: pokoj seniora.

Čas: 20 až 30 minut.

Pomůcky: kalendář, fotografie otce.

Postup aktivity:

Úvod a motivace: Personál si domluví se seniorem schůzku a seznámí ho s aktivitou. Vhodná motivace je měsíc březen, kdy měl otec svátek.

Hlavní část: Personál si seniorem prohlédne kalendář a vyhledají, na který den připadají narozeniny a svátek otce. Senior zkusí znovu převyprávět příběh, jak otci rozbil kolo.

Závěr a zpětná vazba: Na závěr personál se seniorem zhodnotí aktivitu a rozloučí se. Pro získání zpětné vazby využije personál reflexní otázky.

Reflexní otázky: Čeho jste si na otci nejvíce vážil? Co vám tato aktivita nejvíce připomněla?

5.6.3 Matka

Cíl: Senior si znovuožíví vzpomínky na svou matku. Procvičí si tak dlouhodobou paměť.

Metody: rozhovor, práce s kalendářem a práce se vzpomínkami.

Organizační forma: individuální.

Prostor: pokoj seniora.

Čas: 20 až 30 minut.

Pomůcky: kalendář, fotografie matky.

Postup aktivity:

Úvod a motivace: Personál si domluví se seniorem setkání. Vhodná motivace je měsíc květen, kdy je Den matek.

Hlavní část: Personál si seniorem prohlédne kalendář, vyhledají, na který den připadají narozeniny a svátek matky. Senior si zkusí rozpomenout na jména sourozenců matky. Vyhledá je taktéž v kalendáři.

Závěr a zpětná vazba: Na závěr personál se seniorem zhodnotí aktivitu a rozloučí se. Pro získání zpětné vazby využije personál reflexní otázky.

Reflexní otázky: Jaké oblíbené jídlo vám vařila matka? Co jste měl na matce nejraději? Co vám aktivita dala?

5.6.4 Dědeček „Brabcůj“

Cíl: Senior si znovuožíví vzpomínky na svého dědečka a jeho příběhy. Procvičí si tak dlouhodobou paměť. Dokáže vyhledat na mapě místo, odkud pocházel dědeček.

Metody: rozhovor, práce s mapou i kalendářem, práce se vzpomínkami.

Organizační forma: individuální.

Prostor: pokoj seniora.

Čas: 30 minut.

Pomůcky: mapa, kalendář, fajfka.

Postup aktivity:

Úvod a motivace: Personál si domluví se seniorem schůzku a seznámí ho s aktivitou. Jako motivaci využije fajfku.

Hlavní část: Personál seniorovi ukáže fajfku. Senior v mapě vyhledá místo, odkud dědeček pocházel. Po nalezení vyhledá v kalendáři datum narozenin a svátku dědečka. Senior zkusí převyprávět dědečkovi příběhy, které jako dítě rád poslouchal.

Závěr a zpětná vazba: Na závěr personál se seniorem zhodnotí aktivitu a rozloučí se. Pro získání zpětné vazby využije personál reflexní otázky.

Reflexní otázky: Jakou dědečkovu historku jste měl nejraději? Připomněl jste si oblíbenou historku od dědečka?

5.6.5 Klukoviny

Cíl: senior vystřelí z praku.

Metody: střílení z praku, rozhovor, práce se vzpomínkami.

Organizační forma: individuální.

Prostor: terasa domova.

Čas: 20 až 30 minut.

Pomůcky: prak a kamínky.

Postup aktivity:

Úvod a motivace: Personál si domluví se seniorem schůzku a seznámí ho s aktivitou. Vhodné je tuto aktivitu využít v létě, kdy motivací budou prázdniny a samotný prak.

Hlavní část: Personál seniora přemístí do polohovacího křesla, doprovodí ho na terasu a předloží seniorovi prak a kamínky. Senior si vyzkouší nabít prak a vystřelit.

Závěr a zpětná vazba: Na závěr personál seniora doprovodí zpět na pokoj, společně zhodnotí aktivitu a rozloučí se. Pro získání zpětné vazby využije personál reflexní otázky.

Reflexní otázky: Kdo z party nejlépe střílel z praku? Jak se vám líbilo znovu vystřelit z praku?

5.6.6 Návštěva koně

Cíl: Senior si oživí haptické podněty. Připomene si vzpomínky na dětství. Senior se dokáže slovně vyjádřit k cizí osobě (majiteli koně).

Metody: hlazení, krmení, rozhovor a práce se vzpomínkami.

Organizační forma: individuální i skupinová.

Prostor: terasa domova.

Čas: 30 až 50 minut.

Pomůcky: kůň, mrkev a staré kůrky chleba.

Postup aktivity:

Úvod a motivace: Personál si se seniorem domluví setkání a seznámí ho s aktivitou. Jako motivaci využít vzpomínky na dětství a jízdy na koni.

Hlavní část: Vhodné je tuto aktivitu uskutečnit v létě, aby setkání mohlo proběhnout na terase. Personál se zkontaktuje s majitelem koně a domluví jeho návštěvu v Domově. Personál přemístí seniora do polohovacího křesla

a doprovodí ho na terasu. Senior si pohladí koně, zkusí mu dát z ruky kůrku nebo mrkev a vede rozhovor s jeho majitelem.

Závěr a zpětná vazba: Na závěr personál seniora doprovodí zpět na pokoj. Společně zhodnotí aktivitu a rozloučí se. Pro získání zpětné vazby, využije personál reflexní otázky.

Reflexní otázky: Jak se vám dnešní aktivita líbila? Jste rád, že jste si mohl znovu pohladit koně?

5.6.7 Přání stát se obchodníkem

Cíl: Senior porovnává ceny potravin a změnu obalů produktů.

Metody: porovnávání a rozhovor, práce se vzpomínkami.

Organizační forma: individuální.

Prostor: pokoj seniora.

Čas: 20 minut.

Pomůcky: obaly od potravin, letáky ze supermarketů, logo „Vzájemnost včela“, fotografie smíšeného zboží v Hlubokém.

Postup aktivity:

Úvod a motivace: Personál si domluví se seniorem schůzku a seznámí ho s aktivitou. Jako motivaci lze využít vzpomínky na dětství, kdy se senior chtěl stát obchodníkem, chodil pomáhat vybalovat potraviny. Motivací může být i fotografie obchodu v Hlubokém z doby, kdy byl senior dítětem.

Hlavní část: Personál seniorovi předloží pomůcky. Porovnávají ceny potravin a jejich obaly. Vedou rozhovor o tom, jak vypadal obchod dříve a jak vypadá dnes.

Závěr a zpětná vazba: Na závěr personál se seniorem zhodnotí aktivitu a rozloučí se. Pro získání zpětné vazby využije personál reflexní otázku.

Reflexní otázky: Jak se vám dnešní aktivita líbila?

5.6.8 Práce na železnici

Cíl: Senior si znovuoživí místa, kde jsou železniční mosty.

Metody: pozorování a práce se vzpomínkami.

Organizační forma: individuální.

Prostor: pokoj seniora.

Čas: 15 až 20 minut.

Pomůcky: zvětšené fotografie železničních mostů z knihy Josefa Dušana Železniční mosty v České a Slovenské republice.

Postup aktivity:

Úvod a motivace: Personál si domluví se seniorem schůzku a seznámí ho s aktivitou. Jako motivaci lze využít fakt, že v letošním roce je to 55 let, co začal pracovat u železnic.

Hlavní část: Personál seniorovi předloží zvětšené fotografie železničních mostů. Senior zkusí jednotlivé mosty pojmenovat.

Závěr a zpětná vazba: Na závěr personál se seniorem zhodnotí aktivitu a rozloučí se. Pro získání zpětné vazby využije personál reflexní otázku.

Reflexní otázky: Jak se vám líbila aktivita? Na co jste se rozpomenul?

5.6.9 Motocykly

Cíl: Senior se dokáže slovně vyjádřit k cizí osobě. Prohloubí si a získá nové vědomosti.

Metody: rozhovor.

Organizační forma: individuální.

Prostor: terasa domova

Čas: 60 minut.

Pomůcky: motocykl.

Postup aktivity:

Úvod a motivace: Personál si domluví se seniorem schůzku a seznámí ho s aktivitou. Jako motivaci využít poznatky z biografie seniora.

Hlavní část: Personál se zkontaktuje s majitelem motocyklu a domluví jeho návštěvu v Domově. Personál přemístí seniora do polohovacího křesla a doprovodí ho na terasu, kde bude majitel motocyklu. Senior povede rozhovor s majitelem motocyklu.

Závěr a zpětná vazba: Na závěr personál seniora doprovodí zpět na pokoj. Společně zhodnotí aktivitu a rozloučí se. Pro získání zpětné vazby, využije personál reflexní otázky.

Reflexní otázky: Co jste nového dozvěděl? Líbila se vám aktivita?

5.6.10 Pojmenování motocyklů

Cíl: Senior si znovuoživí vzpomínky na motocykly.

Metody: pozorování a porovnávání, práce se vzpomínkami.

Organizační forma: individuální.

Prostor: pokoj seniora.

Čas: 15 až 20 minut.

Pomůcky: fotografie motocyklů.

Postup aktivity:

Úvod/motivace: personál si domluví se seniorem schůzku a seznámí ho s aktivitou. Jako motivaci lze využít poznatky z biografie seniora.

Hlavní část: personál seniorovi předloží fotografie motocyklů. Senior zkusí jednotlivé motocykly pojmenovat. Z fotografií vybere ty, které sám měl.

Závěr a zpětná vazba: Na závěr personál se seniorem zhodnotí aktivitu a rozloučí se. Pro získání zpětné vazby využije personál reflexní otázky.

Reflexní otázka: Jak se vám líbila aktivita? Dozvěděl jste se něco nového?

5.6.11 Motocyklové závody

Cíl: Senior najde v mapě starou a novou trasu Velké ceny Brna.

Metody: práce s mapou a rozhovor.

Pomůcky: mapa Brna a jeho okolí, televize s připojením na Wi-Fi.

Postup aktivity:

Úvod/motivace: personál si domluví se seniorem schůzku a seznámí ho s aktivitou. Jako motivaci lze využít konání Velké ceny Brna.

Hlavní část: Personál seniorovi předloží mapu Brna. Senior vyhledá starou a novou trasu Velké ceny Brna. Personál následně promítne závod z roku 1969.

Závěr a zpětná vazba: Na závěr personál se seniorem zhodnotí aktivitu a rozloučí se. Pro získání zpětné vazby využije personál reflexní otázky.

Reflexní otázka: Co si o této aktivitě myslíte? Co se vám vybavilo?

5.6.12 Brno

Cíl: Senior se bude orientovat v Brně.

Metody: hledání, porovnávání, rozhovor a práce se vzpomínkami.

Pomůcky: mapa Brna, staré a nové fotografie Brna.

Postup aktivity:

Úvod/motivace: personál si domluví se seniorem schůzku a seznámí ho s aktivitou. Jako motivaci je možné využít přestavbu vlakového nádraží.

Hlavní část: Personál seniorovi předloží fotografie Brna. Senior zkusí poznat a pojmenovat budovy Brna. Nalezne v mapě Brna místa, kde měl byt, kde bylo ústřední sídlo podniku. Vyhledá cestu z bytu do ústřední budovy.

Závěr a zpětná vazba: Na závěr personál se seniorem zhodnotí aktivitu a rozloučí se. Pro získání zpětné vazby využije personál reflexní otázky.

Reflexní otázky: Bylo pro vás obtížné najít trasu v mapě? Líbila se vám zvolená aktivita?

5.6.13 Sportovní pexeso

Cíl: Senior si procvičí krátkodobou paměť, pozornost a jemnou motoriku při otáčení pexesa.

Metody: odkrývání, porovnávání a hádání.

Pomůcky: vytvořené pexeso.

Postup aktivity:

Úvod a motivace: personál si domluví se seniorem schůzku a seznámí ho s aktivitou. Jako motivaci lze využít sportovní události konané v průběhu roku.

Hlavní část: Personál přemístí seniora do polohovacího křesla a společně si sednou ke stolu. Personál připraví pexeso na stůl a začnou ho běžným způsobem hrát.

Závěr a zpětná vazba: Na závěr personál se seniorem zhodnotí aktivitu a rozloučí se. Pro získání zpětné vazby využije personál reflexní otázky.

Reflexní otázky: Jak se vám aktivita líbila? Byla pro vás náročná?

5.6.14 Sportovní kvíz

Cíl: Senior si procvičí dlouhodobou paměť.

Metody: hádání.

Organizační forma: individuální.

Prostor: pokoj seniora.

Čas: 10 až 15 minut.

Pomůcky: sportovní kvíz.

Postup aktivity:

Úvod a motivace: personál si domluví se seniorem schůzku. Seniora seznámí s aktivitou. Jako motivaci využije sportovní události konané v průběhu roku.

Hlavní část: personál seniorovi čte text a senior ho doplňuje. Personál může odpovědi zapsat.

Závěr a zpětná vazba: Na závěr personál se seniorem zhodnotí aktivitu a rozloučí se. Pro získání zpětné vazby využije personál reflexní otázku.

Reflexní otázky: Co jste si připomněl? Co se vám vybavilo?

ZÁVĚR

Bakalářský projekt byl zaměřen na zlepšení péče o seniora, který žije v Domově pro seniory Náměšť nad Oslavou. Teoretická část je tvořena třemi kapitolami.

První kapitola charakterizuje Domov, jeho cíl, způsob péče, nechybí popis celé budovy, organizační struktura a volnočasová nabídka. Součástí první kapitoly je také SWOT analýza.

V druhé kapitole je vymezen termín stáří a stárnutí, jsou zde stručně popsány fyzické, psychické a sociální změny, které jsou pro toto období typické, a uvedeno, že stáří představuje vrchol osobního rozvoje a současně rekapitulaci života. Dále zde jsou charakterizovány způsoby vyrovnání se stářím, jeho periodizace a charakteristika jedince jako seniora. Součástí kapitoly pak je uvedení do problematiky demence a psychických nemocí, které mohou být s demencí zaměněny.

Poslední kapitola teoretické části vysvětluje biografii jako nástroj péče o seniora, charakterizuje psychobiografický model a popisuje biografii a její cíl při péči o seniora. Součástí kapitoly je popis sběru informací, charakteristika aktivit denního života, využití rodokmenu a plány péče. Je tu také vysvětlen princip normality, který je taktéž při práci s biografií a při péči o seniora důležitý, a vymezení osmi stupňů regrese.

Cílem projektu bylo získat biografická data, která budou použitelná v péči o seniora, a ta následně využita pro vytvoření nabídky aktivit, jež podpoří jeho dosavadní schopnosti a dovednosti.

Praktická část projektu představuje čtvrtá a pátá kapitola. Čtvrtá obsahuje základní informace o projektu, jeho předmět, cíl, současný a plánovaný stav, udržitelnost projektu, etické aspekty, časový harmonogram, personální zabezpečení a ekonomické hledisko.

V páté kapitole je sestavena biografie seniora, je zde uvedena tabulka aktivit denního života, která je doplněna o biografická data, dále se zde nachází rodokmen seniora a návrhy aktivit, které vychází z biografie seniora. Nabízené aktivity dokážou znovuoživit příjemné vzpomínky, podpořit komunikační dovednosti, procvičit paměť, posílit identitu seniora a v neposlední řadě vytvořit vztah mezi seniorem a pečujícím personálem. Projekt je ovšem realizovatelný jen do doby pobytu seniora v Domově. V páté kapitole je ještě uveden princip normality seniora.

Velkou nevýhodou celého bakalářského projektu byl nedostatek odborné literatury, která se psychobiografickým modelem péče nebo využitím biografie v péči o seniory zabývá.

Proces získávání biografických dat může být zdlouhavý, náročný a klade na personál vyšší nároky. Vzhledem k tomu, že díky získaným údajům je možné seniorovi poskytnout kvalitnější péči a smysluplnější nabídku volnočasových aktivit, má tato práce smysl.

POUŽITÉ ZDROJE

Literatura:

- BARTOŠ, Aleš a HASALÍKOVÁ, Martina, 2010. *Poznejte demenci správně a včas*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta. 186 s. ISBN 978-80-204-22-82-8.
- BAŘINOVÁ, Věra, 2018a. *Manažerská kniha*. Náměšť nad Oslavou. 12 s.
- BAŘINOVÁ, Věra, 2018b. *Vnitřní pravidla domova*. Náměšť nad Oslavou. 38 s.
- BAŘINOVÁ, Věra, 2017. *Výroční zpráva 2016*. Náměšť nad Oslavou. 19 s.
- BAŘINOVÁ, Věra, 2018c. *Výroční zpráva 2017*. Náměšť nad Oslavou. 29. s.
- BÖHM, Erwin, 2015. *Psychobiografický model péče podle Böhma*. 1. vyd. Z německého originálu přeložila Petra Sochová. Praha: Mladá fronta. 208 s. ISBN 978-80-204-3197-4.
- ČÁMSKÝ, Pavel a kolektiv, 2011. *Sociální služby v ČR v teorii a praxi*. 1. vyd. Praha: Portál. 264 s. ISBN 978-80-262-0027-7.
- DOMOV PRO SENIORY NÁMĚŠŤ NAD OSLAVOU. *Kronika*. Náměšť nad Oslavou.
- DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar, 2012. *Kvalita života seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada. 112 s. ISBN 978-80-247-4135-3.
- HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2010. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team. 368 s. ISBN 978-80-87109-19-9.
- HENDEL, Jan, 2016. *Kvalitativní výzkum*. 4. vyd. Praha: Portál: 440 s. ISBN 978-80-262-0982-9.
- HOLCZEROVÁ, Vladimíra a DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar, 2013. *Volnočasové aktivity pro seniora*. 1. vyd. Praha: Grada. 100 s. ISBN 978-80-247-4697-5.
- HOLMEROVÁ, Iva a kolektiv, 2007. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 3. přeprac. a doplněné vydání. Praha: EV public relations, spol. s. r. o. 145 s. ISBN 978-80-254-0179-8.
- HROZENSKÁ, Martina a DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar, 2013. *Sociální péče o seniory*. 1. vyd. Praha: Grada. 192 s. ISBN 978-80-247-4139-0.
- JAROŠOVÁ, Darja, 2007. *Úvod do komunitního ošetřovatelství*. 1. vyd. Praha: Grada. 100 s. ISBN 978-80-247-2150-7.
- KLEVETOVÁ Dana a DLABALOVÁ, Irena, 2008. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada. 208 s. ISBN 978-80-247-2169-9.
- KOLEKTIV PRACOVNÍKŮ, 2016. *Informace o způsobu poskytování sociálních služeb*, Náměšť nad Oslavou. 214 s.

- KÖNIG, Jutta a ZEMLIN, Claudia, 2017. *100 chyb při péči o lidi s demencí*. 1. vyd. Z německého originálu přeložila Lucie Simonová. Praha: Portál. 120 s. ISBN 978-80-262-1184-6.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2002. *Psychologie nemoci*. 1. vyd. Praha: Grada. 198 s. ISBN 80-247-0179-0.
- KURIC, Jozef, 2001. *Ontogenetická psychologie*. 1. vyd. Brno: Cerm. 182 s. ISBN 80-214-1844-3.
- LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana, 1998. *Vývojová psychologie*. 3. vyd. Praha: Grada. 344 s. ISBN 80-7169-195-X.
- LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana, 2006. *Vývojová psychologie*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Grada. 368 s. ISBN 978-80-247-1284-0.
- MATOUŠEK, Oldřich a kolektiv autorů, 2013. *Encyklopedie sociální práce*. 1. vyd. Praha: Portál. 552 s. ISBN 978-80-262-0366-7.
- MATOUŠEK, Oldřich, 2008. *Slovník sociální práce*. 2. vyd., přeprac. Praha: Portál. 272 s., ISBN 978-80-7367-368-0.
- MATOUŠEK, Oldřich, 2005. *Sociální práce v praxi*. 1. vyd. Praha: Portál. 351 s. ISBN 80-7367-002-X.
- MLÝNKOVÁ, Jana, 2011. *Péče o staré občany*. 1. vyd. Praha: Grada. 192 s. ISBN 978-80-247-3872-7.
- MLÝNKOVÁ, Jana, 2010. *Pečovatelsví II. díl*. 1. vyd. Praha: Grada. 324 s. ISBN 978-80-247-3185-8.
- Odborný časopis Sociální služby*, 2010. Tábor: Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR. roč. 12, č. 6-7. ISSN 1803-7348.
- PACOVSKÝ, Vladimír, 1990. *O stárnutí a stáří*. 1. vyd. Praha: Avicenum. 136 s. ISBN 08-006-91.
- PICHAUD, Clément a THAREAUOVÁ, Isabelle, 1998. *Soužití se staršími lidmi*. 1. vyd. Z francouzštiny přeložila Abigail Kozlíková. Praha: Portál. 160 s. ISBN 80-7178-184-3.
- PROCHÁZKOVÁ, Eva, 2014. *Práce s biografii a plány péče*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta. 134 s. ISBN 978-80-204-3186-8.
- SAK, Petr a KOLESÁROVÁ, Karolína, 2012. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 225 s. ISBN 978-80-247-3850-5.
- STUART-HAMILTON, Ian, 1999. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Z anglického originálu přeložil Jiří Krejčí. Praha: Portál. 320 s. ISBN 80-7178-274-1.

- ŠPATENKOVÁ, Naděžda a SMÉKALOVÁ, Lucie, 2015. *Edukace seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada. 232 s. ISBN 978-80-247-5446-8.
- TAVEL, Peter, 2009. *Psychologické problémy v starobe*. Pusté Úľany: Občianske združenie Schola Philosophica. 278 s. ISBN 978-80-969823-7-0.
- TOMEŠ, Igor, 2001. *Sociální politika*. 2. vyd. Praha: Socioklub. 254 s. ISBN 80-86484-9.
- TOMEŠ, Igor, a kolektiv autorů, 2017. *Sociální souvislosti aktivního stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 256 s. ISBN 978-80-246-3612-2.
- VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Karolinum. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

Internetové zdroje:

- Domov pro seniory Náměšť nad Oslavou*, 2013 [online]. ddnamest. [cit. 5.11.2018]. Dostupné z: <http://www.ddnamest.cz/home.html>.
- EBIN Erwin Böhm institut*, 2015 [online]. EBINBIO. [cit. 6.2.2019]. Dostupné z: <http://www.ebinbio.cz/>.
- MARJÁNKO, Bedřich, © 1999-2019. *60. léta – doba uvolnění*. In: Totalita [online]. [cit. 2.4.2019]. Dostupné z: <http://www.totalita.cz/>
- Sociální služby*, 2017 [online]. MPSV. [cit. 7.11.2018]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/cs/>
- Standardy kvality sociálních služeb*, 2008, [online]. MPSV. [cit. 7.11.2018]. Dostupné z: https://www.mpsv.cz/files/clanky/5965/skss_final_web.pdf

Internetové zdroje obrázků:

- Obrázek č. 10: *Náves 1973*. In: Hluboké [online]. [cit. 1.4.2019]. Dostupné z: http://www.hluboke.cz/VismoOnline_ActionScripts/Image.aspx?id_org=3964&id_obrazky=11794
- Obrázek č. 11: *Silnice u rybníka*. In: Hluboké [online]. [cit. 1.4.2019]. Dostupné z: http://www.hluboke.cz/VismoOnline_ActionScripts/Image.aspx?id_org=3964&id_obrazky=11764
- Obrázek č. 12: *Stavba kulturního domu 1969*. In: Hluboké [online]. [cit. 1.4.2019]. Dostupné z: http://www.hluboke.cz/VismoOnline_ActionScripts/Image.aspx?id_org=3964&id_obrazky=11761

- Obrázek č. 13: *Stavba přehrady na Chvojnici*. In: Hluboké [online]. [cit. 1.4.2019].
Dostupné z: http://www.hluboke.cz/VismoOnline_ActionScripts/Image.aspx?id_org=3964&id_obrazky=1045
- Obrázek č. 14: *Ouvary stavba rybníku 1966*. In: Hluboké [online]. [cit. 1.4.2019].
Dostupné z: http://www.hluboke.cz/VismoOnline_ActionScripts/Image.aspx?id_org=3964&id_obrazky=11773
- Obrázek č. 15: *Brigáda 1964 – transformátor*. In: Hluboké [online]. [cit. 1.4.2019].
Dostupné z: http://www.hluboke.cz/VismoOnline_ActionScripts/Image.aspx?id_org=3964&id_obrazky=11797
- Obrázek č. 16: *Rok 1964 brigáda*. In: Hluboké [online]. [cit. 1.4.2019]. Dostupné z:
http://www.hluboke.cz/VismoOnline_ActionScripts/Image.aspx?id_org=3964&id_obrazky=1042
- Obrázek č. 23: *Míč na americký fotbal Wilson NFL Bulk*. In: Sportovní obchod, © 2018 [online]. [cit. 1.4.2019]. Dostupné z: <https://www.sportovniobchod.cz/foto/f23960-226.jpg>
- Obrázek č. 24: *Hokejka Bauer Vapor X700 Grip S16 Sr*. In: Hockey4u, © 2015 [online]. [cit. 1.4.2019]. Dostupné z: <https://www.hockey4u.cz/3143-hokejka-bauer-vapor-x700-griptac-s16-sr.jpg>
- Obrázek č. 25: *Fotbalový míč KWB 32 Official 5*. In: Sportovní obchod, © 2018 [online]. [cit. 1.4.2019]. Dostupné z: <https://www.sportovniobchod.cz/foto/f490-148.jpg>
- Obrázek č. 26: *Gilbert míč Zenon Modrá*. In: Rugby obchod [online]. [cit. 1.4.2019].
Dostupné z: https://www.rugbyobchod.cz/fotky61823/fotos/_vyr_414RBBB11TrainingBall-Zenon-Blue-Black.png
- Obrázek č. 27: *Tenisová raketa Wilson Ultra Tour, 2018*. In: Sport oáza, ©2018 [online]. [cit. 1.4.2019]. Dostupné z: <https://www.sportoaza.cz/images/0/a92cf7cd99878919/2/tenisova-raketa-wilson-ultra-tour-2018.jpg>
- Obrázek č. 28: *Scott SUB CROSS 30*. In: Sportisimo, © 2019 [online]. [cit. 1.4.2019].
Dostupné z: https://i.sportisimo.com/products/images/760/760816/full/scott-sub-cross-30_0.jpg
- Obrázek č. 29: *Wilson MVP 275 BSKT*. In: Sportisimo, © 2019 [online]. [cit. 1.4.2019].
Dostupné z: https://i.sportisimo.com/products/images/760/760228/full/wilson-mvp-275-bskt_0.jpg

Obrázek č. 30: *Tenisový míček*. In: Arashop [online]. [cit. 1.4.2019]. Dostupné z: <https://www.aurashop.cz/data/files/product/big/40/7fa8efdefa6c9d9e73890fb5e31dacb4.jpg>

Obrázek č. 31: *1962 JAWA 250, typ 353*. In: Jawa, 2019 [online]. [cit. 1.4.2019]. Dostupné z: <https://www.jawa.eu/data/filecache/f3/29-JAWA-CZ-250-typ-353-1962.jpg>

Obrázek č. 32: *1969 JAWA 350, typ 362*. In: Jawa, 2019 [online]. [cit. 1.4.2019]. Dostupné z: https://www.jawa.eu/data/filecache/49/35-JAWA-350-typ-362-1969_1.jpg

Obrázek č. 33: *1952 JAWA 500 OHC*. In: Jawa, 2019 [online]. [cit. 1.4.2019]. Dostupné z: <https://www.jawa.eu/data/filecache/c0/22-JAWA-500-OHC-typ-15-1952.jpg>

Obrázek č. 34: *1952 JAWA 500 OHC*. In: Jawa, 2019 [online]. [cit. 1.4.2019]. Dostupné z: <https://www.jawa.eu/data/filecache/c0/22-JAWA-500-OHC-typ-15-1952.jpg>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1, Seznam obrázků

Příloha č. 2, Souhlas seniora se zpracováním a uveřejněním osobních údajů

Příloha č. 3, Fotografie Domova pro seniory Náměšť nad Oslavou

Příloha č. 4, Obrázky k aktivitám

Příloha č. 1, Seznam obrázků

Obrázek č. 1, Souhlas seniora se zpracováním a uveřejněním osobních údajů.....	64
Obrázek č. 2, Hlavní vchod	65
Obrázek č. 3, Pohled na zadní část budovy Domova a terasa	65
Obrázek č. 4, Chodba druhého patra.....	66
Obrázek č. 5, Chodba třetího patra	66
Obrázek č. 6, Jídelna ve třetím patře	67
Obrázek č. 7, Posezení ve čtvrtém patře	67
Obrázek č. 8, Společenské prostředí čtvrtého patra.....	68
Obrázek č. 9, Posezení ve čtvrtém patře	68
Obrázek č. 10, Náves Hlubokého, k navrhované aktivitě „Hluboké“	69
Obrázek č. 11, Silnice u rybníka, k navrhované aktivitě „Hluboké“	69
Obrázek č. 12, Kulturní dům v roce 1969, k navrhované aktivitě „Hluboké“.....	70
Obrázek č. 13, Stavba Chvojnice, k navrhované aktivitě „Hluboké“	70
Obrázek č. 14, Ovary 1966, k navrhované aktivitě „Hluboké“	71
Obrázek č. 15, Brigáda 1964, k navrhované aktivitě „Hluboké“	71
Obrázek č. 16, Brigáda 1964, k navrhované aktivitě „Hluboké“	72
Obrázek č. 17, Bývalý obchod, k navrhované aktivitě „Hluboké“	72
Obrázek č. 18, Hasičská nádrž, k navrhované aktivitě „Hluboké“	73
Obrázek č. 19, Víceúčelová budova, k navrhované aktivitě „Hluboké“	73
Obrázek č. 20, Víceúčelová budova, k navrhované aktivitě „Hluboké“	74
Obrázek č. 21, Kulturní dům, k navrhované aktivitě „Hluboké“	74
Obrázek č. 22, Náves Hlubokého, k navrhované aktivitě „Hluboké“	75
Obrázek č. 23, Obaly od potravin, k aktivitě „Přání stát se obchodníkem“	75
Obrázek č. 24, Obaly od potravin, k aktivitě „Přání stát se obchodníkem“	75
Obrázek č. 25, Obaly od potravin, k aktivitě „Přání stát se obchodníkem“	76
Obrázek č. 26, Obaly od potravin, k aktivitě „Přání stát se obchodníkem“	77
Obrázek č. 27, Hrací karta, k aktivitě „Sportovní pexeso“	77
Obrázek č. 28, Hrací karta, k aktivitě „Sportovní pexeso“	78
Obrázek č. 29, Hrací karta, k aktivitě „Sportovní pexeso“	78
Obrázek č. 30, Hrací karta, k aktivitě „Sportovní pexeso“	79
Obrázek č. 31, Hrací karta, k aktivitě „Sportovní pexeso“	79

Obrázek č. 32, Hrací karta, k aktivitě „Sportovní pexeso“	80
Obrázek č. 33, Hrací karta, k aktivitě „Sportovní pexeso“	80
Obrázek č. 34, Hrací karta, k aktivitě „Sportovní pexeso“	81
Obrázek č. 35, JAWA 250, typ 353, 1962, k aktivitě „Pojmenování motocyklů“	81
Obrázek č. 36, JAWA 350, typ 362, 1969, k aktivitě „Pojmenování motocyklů“,	82
Obrázek č. 37, JAWA 500 OHC, 1952, k aktivitě „Pojmenování motocyklů“	82
Obrázek č. 38, JAWA 350, typ 634, 1973, k aktivitě „Pojmenování motocyklů“	83

Příloha č. 2, Souhlas seniora se zpracováním a uveřejněním osobních údajů

Obrázek č. 1, Souhlas seniora se zpracováním a uveřejněním osobních údajů

Svým podpisem uděluji souhlas se zpracováním a uveřejněním osobních údajů Kristýně Valové, DiS. v jejím bakalářském projektu „*Biografický model jako nástroj zlepšení péče v Domově pro seniory Náměšť nad Oslavou*“, studující na Palackého univerzitě v Olomouci - Cyrilometodějské teologické fakultě, obor Sociální pedagogika v kombinované formě.

Podpis neuveden z důvodu GDPR

Dne 28. 2. 2019

V Náměšti nad Oslavou

Příloha č. 3, Fotografie Domova pro seniory Náměšť nad Oslavou

Obrázek č. 2, Hlavní vchod



(Foto autor)

Obrázek č. 3, Pohled na zadní část budovy Domova a terasa



(Foto autor)

Obrázek č. 4, Chodba druhého patra



(Foto autor)

Obrázek č. 5, Chodba třetího patra



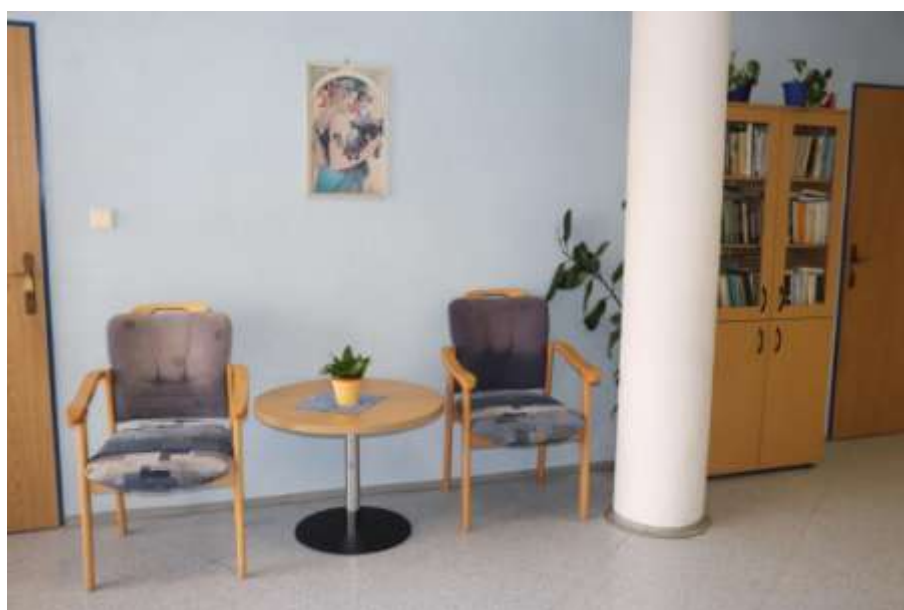
(Foto autor)

Obrázek č. 6, Jídelna ve třetím patře



(Foto autor)

Obrázek č. 7, Posezení ve čtvrtém patře



(Foto autor)

Obrázek č. 8, Společenské prostředí čtvrtého patra



(Foto autor)

Obrázek č. 9, Posezení ve čtvrtém patře



(Foto autor)

Příloha č. 4, Obrázky k aktivitám

Obrázek č. 10, Náves Hlubokého, k navrhované aktivitě „Hluboké“



(Hluboké, 2019)

Obrázek č. 11, Silnice u rybníka, k navrhované aktivitě „Hluboké“



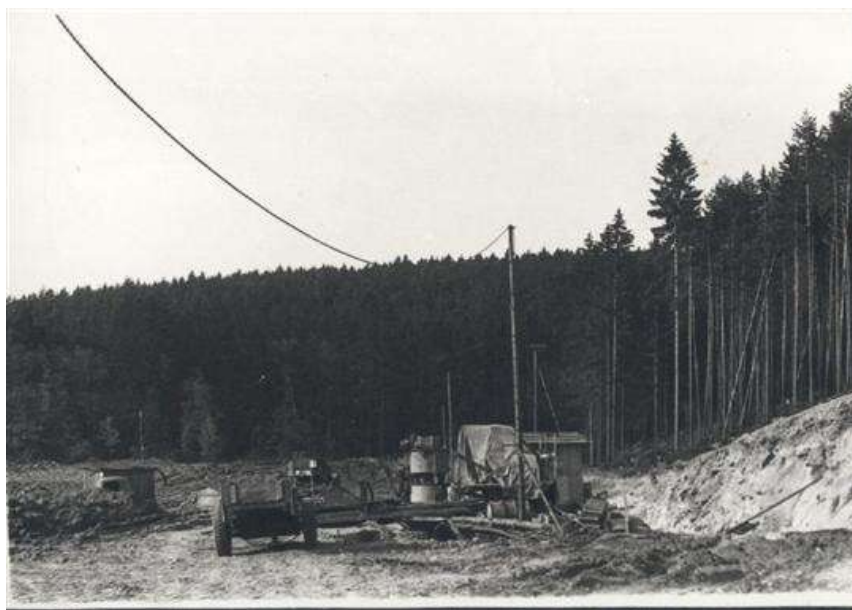
(Hluboké, 2019)

Obrázek č. 12, Kulturní dům v roce 1969, k navrhované aktivitě „Hluboké“



(Hluboké, 2019)

Obrázek č. 13, Stavba Chvojnice, k navrhované aktivitě „Hluboké“



(Hluboké, 2019)

Obrázek č. 14, Ouvary 1966, k navrhované aktivitě „Hluboké“



(Hluboké, 2019)

Obrázek č. 15, Brigáda 1964, k navrhované aktivitě „Hluboké“



(Hluboké, 2019)

Obrázek č. 16, Brigáda 1964, k navrhované aktivitě „Hluboké“



(Hluboké, 2019)

Obrázek č. 17, Bývalý obchod, k navrhované aktivitě „Hluboké“



(Foto autor)

Obrázek č. 18, Hasičská nádrž, k navrhované aktivitě „Hluboké“



(Foto autor)

Obrázek č. 19, Víceúčelová budova, k navrhované aktivitě „Hluboké“



(Foto autor)

Obrázek č. 20, Víceúčelová budova, k navrhované aktivitě „Hluboké“



(Foto autor)

Obrázek č. 21, Kulturní dům, k navrhované aktivitě „Hluboké“



(Foto autor)

Obrázek č. 22, Náves Hlubokého, k navrhované aktivitě „Hluboké“



(Foto autor)

Obrázek č. 23, Obaly od potravin, k aktivitě „Přání stát se obchodníkem“



(Foto autor)

Obrázek č. 24, Obaly od potravin, k aktivitě „Přání stát se obchodníkem“



(Foto autor)

Obrázek č. 25, Obaly od potravin, k aktivitě „Přání stát se obchodníkem“



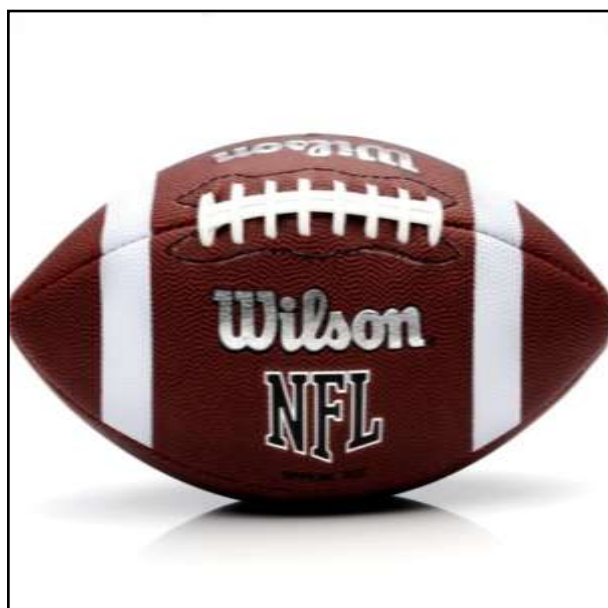
(Foto autor)

Obrázek č. 26, Obaly od potravin, k aktivitě „Přání stát se obchodníkem“



(Foto autor)

Obrázek č. 27, Hrací karta, k aktivitě „Sportovní pexeso“



(Sportovní obchod, © 2018)

Obrázek č. 28, Hrací karta, k aktivitě „Sportovní pexeso“



(Hockey4u, © 2015)

Obrázek č. 29, Hrací karta, k aktivitě „Sportovní pexeso“



(Sportovní obchod, © 2018)

Obrázek č. 30, Hrací karta, k aktivitě „Sportovní pexeso“



(Ragby obchod, neuvedeno)

Obrázek č. 31, Hrací karta, k aktivitě „Sportovní pexeso“



(Sportoaza, © 2018)

Obrázek č. 32, Hrací karta, k aktivitě „Sportovní pexeso“



(Sportisimo, © 2019)

Obrázek č. 33, Hrací karta, k aktivitě „Sportovní pexeso“



(Sportisimo, © 2019)

Obrázek č. 34, Hrací karta, k aktivitě „Sportovní pexeso“



(Aurashop, neuvedeno)

Obrázek č. 35, JAWA 250, typ 353, 1962, k aktivitě „Pojmenování motocyklů“



(Jawa, 2019)

Obrázek č. 36, JAWA 350, typ 362, 1969, k aktivitě „Pojmenování motocyklů“,



(Jawa, 2019)

Obrázek č. 37, JAWA 500 OHC, 1952, k aktivitě „Pojmenování motocyklů“



(Jawa, 2019)

Obrázek č. 38, JAWA 350, typ 634, 1973, k aktivitě „Pojmenování motocyklů“



(Jawa, 2019)