

Univerzita Karlova
Husitská teologická fakulta
Pacovská 350/4, 140 21

studijní program Specializace v pedagogice
studijní obor Sociální pedagogika
akademický rok 2005/2006

Poruchy komunikace ze sociálně psychologického
hlediska - zaměřeno na seniory

Communication disturbances in social-psychological
aspect – focused on seniors.

Autor bakalářské práce
Anna Čecháková

Vedoucí bakalářské práce
PhDr. Natálie Dytková

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně a použila jsem pouze materiály uvedené v příloženém seznamu.

V Praze dne..... 29. 3. 2006

..... Čecháková Anna

podpis

PODĚKOVÁNÍ

Tímto bych ráda poděkovala všem, kteří mi pomáhali při tvorbě této práce, zejména pak vedoucí bakalářské práce PhDr. Natálii Dytkové za poskytnutý materiál, za cenné rady a připomínky ke zpracovanému tématu. Dále děkuji personálu a obyvatelům Domova důchodců v Malešicích za možnost nasbírat data pro svou bakalářskou práci. Velký dík patří mé rodině, která mě po celou dobu studia podporovala.

OBSAH

Prohlášení	2
Poděkování	3
Obsah	4
1 Úvod	5
2 Období stáří.....	6
2.1 Tělesné změny ve stáří.....	7
2.2 Psychické změny ve stáří	8
2.2.1 Změny poznávacích procesů	9
2.2.2 Změny regulačních procesů v období stáří	11
2.2.3 Změny osobnosti ve stáří.....	11
2.3 Změny postojů a sociálního chování starých lidí	12
2.3.1 Potřeba sociálního kontaktu a způsob jejího uspokojování	12
2.3.2 Sociální role starého člověka.....	13
2.3.3 Manželství	17
2.3.4 Vztah k dětem a vnukům.....	18
2.4 Pozitivní důsledky stáří.....	19
3 Komunikace	22
3.1 Specifika komunikace seniorů.....	22
3.2 Komunikace lidí s demencí	23
3.3 Komunikace seniorů v dnešní společnosti	25
4 Praktická část	26
4.1 Program.....	29
4.1.1 Ukázka programu, konkrétní struktura lekce	29
4.1.2 Vyhodnocení programu.....	34
4.1.3 Vlastní zhodnocení programu.....	40
5 Závěr.....	44
6 Shrnutí	45
7 Resume	46
8 Seznam použité literatury	47
9 Přílohy	48

Univerzita Karlova Husitská teologická fakulta	Poruchy komunikace ze sociálně psychologického hlediska - zaměřeno na seniory	Anna Čecháková 2005/2006
---	--	-----------------------------

1 ÚVOD

Postoj dnešní společnosti ke stáří není zcela pozitivní. Staří lidé přestávají být soběstační, potřebují od svého okolí stále více pomoci a mohou se tak pro něj stát obtěžujícími. Mohou být vnímáni jako Ti, kdo mnoho vyžadují a nic nedávají. Stárnutí s sebou přináší dříve nebo později zhoršení tělesného i duševního stavu. Mění viditelným způsobem i zevnějšek člověka, a ovlivňuje tak jeho sociální status.

V tomto období mají lidé méně sociálních kontaktů. Více se koncentrují na sebe, na vlastní rodinu a známé v nejbližším okolí. Kontakt s ostatními je pro staré lidi stále důležitý, ale musí být přiměřený z hlediska kvantity i kvality. Velkým problémem stáří je osamělost. Ta je spojena se ztrátou mnoha sociálních kontaktů, jejichž součástí je komunikace. Komunikování se svým okolím činí často starému člověku značné problémy. Důležité je, abychom způsob komunikace přizpůsobili možnostem starého člověka. Stáří je dovršením lidského života.

Podle E. Eriksona je hlavním vývojovým úkolem stáří dosáhnout integrity v pojetí vlastního života. Dosažení integrity se projevuje přijetím svého života jako celku a pochopením jeho smyslu. Starý člověk potřebuje hodnotit svůj život pozitivně, jako celek, aby mohl přijmout i jeho konec. Potřebuje najít smysl své minulosti a mít pocit, že svým blízkým, dětem, vnukům a dalším generacím zanechal něco hodnotného.

Častokrát nás rady a zkušenosti prarodičů nezajímají, někdy přímo obtěžují. Stává se však i to, že jsme ochotni seniorům naslouchat a vyslechnout je, ale oni nám nemohou povědět to, co chtějí. Důvodem může být neschopnost komunikovat. Poruchy komunikace mají mnoho příčin. Ve své bakalářské práci se těmito příčinami zabývám. Zaměřuji se na seniory jako na rizikovou skupinu, která má problémy s komunikací. Mnoho z nich má velkou potřebu komunikovat. Vybrala jsem si skupinu seniorů ve věku 65-80 let žijící v domově důchodců. Mým cílem je vypracovat program na podporu komunikace mezi seniory a uskutečnit ho v praxi. Důležitá je pozornost, kterou seniorům věnujeme. Náš zájem o ně přispívá ke zvyšování jejich spokojenosti, což má pozitivní vliv i na jejich fyzické zdraví. Stáří je pro mě spojeno s harmonií, moudrostí a spokojeností, a k tomuto velkým dílem přispívá okolí, tedy my všichni.

2 OBDOBÍ STÁŘÍ

Jak jsem popsala již v úvodu, postoj dnešní společnosti ke stáří, může staré lidi znevýhodňovat. Z hodnotového systému této společnosti, který klade důraz na zachování kompetencí mládeže, jako je výkon, vychází **ageismus**. Tento postoj přesvědčuje o nízké hodnotě stáří a jeho nekompetentnosti. Projevuje se podceňováním, odmítáním, někdy až odporem ke starým lidem. Považuje všechny seniory za méněcenné bez ohledu na jejich individualitu. Z hlediska ageismu je stáří obdobím ztrát, celkového úpadku a zhoršení kvality života. Z toho vyplývá i tendence staré lidi izolovat, aby nepřekáželi a nezdržovali. Přes všechna negativa stáří má i toto období svůj význam. Hlavním vývojovým úkolem stáří je dosáhnout integrity. Dosažení integrity se projevuje začleněním všeho co k životu patřilo a patří v jeden celek. To znamená přijmout všechna pozitiva i negativa života a smířit se i se svými nedostatky. Zde popisují několik bodů uváděných v odborných pramenech nezbytných k dosažení integrity:

- **Pravdivost k sobě samému** – ve stáří už nemá smysl nic předstírat, uplynulý život je třeba vidět takový, jaký byl.
- **Smíření** – vlastní život je třeba přijmout.
- **Stabilizace a generalizace postoje k životu** – prožitá zkušenost mění vztah k životu zcela obecně, umožňuje nadhled.
- **Kontinuita** – v rámci integrity je možné uvažovat o vlastním životě jako o součásti celé společnosti:
 - *ve vztahu k minulosti*, jejímu sdílení i ve vztahu k minulým generacím, případně i k historii společnosti, k níž člověk patří.
 - *ve vztahu k budoucnosti*, člověk je schopen využít svou osobní zkušenost ve prospěch perspektivy dalších generací, celé společnosti.

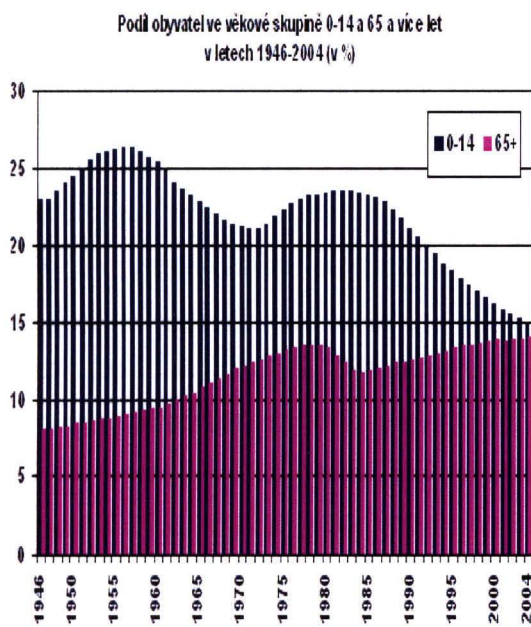
Dosažení integrity závisí na zvládnutí předchozích vývojových období. Cílem první poloviny života je založení rodiny, její zabezpečení a budování sociálního postavení (to, co Erikson nazývá generativitou). Cílem druhé poloviny života je i podle C.G.Junga dosažení vyrovnanosti s jeho koncem. Ve stáří už není mnoho času něco zásadně měnit, a proto se musí člověk vyrovnat se svým předchozím životem.

2.1 Tělesné změny ve stáří

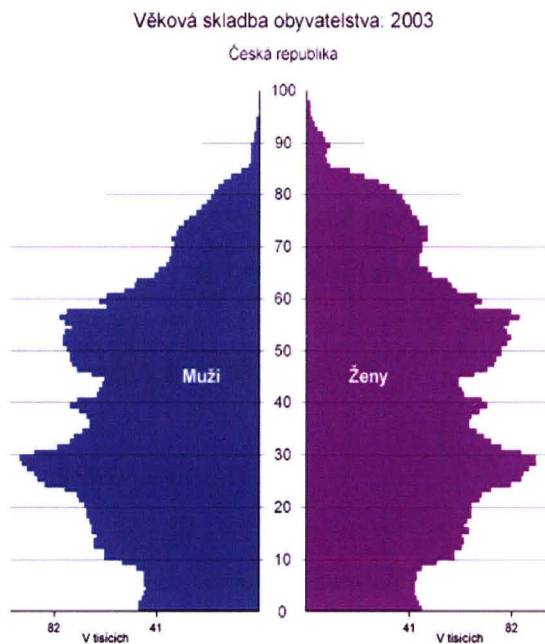
Během stárnutí dochází ke zhoršení tělesného i duševního stavu. Proces stárnutí závisí na vzájemném působení dědičných předpokladů a důsledků vlivu prostředí. **Genetické dispozice** předurčují počátek a průběh stárnutí i pravděpodobnou délku života. V této souvislosti mluvíme o tzv. *primárním stárnutí*. Dalším faktorem, který může ovlivnit průběh stárnutí, je DNA jako nositelka genetické informace. Jde o tzv. genetické hodiny, to znamená, že v určité době se aktivují geny, které mají vliv na průběh stárnutí.

Tempo stárnutí ovlivňují i **vnější faktory**. Na nich závisí do jaké míry se člověk přiblíží předpokládané maximální délce života. Zde mluvíme o *sekundárně podmíněném stárnutí*. Ve stáří se samozřejmě projevuje způsob prožití všech minulých období ovlivněných životním stylem a výživou. V průběhu stáří dochází ke sčítávání nepříznivých vlivů a přibývání nemocí. Základem nemocnosti je polymorbidita. To znamená, že starý člověk trpí současně více onemocněními.

Předpokládaný průběh stárnutí a pravděpodobná doba úmrtí se liší u pohlaví. Střední délka života u mužů je v České republice 69 let a u žen 77 let.¹



Obr. 1 – Podíl obyvatel ve věk. skupině, 1946-2004



Obr. 2- Věkové složení obyvatel, 2003

¹ Marie Vágnerová, Vývojová Psychologie, 2000, str. 449

Univerzita Karlova Husitská teologická fakulta	Poruchy komunikace ze sociálně psychologického hlediska - zaměřeno na seniory	Anna Čecháková 2005/2006
---	--	-----------------------------

Se stářím se mění zevnějšek člověka, a proto se může měnit jeho sociální status. Okolí začne takového člověka vnímat jako starce a následně se k němu tak i chová. Zevnějšek člověka může signalizovat jaký je jeho somatický i psychický stav. Mnozí senioři o sebe velmi pečlivě dbají a to podporuje jejich sebeúctu. Naopak nezájmem o vlastní vzhled může signalizovat závažné onemocnění nebo demenci. V. Pacovský (1994) upozorňuje na tzv. Diogenův syndrom. Tento syndrom, který se projevuje lhostejností k udržování hygieny a péči o svůj zevnějšek či domácnost, se objevuje nejčastěji u osamělých lidí. Tento tzv. **syndrom zanedbaného starce** může signalizovat i závažnější úpadek osobnosti.

2.2 Psychické změny ve stáří

Změny psychických funkcí ve stáří jsou podmíněny biologicky, nebo psychosociálními vlivy.

Odborná literatura popisuje dva druhy biologicky podmíněných změn:

Změny, které jsou pouhým projevem stárnutí

(celková pomalost, obtížnější zapamatování a vybavování)

Změny, které vyvolal nějaký chorobný proces

Psychosociální změny jsou ovlivněny různými psychosociálními faktory:

Kohortova zkušenost

(lidé stejné generace získali podobnou sociální zkušenost, působily na ně podobné sociokulturní vlivy, v průběhu života na ně stejně působila společnost, její traumata a stresory)

Individuálně specifický životní styl

(každý má jiné návyky a to se může projevovat na změnách v době stárnutí)

Postoje společnosti

(mohou nutit staré lidi k tomu, aby přijali určité modely chování)

Psychické změny ve stáří závisí tedy na biologických i sociokulturních vlivech. Záleží na každém seniorovi individuálně, jak a kdy se začnou změny projevovat a jak na ně bude starý člověk reagovat.

2.2.1 Změny poznávacích procesů

Ve stáří dochází k úpadku některých schopností. Změny dané stárnutím se projevují u těch procesů, které slouží k zaznamenávání, ukládání a využívání informací.

a) Změny aktivační úrovně

U starších lidí se prodlužuje zpracovávání informací, rozhodování. Samotné rozhodování pro ně představuje zátěžovou situaci. Celkově jsou těžkopádní a více unavitelní. Pomalost se může projevovat ale i pozitivním způsobem, a to tak, že staří lidé bývají rozvážnější a trpělivější, než byli dříve.

b) Změny v oblasti orientace v prostředí

Ve stáří se zhoršuje zrak i sluch. Dochází k úpadku vnímání, což může ovlivňovat i ostatní poznávací procesy. Zhoršování zraku a sluchu musí starý člověk kompenzovat různými pomůckami. Často mu ale ani kompenzační pomůcky nepomohou k bezproblémové orientaci v okolí. Důležitý je sociální význam těchto pomůcek. Brýle jsou dnes přijímány spíše neutrálně, naslouchadla mohou být však seniory chápána jako úpadek jejich kompetencí. Obtížně probíhá i adaptace na sluchadla. Při zesílení zvuku se zvýrazní i různé šумы a ty mohou být pro starého člověka nepříjemné. V důsledku obtížnějšího vnímání bývají senioři více unavení. S tím jsou spojené emoční reakce jako je napětí, úzkost, deprese a sklon k afektivním výbuchům. To je jedním z důvodů, proč se často staří lidé od společnosti separují. Člověk, který špatně vidí a slyší, se může sociálním kontaktům stranit a v důsledku toho se pak cítit osamělý.

c) Úbytek paměťových kompetencí a obtížnost učení

Zhoršení paměti a zpomalení paměťových procesů ke stáří patří. Lidé tyto problémy dopředu očekávají. Zhoršuje se zpracovávání a uchovávání nových informací. Nejzásadnější úpadek se projevuje v oblasti *epizodické paměti*, která se týká osobní zkušenosti. Paměť, která obsahuje obecné znalosti, nebo-li tzv. *sémantická paměť* bývá trvalejší. Na zhoršení paměti mají vliv i biologické změny. Paměť funguje hůře u lidí s nižším vzděláním. Funkce trénované paměti jsou narušeny méně a uchovávají se delší dobu.²

Celkový úbytek paměťových funkcí závisí na genetických předpokladech, na aktuálním zdraví člověka a na zkušenostech a postoji k duševní činnosti. Senioři bývají často zaměřeni do minulosti. Ta je pro ně mnohdy subjektivně uspokojivější a naplněna hezkými vzpomínkami.

² Marie Vágnerová, Vývojová psychologie, 2000, str. 453

Univerzita Karlova Husitská teologická fakulta	Poruchy komunikace ze sociálně psychologického hlediska - zaměřeno na seniory	Anna Čecháková 2005/2006
---	--	-----------------------------

Přijatelná funkce paměti je velmi důležitá pro uchování vlastní identity. Pokud člověk nepoznává své okolí, nepamatuje si svou minulost a neví, kdo je, ztrácí svou identitu. Tento důsledek vede až k demenci.

d) Změny intelektových funkcí

Také změny intelektových funkcí závisí jak na biologických, tak na psychosociálních faktorech. Projevují se zde *dědičné dispozice*, které byly předpokladem rozvoje intelektových schopností, a další dědičné předpoklady, na kterých závisí rychlost a rozsah úpadku inteligence - **deteriorizace**. Změny intelektových schopností závisí na dosaženém vzdělání. Biologické a sociální faktory by se měly posuzovat vždy dohromady, protože působí ve vzájemné interakci. Platí zde pravidlo, že lidé, kteří mají vyšší inteligenci, se více zabývají intelektuálními aktivitami, a díky tomu své kompetence posilují a dále rozvíjejí. Více je v oblasti inteligence postihována tzv. **fluidní inteligence**, která umožňuje zpracovávat nové informace a hledat nová řešení. Snáze se uchovává tzv. **krystalická inteligence**, neboli naučená a ověřená řešení různých situací. Ve stáří dochází ke zpomalení výkonu. Člověk je schopen danou činnost vykonávat, ale trvá mu déle. Staří lidé upřednostňují stereotyp a rutinu. Nové, neočekávané situace je zatěžují a vyčerpávají. Mnohdy se proto stává, že k novým situacím přistupují s nechutí, a dokonce se jim snaží vyhybat. Postupně se zvyšuje tendence k dogmatismu a odmítání nových, neověřených způsobů uvažování.

Podle Vágnerové existují 2 druhy postoje k vlastním psychickým změnám ve stáří:

- *Realistický postoj* (projevuje se přijetím nevyhnutelných změn a hledáním způsobu, jak se s nimi vyrovnat)
- *Nepřiměřený postoj* (může se projevovat emočně podmíněným popíráním reality, nebo naopak nadměrným pesimismem a rezignací, příčinou bývá úbytek rozumových schopností)

Pokud člověku ubývá kompetencí, a on si to uvědomuje, může docházet ke snižování jeho sebevědomí. Lidé se potom bojí, že by nové a složitější situace nemuseli zvládnout, a proto se jim vyhýbají. Pod vlivem zvýšené citlivosti a úzkostnosti se může starý člověk vidět horší, než ve skutečnosti je.

2.2.2 Změny regulačních procesů v období stáří

Jedním z nejtýpějších znaků stárnutí je zpomalení a oslabení většiny regulačních funkcí. Důsledkem je narušení odolnosti k zátěžím a snížená schopnost adaptace. Zhoršení oblasti autoregulace může mít i sociální příčiny. Důchodce, který se straní společnosti a nemá tak zpětnou vazbu svého chování a svých projevů, se může přestat chovat podle požadavků společenských norem aniž by si to sám uvědomoval.

- Změny emočního prožívání a emoční reaktivity

Ke změnám emoční reaktivity mohou přispívat psychogenní faktory nebo i somatické změny (výkyvy krevního tlaku). Senioři bývají citově labilnější a hůře své emoční projevy ovládají. Často bývají více emočně ovlivnitelní. Změny a výkyvy emočního ladění ovlivňují i další psychické funkce. Snižuje se pozornost, paměťové funkce a rozumové schopnosti, které omezují motivaci k aktivitě a celkově schopnost adaptace starého člověka.

- Změny vůle

Během stáří se mění volní procesy:

Aktivní vůle se utlumuje – z toho vyplývá obtížnější, pomalejší rozhodování.

Lidé se neradi rozhodují, bývají ulpívavější a více tvrdohlaví.

Pasivní vůle se naopak posiluje – lidé jsou stálejší, vytrvalejší a trpělivější.

Postupně může dojít až k úplnému úpadku vůle, celkové rezignaci a apatii.

2.2.3 Změny osobnosti ve stáří

Během stárnutí dochází ke zvýraznění některých vlastností člověka. S tím souvisí změna celé osobnosti a proměny v chování takového člověka. Například člověka, který je spíše introvert, dovede stáří až k samotářství.

Během stáří dochází ke změnám osobnosti, které je podle M. Vágnerové možné rozdělit do tří kategorií:

- Větší nejistota člověka vede ke snižování sebevědomí a působí obtíže v orientaci. To má za následek zdůraznění takových vlastností, jako je **opatrnost, nerozhodnost a puntičkářství**.

Univerzita Karlova Husitská teologická fakulta	Poruchy komunikace ze sociálně psychologického hlediska - zaměřeno na seniory	Anna Čecháková 2005/2006
---	--	-----------------------------

- U starých lidí jsou výraznější takové vlastnosti, jako je **bázlivost, úzkostnost a sklon k nespokojenosti**.
- Nejistota ve vztahu k cizím lidem mění další osobnostní vlastnosti. Hlavně ty vlastnosti, které se projevují ve vztahu k lidem – **egocentrismus, podezřívavost a vztahovačnost a prohloubená introverze**.

2.3 Změny postojů a sociálního chování starých lidí

Starí lidé mají méně sociálních kontaktů, zaměřují se více na sebe, na své známé, svou rodinu a přátele.

2.3.1 Potřeba sociálního kontaktu a způsob jejího uspokojování

Kontakt s lidmi je pro člověka důležitý v každém věku, tedy i ve stáří. Kontakt s ostatními musí být pro staré lidi přiměřený kvalitou i kvantitou:

- Senioři potřebují své soukromí.
- Preferují kontakty se známými lidmi, zaměřují se proto hlavně na svou rodinu a známé.
- Starí lidé cítí silnější generační solidaritu, lépe si s vrstevníky rozumí, a proto vyhledávají raději kontakt s vrstevníky než s mladší generací. Mají stejné problémy, mnoho společného a lépe se chápou.

Jedním z nejčastějších problémů stáří je osamělost, kterou s sebou stáří přináší. Okruh známých lidí starého člověka se zmenšuje a zároveň se mu okolní svět začíná odcizovat. Zvyšuje se strach z opuštěnosti. K tomu přispívá špatná *sociální situace* seniora (ztráta partnera, člověk žije sám), *fyzický stav* (snížená schopnost pohybovat se, postižení zraku a sluchu, nemoc) a *psychický stav* (úbytek kompetencí, změny osobnosti).

Osamělí starí lidé hledají způsoby, jak se úplně samotě vyhnout. Velký význam pro staré lidi mají sousedé v okolí bydliště. To je také jeden z důvodů, proč je pro ně stresující bydliště měnit. Dalším prostředkem k udržení kontaktu je telefon. S telefonem mají starí lidé větší pocit bezpečí, v případě nouze si mohou zavolat o pomoc. Mnoho starých lidí si pořizuje domácí zvířátko, které se stává jejich společníkem. Jednou z častých forem náhradní společnosti je pro staré lidi rozhlas a televize.

Univerzita Karlova Husitská teologická fakulta	Poruchy komunikace ze sociálně psychologického hlediska - zaměřeno na seniory	Anna Čecháková 2005/2006
---	--	-----------------------------

2.3.2 Sociální role starého člověka

Stáří je typické úbytkem sociálních rolí a jejich proměnou. Příčinou těchto změn může být *odchod do důchodu*. Starý člověk ztrácí s odchodem do důchodu svou profesní roli a s ní i určitou sociální prestiž. Odchod do důchodu je obecně brán jako jednoznačný znak stáří. Je potvrzením ztráty výkonnosti. Lidé v důchodu jsou společností chápáni jako neproduktivní, nevýznamní a neužiteční. Člověk v důchodu je ekonomicky závislý na společnosti a má omezenou možnost do dění této společnosti zasahovat.

Odchod do důchodu představuje významný sociální mezník. Člověk mění a přehodnocuje své role, hodnoty i postoje. V tomto období se odráží celoživotní postoj k profesní roli. Často se lidé snaží své pensiování co nejvíce oddálit ať už z důvodu skutečného zájmu o profesi, potřeby uchování sociálního statusu daného profesí, potřeby zachovat určitý životní styl, potřeby kontaktu s lidmi, a nebo z ekonomických důvodů. Role důchodce určitým způsobem mění identitu starého člověka, celkově mění jeho prožívání, uvažování i chování.

Odchod do důchodu je racionálně hodnocen a emočně prožíván. Rozumový přístup se projevuje ve snaze získat co nejvíce informací dopředu a na jejich základě se rozhodnout (například správně si zvolit nejhodnější čas k odchodu do důchodu). Senior si také může racionalizovat výhody, které s sebou důchod přináší. V emoční složce postoje se mohou projevit obavy, úzkost, nejistota a napětí. Vše souvisí s očekáváním nové a neznámé fáze života. Odchod do důchodu je spojen s ambivalentními pocity. Lidé se těší na klid a volný čas, a na druhé straně ztrácí svou sociální pozici, mnoho kontaktů, pocit seberealizace a sebeúcty, které vyplývají z profese. Ztráta profese se často projevuje snížením sebeúcty. Lidé se cítí vyřazení a postradatelní. Více se zaměřují na minulost, která posiluje sebeúctu prostřednictvím minulých úspěchů.

Život v jakékoliv instituci je typický nutností dodržovat nějaký řád. Aby se mohl senior novému prostředí přizpůsobit, musí ho nejprve poznat. Orientace v novém prostředí je pro něho velmi obtížná. Člověk v tomto věku se nerad přizpůsobuje, hůře se učí novým věcem, a proto je tato změna pro něj velmi náročná a nepříjemná. Pobyt v ústavním zařízení může být chápán jako sociální separace. Člověk nemá možnost vídat se s lidmi ze svého okolí v takové míře jako dříve. Člověk je v novém neznámém prostředí. Je samozřejmé, že ztratil pocit jistoty. Děti a vnoučata představují pro starého člověka zbytek dřívějšího sociálního zázemí. Potřeba bezpečí se může projevovat ve formě vazby na někoho, kdo by toto bezpečí zajistil. To je jeden z důvodů, proč staří lidé v této situaci vyžadují větší pozornost od své rodiny než dříve. Pokud senior žádnou rodinu nemá, může se upínat na personál.

Univerzita Karlova Husitská teologická fakulta	Poruchy komunikace ze sociálně psychologického hlediska - zaměřeno na seniory	Anna Čecháková 2005/2006
---	--	-----------------------------

Některým lidem může v domově důchodců chybět smysluplná činnost, na kterou byli zvyklí. V domově důchodců jsou často omezené možnosti výběru zájmových činností seniorů, proto lidé mění své nejoblíbenější činnosti, mezi které nejčastěji patří čtení, rozhlas, televize a procházky. Senioři v domově důchodců snadněji ztrácejí své kompetence, protože je přestávají používat. Velkou chybou některých ústavních zařízení je, že personál pomáhá starým lidem i tehdy, když to není nutné (například k urychlení).

Role obyvatele domova důchodců nebo jiné instituce má nižší sociální status. Senior ví, že je to jeho poslední životní fáze, a proto se mu jeho budoucnost nejeví příliš pozitivně. Člověk může reagovat depresí, apatií, až jakýmkoliv vyhasnutím pozitivního očekávání budoucnosti. Staří lidé uvažují o smrti jako o něčem, čemu se nelze vyhnout. Nemívají strach ze smrti jako takové, spíše se bojí umírání jako dlouhotrvajícího utrpení.

Přestěhování do domova důchodců přichází většinou v okamžiku, kdy to vyžaduje zdravotní stav starého člověka. Adaptace na takovou změnu životního stylu probíhá v několika fázích (Vágnerová) a závisí na míře dobrovolnosti tohoto rozhodnutí. Adaptace na nedobrovolné umístění do domova důchodců zpravidla začíná *odporem*. Starý člověk si najde nějakého „viníka“ této situace a chová se k němu nepříjemně. Starý člověk v této situaci prožívá negativní emoce, zlobu a je touto situací frustrován. Je to protest proti násilné změně jejich života. Následuje fáze *zoufalství a apatie*. V okamžiku, kdy člověk zjistí, že jeho zloba nikam nevede, většinou reaguje apatií a útlumem. V poslední fázi jde o *vytvoření nové pozitivní vazby*. Někdy se podaří navázat nový vztah s někým z personálu nebo jiným obyvatelem domova důchodců a starému člověku to tak přináší nový smysl života.

Adaptace na dobrovolné umístění do domova důchodců bývá méně problematická. Ale i v tomto případě dochází k fázi *nejistoty nového způsobu života*. Nejprve se starý člověk orientuje, jak lidé v domově žijí a v této době bývá často přecitlivělý, protože vzpomíná na minulost a srovnává, co je nyní lepší a co horší. Následuje fáze *adaptace a přijetí nového životního stylu*. Člověk se postupně smiřuje s novým způsobem života, získává nové sociální kontakty a vytváří si nový životní stereotyp.

Další možné změny jsou podmíněny *biologicky*. Když člověk ztratí manželského partnera, získává roli vdovce, může onemocnět a získat tak roli nemocného a často i bezmocného. Ztrátu některých rolí ovlivňují *ekonomické faktory*. Člověk v důchodu je ekonomicky závislý na společnosti a má omezenou možnost do dění této společnosti zasahovat. Tyto změny, jako například role člena v určité společnosti, nejsou nevyhnutelné, ale jsou sekundárním důsledkem odchodu do důchodu.

V důchodu se mění celá struktura dne. Denní režim se může stát stereotypním. Pokud člověk nedokáže naplnit svůj volný čas, kterého má v důchodu mnohem více než dříve, bude se nudit a cítit se zbytečně. Senior se snaží s nově vzniklou situací nějak vyrovnat, a proto se snaží najít si novou uspokojivou činnost. Často se zaměřují na svou rodinu, která je potřebuje. Tím si potvrzují svou potřebnost. Soukromý svět starého člověka se zmenšil a v důsledku toho se mění jejich postoj k určitým událostem. Dříve nevýznamné záležitosti mohou být nyní důležité.

V důchodovém věku je stále důležité mít nějakou smysluplnou aktivitu. Je to ale mnohem obtížnější než dříve. Seniorům se zužuje okruh zájmových činností a celkově i motivace ke všem činnostem. V. Pacovský popisuje pět způsobů, jak lidé reagují na stáří.³

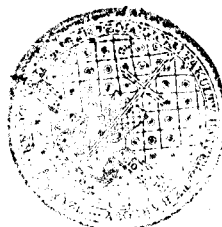
- Konstruktivnost-člověk se smířil se stárnutím a stářím, bere život takový, jaký je. Neztrácí motivaci k budoucnosti a spokojeně vzpomíná na prožitý život.
- Závislost-člověk se sám nesnaží a nechá o sebe pečovat. Nerad dělá cokoli, co by narušilo jeho pohodlí.
- Obranný postoj-zaujímá ho člověk, který nerad opustil svou profesní pozici a odmítá možnost být závislý na druhých. Brání se, že pomoc nepotřebují, odmítají stáří do doby, než je k tomu donutí objektivní okolnosti.
- Nepřátelství-tito lidé cítí odpor ke stáří a odchod do důchodu odkládají, jak nejvíce je to možné. Neumí reagovat na problémy, které s sebou stáří přináší. Závidí mladým lidem a jsou vůči nim nepřátelští.
- Sebenávist-tito lidé hledí na svůj předcházející život kriticky a pohrdají jím. Ke stáří nedovedou zaujmout konstruktivní postoj. Rádi přehánějí svou fyzickou i duševní neschopnost. Cítí se osamělí a zbyteční.

S novou rolí důchodce souvisí obavy spojené s negativními důsledky pokračujícího stárnutí, mezi které patří strach z nemoci, osamělosti a bezmocnosti.

Pro stáří je charakteristická potřeba nic neměnit. Nové informace a změny na ně působí ohrožujícím dojmem. Vše nové je zatěžuje. V průběhu stáří vzrůstá ulpívání na dodržování řádu, který se stává velmi významným. K tomu staré lidi vede zvýšená potřeba jistoty a bezpečí. Ve stáří se více vyskytují situace, které s sebou přinášejí nepříjemné podněty. Starý člověk má omezenější kompetence, a proto ho některé dříve běžné podněty mohou zatěžovat.

S odchodem do důchodu dochází ke snižování možnosti seberealizace. Často proto staří lidé zdůrazňují své minulé činnosti. Mluví o svých dřívějších úspěších a potřeba seberealizace je tak

³ Vladimír Pacovský, O stárnutí a stáří, 1990, str. 41



Univerzita Karlova Husitská teologická fakulta	Poruchy komunikace ze sociálně psychologického hlediska - zaměřeno na seniory	Anna Čecháková 2005/2006
---	--	-----------------------------

uspokojována alespoň symbolicky, v rámci vzpomínek. Ztráta soběstačnosti a pocit bezvýznamnosti současné role seniora, může působit jako stresující faktor. Je velmi těžké vyrovnat se s úbytkem vlastních schopností. Často dochází k identifikaci s jiným člověkem. Většinou je to někdo blízký, dítě či vnuk.

Senior mívá často strach z nemoci, opuštěnosti a ze smrti. Přijatelná představa vlastní budoucnosti a zachování sebeúcty může být podpořena osobně významnou rolí, kompetencemi, nebo mezilidskými vztahy. Zde opět dochází k přesunu na další generace, na své potomky a vnuky. Další možností je i duchovní zaměření.

Adaptace na odchod do důchodu probíhá v několika fázích⁴ :

- Fáze přípravy na důchod

Lidé mají o stárnutí a o důchodu své vlastní představy a očekávání. Již dopředu přemýšlejí o změnách, které s sebou důchod přinese a každý má o důchodu určité představy. Většina lidí ví, jak by si svůj život v důchodu představovala a pomalu si plánuje jeho realizaci.

- Fáze bezprostřední reakce na změnu

Bezprostředně po odchodu do důchodu se člověk nachází ve fázi přechodu z jednoho zažitého životního stylu na životní styl úplně nový a nevypracovaný. Reakce na důchod se může projevit změnou prožívání a z toho vyplývajícím chováním. Důchod může být chápán jako dlouhá až nekonečná dovolená, doba odpočinku a možnost věnovat se činnostem, na které dříve nebyl čas. Někdo si však může po určitou dobu uchovávat staré zvyklosti, i když už nemají smysl (např. probouzí se stále brzy ráno, jako by šel do práce).

- Fáze deziluze a postupného přizpůsobování nové situaci

Je to období, kdy si lidé začínají uvědomovat všechny změny, které s sebou důchod přináší. Začínají se nudit a chybí jim sociální kontakty ve větší míře. Právě proto si lidé často hledají ještě částečná zaměstnání, aby si tak usnadnili přechod na zcela odlišný styl života. Bezradnost a pocit prázdnoty může vést až k tzv. **syndromu čtyř stěn** (člověk se uzavírá doma a nemá zájem hledat nové aktivity).

⁴ Marie Vágnerová, vývojová psychologie, 2000, str. 470

Univerzita Karlova Husitská teologická fakulta	Poruchy komunikace ze sociálně psychologického hlediska - zaměřeno na seniory	Anna Čecháková 2005/2006
---	--	-----------------------------

- Fáze adaptace na životní styl důchodce a stabilizace nového stereotypu

V tomto období dochází k ustálení nových rolí a přijetí nového hodnotového systému a životního stylu. Životní styl důchodce je ovlivněn jeho zdravotním stavem, ekonomickým omezením a určitou sociální izolací. V důsledku celkového zpomalení osobního tempa starým lidem čas velmi rychle plyne. To má za následek pocit, že nic nestíhají. Prožívání času ovlivňuje i úbytek paměťových funkcí. Staré vzpomínky jsou trvalejší a pro seniory významnější než nedávné události, které se kvůli poruše všípivosti často ztrácejí.

Stuart-Hamilton ve své knize upozorňuje na 2 typy osobnosti starého člověka. **Osobnost typu A** je více soutěživá, je to člověk, který neumí odpočívat. Tomuto typu osobnosti stárí samo o sobě nevyhovuje, protože se vyznačuje hlavně odpočinkovým životním stylem, a člověk tak nemá tolik příležitostí dokázat svou soutěživost. Naopak **osobnosti typu B** stárí vyhovuje svojí bezstarostností a poklidností.

2.3.3 Manželství

Manželství je také zatěžováno odchodem do důchodu. Lidé se obávají vzájemného přesycení a izolace v rodině. Změna role je viditelnější u mužů. Bývají na rodině více závislí než dříve. Ženská sociální pozice se nemění v takové míře, protože již dříve udržovaly více sociálních kontaktů i mimo práci a rodinu. Ženská role byla vždy do určité míry spoluvytvářena rolí v domácnosti, a proto není změna až tak významná. Společně se změnou sebehodnocení se mění i názor na vlastní manželství a jeho význam. Manželství se stává zdrojem jistoty a bezpečí. Na druhé straně může někdy dojít k vzájemnému přesycení. Manželé spolu tráví více času, než byli zvyklí. S přibývajícím věkem si lidé uvědomují nepostradatelnost manželského partnera, ať už z důvodu úbytku sociálních kontaktů, nebo potřeby jednoho k druhému. Nemoc manželského partnera představuje stresovou situaci. Je prožívána jako vlastní ohrožení. Lidé se bojí, že svého partnera ztratí, že bude nemohoucí i že budou muset změnit životní styl vyplývající z této situace. Dlouhodobá péče o nemocného partnera je psychicky i fyzicky náročná a nemocný partner se tak může stát břemenem.

Velmi významnou zátěž v období stárí představuje ovdovění. Smrt manželského partnera zvyšuje pocit ohrožení, osamělosti a vede ke ztrátě smyslu života. Důsledkem je náhlá změna životního stylu a zhoršení ekonomické situace (hlavně u žen, které mívají menší důchod). Ovdovění vede k pocitům opuštěnosti a osobní bezvýznamnosti – nemají pro koho žít. Mezi

Univerzita Karlova Husitská teologická fakulta	Poruchy komunikace ze sociálně psychologického hlediska - zaměřeno na seniory	Anna Čecháková 2005/2006
---	--	-----------------------------

možnosti kompenzace pocitů osamělosti patří navazování nových partnerství a vytváření nových společenství (pravidelné setkání se sousedy nebo přáteli).

2.3.4 Vztah k dětem a vnukům

V průběhu stáří se zvyšuje význam širší rodiny, hlavně dětí a vnuků. Nové zážitky, které přináší život dětí a vnoučat, jsou pro starého člověka možností, jak se odpoutat od jinak stereotypního a v mnoha ohledech omezeného života. Zároveň vztah k dětem a vnoučatům uspokojuje pocit citové jistoty. Podle odborných pramenů vzniká v určitém období vývoje vzájemná solidarita mezi vnuky a prarodiči, která je daná ekonomickou závislostí na střední generaci.

Vztah k vlastním dětem se po odchodu do důchodu mění. Staří rodiče jsou schopni a ochotni svým dospělým dětem pomáhat. Potvrzují si takto svou hodnotu a v rámci rodiny si udržují dobrý sociální status, který je pro ně v tomto věku velmi důležitý. Starají se o vnoučata a ti je uznávají jako autoritu. Prepubertální dítě prarodiče potřebuje. Pro seniory je to velmi pozitivní a vztah k vnoučatům uspokojuje hlavně jejich citové potřeby.

Později nastává období, kdy naopak senioři potřebují pomoc od svého okolí. Často je pro ně tato situace neuspokojivá, protože se stydí o pomoc požádat. V této fázi bývá typický konflikt mezi potřebou citové jistoty v rámci rodiny a potřebou nezatížit rodinu vlastní nemohoucností. Vnoučata v tomto období začínají dospívat a prarodiče naopak viditelněji stárnout. Dospívající vnoučata se začínají osamostatňovat a přestávají být závislá na rodině. Společnost starého člověka je pro ně v této době méně atraktivní.

Následující fází je trvalá závislost seniora na jiné osobě. Mění se sebehodnocení a postoj starého člověka k nově vzniklé situaci. Senior je více úzkostný, má větší obavy z budoucnosti. Zvykl si být na někom závislý, již přímo vyžaduje pomoc od svého okolí. Staří lidé se stanou závislí i na pomoci nejmladší generace. Osobnostní změny prarodičů vnoučata přijímají s menšími problémy než jejich rodiče. V této době se často obnovuje solidarita vnuků se starými lidmi.

Období po 75. roce života se nazývá pravé stáří. Člověk se v tomto období setkává s větším počtem zátěžových situací, jako je nemoc a úmrtí partnera, sociální separace a opuštěnost, zhoršení zdravotního stavu (úbytek tělesných i psychických schopností), ztráta soběstačnosti, ztráta jistoty soukromí a vynucená změna životního stylu (domov důchodců, LDN, nemocnice).

Univerzita Karlova Husitská teologická fakulta	Poruchy komunikace ze sociálně psychologického hlediska - zaměřeno na seniory	Anna Čecháková 2005/2006
---	--	-----------------------------

V tomto období se zvyšuje riziko cévních mozkových příhod. Lidé po cévní mozkové příhodě pomalu reagují a obtížně se soustřeďují. Mnohdy dochází ke vzniku *afázie*, tj. poruchy řeči. Člověk přestane rozumět mluvené i psané řeči a v těžších případech přestává zcela komunikovat. Může se objevit také *agnozie*, to znamená, že nemocný nepoznává známé předměty. Velmi často se vyskytuje *apraxie*, kdy postižený ztrácí naučené motorické dovednosti a přestává tak být soběstačný.

Dalším závažným problémem stáří je **demence**. První známkou demence bývá nápadnější zhoršení paměti. Člověk nepoznává své okolí, okruh blízkých lidí a je velmi dezorientovaný. Postupně si starý člověk neuvědomuje už ani sám sebe a ztrácí tak svou identitu. Dalším znakem demence je neschopnost logicky uvažovat, neboli *bradypsychismus*.⁵ Tito lidé bývají emočně podráždění, labilní, mohou být depresivní nebo apatičtí. Demence způsobuje změnu osobnosti člověka, často v negativním slova smyslu. Může se stát, že je člověk sobecký, bezohledný, i když takový nikdy předtím nebyl. Tato změna osobnosti je pro nejbližší členy rodiny velmi stresující.

Zátěž vyvolaná různými změnami a ztrátami všech kompetencí může vést až k **neurotizaci** starého člověka. Člověk je úzkostný, depresivní a má ze všeho kolem strach. Dochází ke snížení tolerance k jakékoliv zátěži a člověk má omezenější schopnost přijatelně reagovat.

2.4 Pozitivní důsledky stáří

Přes všechny tyto změny, vyvolané vysokým věkem, má stáří i svá pozitiva. Stárnutí je postupný a individuální proces, a proto se úbytky kompetencí nemusí ze začátku týkat všech seniorů. Důchod může pro někoho znamenat vytoužený klid a pohodu. Člověk nemusí chodit do práce a má mnoho času věnovat se svým koníčkům a tomu, co ho baví. Mnoho z nás si svými zájmy zpestřuje život a získává tak chuť žít dál. A to je ve vyšším věku velmi žádoucí. Poslední dobou je u staré populace velmi oblíbené celoživotní vzdělávání, jehož součástí jsou univerzity třetího věku. Univerzity třetího věku nabízejí vzdělávací aktivity na úrovni vysokoškolského vzdělávání pro občany v důchodovém věku, kteří absolvovali maturitní zkoušku. Příjímací zkoušky se neprovádějí. Studenti senioři si vyberou přednášku či cyklus přednášek, které absolvují společně se studenty juniory. Délka studia je jeden rok, může však být opakovaně prodloužena.

⁵ Marie Vágnerová, Vývojová psychologie, 2000, str. 494

Univerzita Karlova Husitská teologická fakulta	Poruchy komunikace ze sociálně psychologického hlediska - zaměřeno na seniory	Anna Čecháková 2005/2006
---	--	-----------------------------

Ve stáří se člověku zvyšuje vytrvalost, trpělivost a zlepšuje se rozvaha. Starý člověk je více stálý ve svých názorech a ve vztazích. Celkově je senior ve svém jednání opatrnější. Mnoho lidí v důchodovém věku setrvává i nadále ekonomicky aktivní. Pokud člověku dovolí jeho fyzický stav, má právě v důchodovém věku možnost uskutečnit to, na co dříve nebyl čas. Stáří s sebou přináší velkou volnost, co se týče využití času. Senior si může sám naplánovat, co ten který den bude dělat, kam se podívá a co zařídí. Často jezdí senioři na výlety nebo dlouhé procházky se svými přáteli. Mezi oblíbené činnosti patří také návštěva muzeí, divadel a koncertů a veřejných knihoven. Mnoho starých lidí si oblíbilo luštění křížovek, které jim přináší radost a zábavu a zároveň jim pomáhá procvičovat paměť. Mezi oblíbené trávení volného času patří také sledování televize. Poskytuje člověku informace a zábavu z pohodlí a tepla domova, a to je pro seniory velmi důležité. Někdy senioři přizpůsobují televiznímu vysílání i svůj denní program. Mezi oblíbené televizní pořady patří magazín Barvy života. Je to pravidelný pořad vysílaný Českou televizí nejen pro seniory. Každý týden moderátoři pořadu poskytují divákům reportáže, rozhovory a setkání se zajímavými lidmi. V každém díle je uveden portrét nějaké seniorské osobnosti. Reportáže jsou zaměřené na volnočasové aktivity seniorů i na nejčastější dotazy týkající se zdravotních problémů.

Existují také různé kluby a denní centra zaměřená na volný čas a zájmové činnosti seniorů. Pro mnohé staré lidi je důležité mít kam jít. Tyto kluby nabízejí aktivity téměř ve všech odvětvích a oborech. Senioři si mohou vybrat, jak strávit svůj volný čas. Většina organizací nabízí služby z oblasti:

- umění-divadlo, film, literatura a hudba
- pohybové aktivity, procházky
- výtvarné a keramické dílny (návštěvy muzeí a galerií)
- vzdělávání, přednášky a besedy na vybrané téma
- ruční a rukodělné práce
- pěstování rostlin a zahrádkaření, chovatelství
- informatika-počítače pro seniory

Občanské sdružení GEMA se od roku 1993 připravuje projekty, které se týkají podpory zdraví a prevence onemocnění ve vyšším věku. V roce 1998 se GEMA zapojila do celoevropského programu zdravotní výchovy, který nese název „Stárnout zdravě v Evropě“. Cílem tohoto projektu byla podpora zdraví a prodloužení aktivního života seniorů. Projekt byl

Univerzita Karlova Husitská teologická fakulta	Poruchy komunikace ze sociálně psychologického hlediska - zaměřeno na seniory	Anna Čecháková 2005/2006
--	--	-----------------------------

ukončen v roce 2000, podporovalo ho a metodicky vedlo sdružení Age Concern z Velké Británie a spolufinancovala Evropská komise z grantů Phare. Díky tomuto projektu se podařilo vytvořit několik center - kaváren pro seniory po celé ČR, které fungují dodnes. Kaváren pro seniory je v dnešní době 11 (3 v Praze a 8 mimo Prahu). Seniorům mohou nabídnout zajímavé programy jako jsou: výuka jazyků, přednášky, trénování paměti, vycházky do okolí, rehabilitační cvičení, besedy, ruční dílny i práce s počítačem. V rámci kaváren pro seniory se pořádají zájezdy na hrady, zámky, do muzeí i do přírody. Každoročně se uskuteční cca 5 jednodenních poznávacích zájezdů. Programy zájezdů jsou nenáročné se snadnou dostupností s ohledem na potřeby seniorů. Další aktivitou, pořádanou sdružením GEMA jsou kurzy tanečních pro seniory. Kurz probíhá každý rok od října do prosince, obsahuje devět dvouhodinových lekcí a závěrečnou prodlouženou. Všechny tyto aktivity bezesporu prodlužují aktivní život seniorů a přispívají tím k rozvoji jejich nejen komunikačních schopností.

3 KOMUNIKACE

Komunikace je vzájemné dorozumívání a výměna informací. Je popisována jako aktivní a vědomý proces dorozumívání, sdělování informací, myšlenek, emocí a postojů. Je to proces, při kterém se jeho účastníci vždy vzájemně ovlivňují. Záleží na účastnících komunikace, zda jsou ochotni a schopni takovou výměnu informací uskutečnit. Komunikace je součástí sociálního kontaktu. Základem komunikace je iniciativa účastníků a její přijetí. Iniciativa je zde chápána jako signál, kterým dáváme druhému najevo, že s ním chceme být v kontaktu. Může mít verbální i neverbální charakter (pohled, dotek). Velmi důležitou součástí úspěšné komunikace je také rozpoznanou iniciativu přijmout. Dáme tak druhému účastníkovi komunikace najevo, že jsme viděli, co udělal, nebo slyšeli, co řekl. Nějak na něho reagujeme. Komunikace je důležitá pro vytvoření dobrého vztahu mezi seniorem a jeho okolím.

Problémy v komunikaci jsou častým důvodem podezíravosti a vztahovačnosti. Člověk je přesvědčen, že je přehlížen, že o něm ostatní špatně mluví a nechtějí, aby to slyšel. K poruchám komunikace u seniorů dochází mimo jiné i z důvodu úbytku jazykových dovedností. Podle britského psychologa Iana Stuarta-Hamiltona, má nepříznivý vliv na jazykové schopnosti seniorů zcela určitě zhoršování zraku a sluchu. Z důvodu zhoršeného zdravotního stavu mají senioři omezenou možnost chodit na procházky, do knihoven a mezi lidi, a to může také negativně ovlivnit jejich schopnost konverzace.

3.1 Specifika komunikace seniorů

Komunikace starých lidí má své specifické znaky:⁶

- Staří lidé často trpí *nedoslýchavostí*. Soustředí se na poslech, což je vyčerpává. Vždy nestačí úplně všechno zachytit a sdělení tak nerozumí úplně přesně a vznikají zbytečná nedorozumění. Komunikace se může pro starého člověka stát natolik náročná, že se jí raději vyhýbá.
- Komunikace je ztížena i zvýšenou *pomalostí*, typickou pro staré lidi. Senior potřebuje více času na zpracování informace i na vyjádření odpovědi. Tento problém narušuje kontakt spíše s mladší generací, která často nemá trpělivost přizpůsobit se tomuto pomalejšímu tempu.

⁶ Marie Vágnerová, Vývojová psychologie, 2000, str.461

Univerzita Karlova Husitská teologická fakulta	Poruchy komunikace ze sociálně psychologického hlediska - zaměřeno na seniory	Anna Čecháková 2005/2006
---	--	-----------------------------

- Dalším důvodem pro vyhýbání se komunikaci je pro staré lidi *porucha paměti*. Hůře si vzpomínají na určitá jména a situace, o kterých chtějí mluvit. To vyvolává další napětí v oblasti komunikace.
- Staří lidé často svá *sdělení opakuji*. Tendence opakovat sdělení může vyplývat ze způsobu koncentrace pozornosti, může být i projevem zvýšené nejistoty a úzkosti. Dalším důvodem může být i to, že si starý člověk hůře pamatuje nové informace a není si jistý, zda si je jeho komunikační partner také zapamatoval. Aby se vyhnul nejistotě, řekne vše raději vícekrát.
- *Komunikace se skupinou* je pro seniory obtížnější než rozhovor s jednotlivcem. Komunikace se skupinou vyžaduje více pozornosti a větší soustředěnost, proto více unavuje. Větší skupina komunikujících lidí s sebou přináší i větší hluk a šum, který starému člověku ztěžuje slyšení a vnímání informací. Ve skupinách bývá starý člověk často pasivním partnerem komunikace. Často se nedovede, nebo nechce prosadit. Záleží na ostatních, zda mu dají slovo a budou mít trpělivost počkat až se vyjádří. Proto nebývají taková setkání pro staré lidi příjemná.
- Staří lidé mívají tendenci komunikovat prostřednictvím tělesných potíží
Je to způsob jejich komunikace jak na sebe upoutat pozornost, pokud jiné způsoby nejsou efektivní.

3.2 Komunikace lidí s demencí

Se zvyšujícím se věkem se zvyšuje riziko vzniku demence. V letech 2002-2003 byl uskutečněn projekt „Komunikace jako nástroj zlepšení péče o osoby s demencí“. Finanční podporu zajistil program Phare Access 2000 Evropského společenství a Ministerstva práce a sociálních věcí ČR. Cílem projektu bylo upozornit na komunikaci jako na jeden z nejdůležitějších nástrojů vytvářejících kvalitní péči o osoby s demencí. Ojedinelostí projektu byla spolupráce Sdružení pro vidoetřénink interakcí (SPIN), které se věnuje komunikaci se starými lidmi. V tomto projektu se pracuje s videozáznamy kontaktů pečovatелů se seniory. Výhodou videozáznamu je to, že činí sociální situaci srozumitelnější. Můžeme si situaci znovu přehrát a vidět ji tak opakovaně a skrze více smyslů najednou.

U osob s demencí se postupně mění schopnost aktivně používat jazyk a verbální vyjadřování je pro ně složitější. Později člověk zcela ztrácí schopnost porozumět významu slov a jejich smyslu. Proto je velmi důležitá neverbální komunikace, která nám může hodně napovědět z výrazu tváře. Každá překážka, kterou nemusí být u starého člověka jen demence, komplikuje

komunikaci. Zároveň je ale komunikace jediným prostředkem, jak se o potřebách druhých dozvědět a nějak na ně zareagovat.

Při práci se seniory dochází k nově vzniklým sociálním situacím. Ať už z důvodu úbytku kompetencí, nebo z důvodu existence demence, dochází při kontaktu se seniorem k takovým úkonům, ke kterým dříve nedocházelo. Mluvím například o pomoci při krmení, při vykonávání osobní hygieny, podávání velkého množství léků. Všechny tyto situace jsou pro seniora nové, a jak už jsem popisovala v předchozích kapitolách, pro seniory je velmi obtížné přizpůsobit se novým věcem. Senior v takovýchto situacích potřebuje neustále informace o tom, co se děje. Zde je komunikace naprostou nezbytností. Velkou rolí zde hraje neverbální komunikace, kdy pečovatel musí sledovat projevy seniora, výraz jeho obličeje proto, aby mohl odezírat to, co klient potřebuje, a okamžitě na to reagovat.

Pro zajištění srozumitelnosti našeho sdělení, je dobré používat více komunikačních kanálů zároveň. To, co říkáme je dobré doprovázet gesty, mimikou obličeje a někdy také tělesným kontaktem (dotek ruky). Petra Koběřská (občanské sdružení SPIN) ve své knize uvádí zásady pro komunikaci s člověkem s demencí:⁷

- Vytvoření podmínek
(omezit hluchnost prostředí, pokud člověk sedí, snížit se na jeho úroveň)
- Ujistění, zda nás senior vnímá
- Přijímání iniciativ
(snažit se více přijímat iniciativy seniora než přicházet s vlastními)
- Využívat několik komunikačních kanálů najednou
(zrak+sluch+vůně, zrak+sluch+dotyk)
- Pokud senior nerozumí, pokusit se to zopakovat jiným způsobem
- Povzbuzovat a dávat konkrétní zpětnou vazbu
(„Ano, ta vidlička patří sem.“)
- Používat slova, která dotyčný nejčastěji používá
- Vyjadřovat se co nejjednodušeji, přesně a jasně
- Při společných činnostech popisovat, kdo co dělá
- Držet se jen jednoho tématu
- Neklást nadbytečné otázky
(lidem trpící demencí dělají často problémy otevřené otázky)

⁷ Petra Koběřská a kol., Společnou cestou, SPIN, Portál, Praha 2003, str. 32

Univerzita Karlova Husitská teologická fakulta	Poruchy komunikace ze sociálně psychologického hlediska - zaměřeno na seniory	Anna Čecháková 2005/2006
---	--	-----------------------------

- Komunikovat jako s dospělým, nepoužívat zbytečné zdrobněliny

3.3 Komunikace seniorů v dnešní společnosti

V roce 2003 otevřel nadační fond Elpida projekt Školička internetu pro seniory. Nabízí základní kurzy i kurzy pro pokročilé. Cílem kurzů je seznámit seniory s počítačem a ukázat jim možnosti, které počítač v souvislosti s internetem nabízí. Kurzy se snaží poukázat na jednu z hlavních výhod internetu. Tou je možnost z klidu a tepla domova (případně internetové kavárny) prostřednictvím internetu navštívit různé galerie, instituce a úřady, možnost nakupovat přes internet, vyhledání nejvýhodnějšího spojení pro cestování, a nebo navázat kontakt s kýmkoliv kdekoliv na této planetě. Všechny tyto praktické výhody internetu mohou senioři ocenit, pokud mu porozumí a dokáží ho ovládat. A to je cílem výše zmíněné školičky internetu.

Na některých základních školách v ČR se v roce 2002 rozběhl mezigenerační projekt **Internet spojuje generace**. Jedná se o část rozsáhlého projektu Evropské unie, který nese název Program podpory aktivního života seniorů a je finančně zabezpečen v rámci Programu Phare. Českým koordinátorem projektu je Sdružení Tereza. Hlavním cílem projektu je formou několika hodinových kurzů, které probíhají ve školní počítačové pracovně v odpoledních a večerních hodinách, naučit seniory základní ovládání počítače (psaní v jednoduchém textovém programu, zřízení emailové adresy, psaní a přijímání elektronické pošty, vyhledávání informací na webových stránkách, ...) Ovládání počítače a internetu umožní seniorům aktivnější život a rozvoj jejich zájmů. Lektory a učiteli se stali i samotní žáci školy. Jeden žák má roli hlavního přednášejícího a další pomáhají seniorům přímo u počítače. Předávání znalostí a dovedností probíhá oběma směry. Senioři naopak předávají žákům své životní zkušenosti a vzpomínky týkající se např. rodokmenů, minulosti státu, využívání volného času v minulosti apod. Zároveň dochází k mazání mezigeneračních bariér.

I dnes zůstává tato forma komunikace mezi seniory a mladší generací velmi oblíbená.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

V této části bakalářské práce představuji svůj program pro seniory zaměřený na rozvoj komunikace. Program bude uskutečněn v Domově důchodců v Malešicích v Praze 10. Areál Domova tvoří čtyři objekty s obytnými jednotkami - tzv. penziony a hlavní budova Domova důchodců. Kapacita penzionů je 394 obyvatel.

Objekt Domova důchodců má dvě části: oddělení „relativně zdravých“, s kapacitou 98 obyvatel v jednolůžkových pokojích a 4 dvoulůžkových pro manželské dvojice, oddělení „zvýšené péče“ se 120 místy v jednolůžkových, dvoulůžkových a čtyřlůžkových pokojích.

Domov důchodců je příspěvkovou organizací, jejímž zřizovatelem je Hlavní město Praha.

O obyvatele domova důchodců se společně starají zdravotní sestřičky, fyzioterapeuti, sociální pracovníci, ergoterapeutka, psychologka a lékaři. Společně organizují mnoho kroužků, výletů a jiných aktivit. K dispozici je klientům i kadeřnice, pedikérka, prodejna s kavárničkou, knihovna, počítač s internetem, výtvarná dílna, tělocvična a upravený venkovní areál. Stravování obyvatel je připravováno podle ordinace lékaře a moderních gastronomických trendů. Rehabilitace v domově nabízí pro své klienty široké spektrum léčby. Jak ambulantní, tak přímo u lůžka na oddělení zvýšené péče. Pod dohledem 3 fyzioterapeutů je na ambulanci prováděna elektroléčba, masáže (klasické, reflexní, baňkování, thajská masáž nohou), parafin 2x týdně, individuální cvičení 2x týdně, nebo skupinové cvičení v tělocvičně rozdělené dle fyzické kondice zájemců.

Součástí ambulantní rehabilitace je i vodoléčba horních a dolních končetin (3x týdně). Fyzioterapeutické procedury jsou prováděny odborně a vždy na předpis lékaře. Cílem těchto aktivit není jenom samotná rehabilitace a pohybová aktivizace obyvatel, ale hlavně radost z pohybu, který je důležitý pro celkovou fyzickou i psychickou pohodu klientů. Cílem personálu domova je vytvářet seniorům takové prostředí, ve kterém se obyvatelé budou co nejvíce cítit jako doma. Domov se snaží zajistit obyvatelům, aby si udrželi kontakt s okolím a zajistit jim maximálně možné soukromí. Klient má možnost dovybavit si pokoj vlastními drobnými předměty podle vlastních představ.

Domov nabízí kroužky kulturního vyžití, dovolených a výletů, skupinových rehabilitačních cvičení, individuálních rehabilitačních cvičení, ergoterapie, arteterapeutické dílny, individuálních volno-časových aktivit, veřejné kavárny, duchovní vyžití.

Univerzita Karlova Husitská teologická fakulta	Poruchy komunikace ze sociálně psychologického hlediska - zaměřeno na seniory	Anna Čecháková 2005/2006
---	--	-----------------------------

O obyvatele v domově důchodců pečují zdravotní sestry a ošetřovatelky, které pracují na jednotlivých odděleních v nepřetržitém provozu. V zařízení má pravidelné ordinace praktický lékař, ortopéd, kožní lékař, zubař, ORL lékař, psychiatr, chirurg.

Kromě rehabilitace a ergoterapie je možné si vybrat i z jiných terapeutických aktivit jako je arteterapie, cvičení paměti, kroužek jógy, kroužek správného dýchání, cvičení pro radost. Jejich cílem je možnost kontaktu a setkání s druhými lidmi, stimulují je k zájmu o sebe, ale i o své okolí, pomáhají zlepšit či udržet fyzickou i psychickou kondici.

Arteterapie se koná několikrát v týdnu formou výtvarných dílen, klubu řemesel, atelieru, klub šikulek, vše podle zručnosti obyvatel a náročnosti technik. Smyslem dílen není vytváření složitých „uměleckých děl“, spíše než na výsledek je kladen důraz na proces tvorby a na společné setkávání se obyvatel. Dílny využívají techniky jako tkaní, malba na sklo, zdobení květináčů, výroby ručního papíru, batika, paličkování, malba na hedvábí, výroba svíček, nebo mýdel.

Cvičení paměti je aktivizační kognitivně- terapeutickou skupinou. Samostatné skupiny cvičení paměti probíhají i na oddělení zvýšené péče.

Jednou z forem cvičení je i kroužek jógy (1x týdně), zaměřen na zklidnění mysli, relaxaci, vnímání vlastního těla, uvolňování, protahování jednotlivých částí těla a jeho náročnost je přizpůsobená kondici účastníků. Na tento kroužek navazuje kroužek správného dýchání, jehož cílem je nácvik správného způsobu dýchání a v rámci možností i zvětšení či udržení kapacity plic. Využívají se protahovací cviky a nácvik tzv. „zátěžového dýchání“.

Kroužek cvičení pro radost, který je zaměřený na procvičení a zlepšení stavu páteře a velkých kloubů těla, je také velmi oblíbený.

Kroužky a jiné aktivity vyplývají z potřeb a zájmu obyvatel ve volném čase. Činností pro vyplnění volného času našich klientů je nepřehledné množství. Široké spektrum kroužků vzniká a je neustále obměňováno podle potřeb, zájmů a nápadů obyvatel. Navazují na činnosti, kterým se věnovali před příchodem do domova nebo nabízí možnosti objevit v sobě nové talenty.

Kdo má chuť může navštěvovat kroužek pečení, setkání u koláče, dámský klub, klub řemesel a šikulek. Pro milovníky literatury a divadla je v domově dramatický kroužek. Ti, kteří rádi poslouchají klasiku se mohou společně setkávat u poslechu vážné hudby a ti, kteří nechtějí zůstat pozadu s rozvojem moderní technologie, mají možnost využívat počítač s neomezeným přístupem k internetu. Velký úspěch má taneční kroužek určený pro více schopné klienty penzionů nebo oddělení relativně zdravých. Klienti se zhoršeným zrakem si mohou po dohodě s pedagogem volného času objednat kazety se čtením na pokračování ze slepecké knihovny, se

Univerzita Karlova Husitská teologická fakulta	Poruchy komunikace ze sociálně psychologického hlediska - zaměřeno na seniory	Anna Čecháková 2005/2006
--	--	-----------------------------

kterou domov spolupracuje. Někteří obyvatelé dokonce pomáhají tyto kroužky tvořit sami. Každou sobotu probíhá klub vzpomínání s jedním obyvatelem penzionu, který promítá ve studovně staré české filmy.

Univerzita Karlova Husitská teologická fakulta	Poruchy komunikace ze sociálně psychologického hlediska - zaměřeno na seniory	Anna Čecháková 2005/2006
---	--	-----------------------------

4.1 Program

4.1.1 Ukázka programu, konkrétní struktura lekce

Cíl:	rozvoj komunikačních schopností
Počet klientů:	8-12
Věk	60 a více let
Čas:	2-4 lekce po 45 min/pravidelně

MOTIVAČNÍ CVIČENÍ

Když se sejde skupina lidí k jakémukoliv programu, je vždy dobré nejprve skupinu nějakým způsobem naladit. K tomuto účelu je možné přizpůsobit většinu kolektivních aktivit. Britský psychiatrický ošetřovatel Danny Walsh uvádí tři nejčastější a zároveň u seniorů nejoblíbenější činnosti.

1) O čem se píše v novinách

Noviny a různé časopisy poskytují denně mnoho témat k zamyšlení a následné debatě na vybrané téma. Zde uvádím nejčastější možná témata:

- Místní záležitosti (co se děje kolem nás)
- Co dělají známí lidé
- Sportovní zprávy a události
- Horoskopy
- Politika
- Předpověď počasí
- Co se dělo v minulosti a co se děje v současnosti
- Kultura a umění

2) Dnešní datum v historii

Zde se můžeme se seniory bavit o významným datech a letopočtech. Vzpomínat na významné události z oblasti historie nebo třeba jen na významné události z našeho soukromého života spojených s tímto datem. Důležité je, aby se zde zapojili všichni účastníci a aby je to zajímalo.

3) Posílání polštářku

Tato aktivita pomáhá naučit se jména účastníků a zároveň procvičuje jejich paměť. Účastníci skupiny se posadí do kruhu a jedním směrem si předávají polštářek. Před předáním polštářku každý vysloví jméno účastníka, kterému se chystá polštářek předat. Když se takto prostřídá celý kruh, vše se opakuje, ale druhým směrem. Pokud má hra úspěch a lidé se baví, může se polštářek házet libovolnému účastníkovi, případně zapojit do hry ještě druhý polštářek.

HRY SE SLOVY

1) Nalézání slov s nesnadným začátkem

- slova s nezvyklým počátečním písmenem – **X,I,U,Y**
- slova začínající skupinou hlásek
 - **mr** (mrazák, mrož, mrak)
 - **por** (porcelán, porce)
- slova obsahující jiná slova
 - **dva** (obědvat, odvar)
 - **osm** (kosmetika)
 - **tři** (setřička)

2) Cvičení asociací

Úkolem seniora je napsat do každého prázdného sloupečku slovo, které si významově pojí se slovy předcházejícími a následně tuto spojitost vysvětlit.

MATKA			
SALÁT			
ŽÁK			
RYBA			
SMÍCH			
KABÁT			

3) K danému slovu vymyslete sloveso, které vás napadne.

Olympiáda

Západ slunce

Telefon

Divadelní hra

Ráno

4) Napište větu, která bude obsahovat slova, začínající na písmena slova O-L-Y-M-P.

5) Přísloví⁸

Některá přísloví si vzájemně protirečí. O těchto rozporech se dá dobře diskutovat.

- Lepší vrabec v hrsti než holub na střeše.
- Nemusí hned pršet, hlavně když kape.
- Změna základ života.
- Ráno je moudřejší večera.
- Peníze jsou kořenem všeho zla.
- Nemá cenu plakat nad rozlitým mlékem.
- Co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítřek.
- Kuj železo, dokud je žhavé.
- Co se doma uvaří, ať se doma také sní.
- Kdo řekl A, měl by říct i B.
- Krev není voda.
- V jednotě je síla.
- Dvakrát měř, jednou řež.
- Spěchej pomalu.
- V nouzi poznáš přítele.
- Ranní ptáče dál doskáče.
- Hlad je nejlepší kuchař.
- Nouze naučila Dalibora housti.

⁸ Danny Walsh, Skupinové hry a činnosti pro seniory, Portál, 2005

- Tichá voda břehy mele.
- Nové koště dobře mete.
- Škoda každé rány, která padne vedle.
- Kovářova kobyla chodí bosa.
- Není kouře bez ohně.
- Sejde z očí, sejde z mysli.
- Mluví stříbro, mlčí zlato.
- Devatero řemesel, desátá bída.....

6) Křížovky

Někteří lidé mají křížovky velmi rádi, jiní ne. Je důležité, abychom se pokusili do kolektivního luštění křížovky zapojit všechny členy skupiny, ale abychom je nenutili, pokud nechtějí. U kolektivního luštění křížovek je vhodné pracovat s velkou tabulí, aby bylo vše několikanásobně zvětšeno.

7) Věci kolem nás

Tato činnost spočívá ve schopnosti vymýšlet na písmena abecedy celá slova. Členové skupiny vykřikují názvy předmětů, které se vyskytují v blízkosti a které začínají daným písmenem.

8) Obrázky

Při setkáních, kdy se vzpomíná na uplynulé události, je možné využít obrázků, které mohou sloužit jako podklad k našim vzpomínkám (ať už se jedná o známá místa, známé tváře nebo pohled volné přírody). Člověk, který uvidí povědomý obrázek místa nebo osoby, se s námi může podělit o svůj příběh. Případně můžeme nechat prostor pro volné asociace seniorů.

9) Číselný kvíz

- | | |
|---|----|
| 1. Kolik je divů světa? | 7 |
| 2. Kolik je evangelií? | 4 |
| 3. Kolik je Božích přikázání? | 10 |
| 4. Kolik je smrtelných hříchů? | 7 |
| 5. Číslo považované mnohými za nešťastné? | 13 |
| 6. Kolik je světových stran? | 4 |

7. Kolik je smyslů?	5
8. Kolik bylo apoštolů?	12
9. Sněhurka a kolik trpaslíků?	13
10. Kolik je hráčů ve fotbalovém týmu?	11
11. Kolik je tucet?	12
12. Kolik dnů je v roce?	365
13. Kolik komor má český parlament?	2
14. Kolik manželek měl Karel IV.?	4

10) Hádání osobností

Senioři sedí v kruhu a každý si postupně vytahuje kartičku, na které je napsané jméno nějaké osobnosti. Jméno si přečte a ostatním osobu popíše tak, aby ji podle popisu poznali.

4.1.2 Vyhodnocení programu

MOTIVAČNÍ CVIČENÍ

V domově v Malešicích jsou mezi obyvateli velmi oblíbené arteterapeutické a ergoterapeutické činnosti. Během nich si k činnostem pouští hudbu na přání a povídají si o tom jak se jim daří a co je u nich nového. Při jedné z výtvarných aktivit jsme pracovali se starými novinami. Nahlas jsme si přečetli kousek úryvku z jednoho článku a pobídli tak účastnice k diskuzi a vyjádření vlastního názoru. Článek se týkal cestujících v metru a na toto téma se 2 nebo 3 paní bez většího pobízení rozpovídaly.

Také jsem se účastnila kurzu pořádaným pro seniory, který se jmenuje cvičení paměti. Tento kurz vždy účastníci s terapeutkou začínali povídáním si o tom, co nového je ve světě i v ČR, co se dozvěděli ze zpravodajství, a co se dočetli v novinách.

HRY SE SLOVY

1) Nalézání slov s nesnadným začátkem

- slova s nezvyklým počátečním písmenem – **X,I,U,Y**

Každý účastník cvičení měl za úkol vymyslet vždy nejméně jedno slovo na každé písmeno.

Slova, která se nejčastěji opakovala, jsou tato:

X – xylofon, Xantipa, Xenie

I – Iveta, inkoust, ibišek, informace, invalidní, internát, idea, internet, inteligent, Ivančice, imatrikulace, indián, ikona, inverze, inovace, Irsko

U – ústa, učitel, úl, ukázat, uhlí, únava, umělecký, urychlit, utrácet, užitečný, útes, ucho, umělec, uvozovky, uchopení

Y - ypsilon, Yveta, York, Yoko Ono, Yves Montand, Yvona, yankee

Největší problém dělala slova začínající na písmena X. Tato slova se podařila vymyslet všem účastníkům, ale slova se u všech opakovala.

- slova začínající skupinou hlásek

mr – zmrzlina, mrkev, mračit se, mrkat, mramorový, mrzutý, mrak, mrazík, mramor, mrakodrap, mravy, mrákoty, mravenec, mrož, mrzutost

por – prapor, porcelán, úsporný, porcovat, poručík, portugal (víno), portál, porod, pórek, porážka, portmonky, poruba, pornografie, porada

- slova obsahující jiná slova

dva – odvaha, obědvat, podvazek, odvaha, podval, odvalit se

osm – osmdesát, kosmonaut, Kosmas, osmisměrka, osmažit, Osman, posměch, osmium, kosmos

tři – stříkat, třicet, zastříhnout, kmotři, třída, bratři, tříska, Petřík, šetřit, Třinec

Účastníci cvičení se vzájemně opravovali. Pokud někdo vymyslel slovo, které v sobě výše zmíněné slovo neobsahovalo, vždy se ozval alespoň jeden ze seniorů, který si toho všiml.

2) Cvičení asociací

Tato cvičení dala mnoha seniorům prostor pro jejich fantazii. Častokrát vymýšleli slova stejná nebo podobná, ale našli se i jedinci, kteří na každé slovo asociovali zcela originálně. Jeden pán ke slovu salát asocioval slovní spojení modrá stužka. Pán byl požádán o vysvětlení jeho asociace na slovo salát. Svou úvahu zdůvodnil příběhem z mládí, kdy jako student psal básně. Jeho maminka mu vždy říkala, aby si básně pečlivě zakládal do desek, jinak v nich bude mít „salát“. Proto si své básně pečlivě zakládal do desek, které si převazoval právě modrou stužkou.

MATKA	OTEC	PES	KLID
SALÁT	MODRÁ STUŽKA	ZELENINA	ČAJ
ŽÁK	UČITEL	KŘÍDA	LAVICE
RYBA	DÁREK	STROMEČEK	ZVYKY
SMÍCH	HRAČKY	MAMINKA	PLÁČ
KABÁT	RUKAVICE	ČEPICE	SNÍH

MATKA	VLÍDNOST	LASKAVOST	MILUJÍCÍ
SALÁT	PŘÍBOR	KNEDLÍKY	VLAŠSKÝ
ŽÁK	ŠKOLA	TABULE	PILNÝ
RYBA	SVÁTKY	RODINA	VODA
SMÍCH	POHÁDKA	DUDLÍK	ŠIBENIČNÍ
KABÁT	BLÁTO	TMA	¾ KABÁT

MATKA	ŠROUB	STAROST	ODPOVĚDNOST
SALÁT	HLÁVKOVÝ	DIETA	ZELENÝ
ŽÁK	TABULE	STUDENT	KANTOR
RYBA	MOŘE	ŠTIKA	VELRYBA
SMÍCH	VTIP	VESELÝ	V. BURIAN
KABÁT	ZIMA	ČEPICE	KABELKA

MATKA	DOMOV DŮCHODCŮ	RODINA	DĚTI
SALÁT	MASO	RAJČATA	ČERSTVÝ
ŽÁK	SEŠIT	AKTOVKA	PENÁL
RYBA	NEBEZPEČÍ	ŽRALOK	KAPR
SMÍCH	SPOLEČNOST	ZÁBAVA	LAUREL
KABÁT	RUKAVICE	TEPLÝ	ŠÁLA

MATKA	RODIČKA	MOJE	LÁSKA
SALÁT	VLAŠSKÝ	ČÍNSKÝ	MÍCHANÝ
ŽÁK	UNIVERZITA	ZÁKLAD ŽIVOTA	VYŠŠÍ ŠKOLA
RYBA	NÁVNADA	RYBÁŘ	VÁNOCE
SMÍCH	PARTY	RTY	ZUBY
KABÁT	ČEPICE	TEPLÝ	JARNÍ

MATKA	VÝCHOVA	MIMINKO	MILOVAT
SALÁT	VLAŠSKÝ	ZELENINA	OVOCE
ŽÁK	PSANÍ	ŠPRTÁNÍ	UČITEL
RYBA	LÍN	PITNÁ VODA	SLANÁ VODA
SMÍCH	DĚTI	OSLAVA	PÁRTY
KABÁT	SAKO	S KAPUCÍ	ČERNÝ

MATKA	DÍTĚ	STAROSTI	LÁSKA
SALÁT	OLIVY	ZDRAVÝ	ČERSTVÝ
ŽÁK	ŽÁKYNĚ	KŘÍDA	LÁSKA
RYBA	ŽÁBA	POTOK	JEZERO
SMÍCH	PLÁČ	BOLEST	PLES
KABÁT	NA ZIMU	NA JARO	NA PODZIM

MATKA	OTEC	DĚTI	KOČKA
SALÁT	LEDOVÝ	RAJČATOVÝ	MASOVÝ
ŽÁK	ÚKOLY	LUMPÁRNÝ	TUŽKA
RYBA	RYBNÍK	PSTRUH	UZENÁ
SMÍCH	RADOST	NAROZENINY	ŠTĚSTÍ
KABÁT	NOVÝ	FLAUŠOVÝ	ČISTÝ

3) K danému slovu vymyslete sloveso, které vás napadne.

Olympiáda – závodit, skončit, sportovat, zúčastnit se, vyhrát, unavit se

Západ slunce - líbit se, stmívat se, červenat se, dívat se

Telefon – povídat si, volat si, naslouchat, zvedat sluchátko, vytáčet číslo

Divadelní hra – bavit se, tleskat, sledovat,

Ráno – vstávat, mýt se, snídat, česat se, oblékat se, probouzet se

Toto cvičení bylo použito jako domácí úkol pro seniory do příští hodiny. Každý vymyslel slov více a nikdo s tímto cvičením neměl problémy. Naopak se objevily asociace, které

pramenily z aktuálního dění okolí. Nejaktuálnější byla nedávno dokončená olympiáda, která přiměla seniory k diskuzi nad úspěchy českých olympioniků.

4) Napište větu, která bude obsahovat slova, začínající na písmena slova O-L-Y-M-P.

Toto cvičení přineslo opět velké množství nápadů a dalo prostor seniorům popustit svou fantazii a ukázat jazykové dovednosti. Nejkrásnější větou, která sklidila u ostatních účastníků cvičení velký úspěch, byla věta 80-ti letého pána. Vymyslel větu, která podle jeho názoru může být použita ve škole při vyučování žáků, když se píše jazykové diktáty.

Věta zněla takto: „Olymp, lituji ypsilon musíš psát.“

5) Přísloví

Seniorům jsem přečetla příklady přísloví. Každý z nich si potom jedno přísloví vybral a zdůvodnil, proč zrovna toto přísloví se mu nejvíce líbilo. Nejčastěji si senioři vybírali tato přísloví:

- Ráno je moudřejší večera.
- Co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítřek.
- V nouzi poznáš přítele.
- Ranní ptáče dál doskáče.

6) Křížovky

Křížovky jsme se seniory hromadně neluštili. Pouze s jednou paní jsem křížovku luštila individuálně.

7) Věci kolem nás

Hru jsem hrála spolu s několika obyvateli v čase čekání na začátek jednoho kroužku. Já jsem postupně předřikávala písmena abecedy a kdo věděl, vždy nějaké slovo odpověděl. Obyvatelé vymysleli tato slova.

A – auto	CH - chata	P – pletený svetr
B – boty	I - inkoust	
C – culíky	J – jahodové knedlíky	
D – dveře	K - kakao	
E – elektrika	L - luštěniny	
F – fén na vlasy	M – malovaná vajíčka	
G – garderoba	N - noviny	
H – hodiny	O – overal	

8) Obrázky

Při jedné lekci arteterapeutické dílny jsme pracovali s kolážemi. Senioři si vybrali obrázky z novin a časopisů. Já jsem některým, kteří měli problémy s jemnou motorikou, pomáhala s vystřihováním vybraných obrázků. Při této práci jsem se některých zeptala, proč si právě tento obrázek vybrali. Vyprávěli mi, co jim obrázek připomíná a co si pod ním představují. Například jedna paní si vybrala fotografii slunné pláže, kterou zná pouze z časopisů a televize a právě tak si představuje svou letní dovolenou, na kterou v létě pojedje se svými dětmi a jejich rodinami.

9) Číselný kvíz

S vedoucí kurzu jsme toto cvičení pojaly formou hromadné diskuze. Každý člen skupiny postupně dostal jednu otázku a snažil se ji zodpovědět. Zároveň byl vždy vyzván k tomu, aby nám o tématu něco sám pověděl, pokud chtěl.

10) Hádání osobností

Senioři si tuto hru zahráli s radostí. Někteří si chtěli lísteček se jménem osobnosti vytahovat opakovaně. Stalo se také, že daný senior danou osobnost neznal, nebo nevěděl, jak ji popsat. V těchto situacích vždy požádal o pomoc někoho ze sousedů. Na lístečcích byly osobnosti jako Voskovec a Werich, Tristan a Izolda, Kohlben, ale i postavičky z pohádek jako například čert.

Obyvatelé domova byli osloveni, aby přišli s návrhem na využití dobrovolníků. První návrh na **vysvětlení, jak používat mobilní telefon** se velmi rychle ujal. Já osobně jsem byla do této činnosti během své praxe v domově také zapojena. Vysvětlování probíhalo individuálně po dohodě seniora s dobrovolníkem. Odehrávalo se nejčastěji u obyvatelů na pokojích, případně v domovní kavárničce. Každý den se našel minimálně jeden senior, který měl o tuto radu zájem. Nejčastějším důvodem žádosti o radu, jak zacházet s mobilním telefonem, bylo, že senior dostal od příbuzných telefon, ale neuměl ho ovládat. V některých případech senior zvládal základní funkci telefonu, tedy přijmout a ukončit hovor a vytočit druhého účastníka hovoru. Často chtěli senioři vysvětlit, jak přijmout a napsat SMS zprávu. Téměř všichni senioři se v průběhu vysvětlování rozprávěli o časech svého mládí. U jedné paní jsem dokonce strávila 20 minut vysvětlováním funkcí mobilního telefonu a dalších 90 minut povídáním si o jejím životě. Tato paní byla na svůj velmi pokročilý věk plná života. Vyprávěla mi, jak se ještě donedávna sama aktivně zapojovala do kulturního života klientů domova. Vyprávěla mi i o své rodině a svém soukromí. Z této paní na mne působila velká otevřenost a velká chuť být mezi lidmi. Velmi ochotně a s nadšením si se mnou povídala.

4.1.3 Vlastní zhodnocení programu

Nyní bych ráda shrnula, jak se mi program vytvořený pro seniory v Domově uskutečňoval a jaký měl podle mého názoru dopad na samotné seniory.

Nejprve bych zmínila, kde a jak jsem svůj program uskutečňovala. V průběhu své praxe, kterou jsem v Domově nastoupila v rámci sbírání dat ke své bakalářské práci, jsem se zpočátku účastnila zájmových a terapeutických skupinových kroužků pro obyvatele. V rámci těchto sezení jsem měla možnost zahrát si s účastníky vždy jednu nebo více z motivačních her. Vždy v čase, kdy jsme společně čekali na terapeutku v místnosti, kde kroužek probíhal. V rámci motivační hry *o čem se píše v novinách* senioři nejčastěji zmiňovali aktuální dění kolem nás. Velká debata se rozběhla na téma olympiáda a problémy ve zdravotnictví. Hra *významná data v historii* byla podnětná už menšímu počtu účastníků. Zde se nejvíce prosadila jedna paní, která si pro ostatní připravila krátký referát o Hankových rukopisech. Ostatním se referát líbil a paní za něj dokonce pochválili.

Také jsem dostala příležitost vést sama dvě z lekcí kurzu cvičení paměti. Na kurzu cvičení paměti dostali senioři jeden úkol, kdy si měli v novinách nebo dalších mediích vybrat nějaký článek, který je zaujal. Při společném setkání jsme vybraná témata rozebírali. Vždy jsem se seniora zeptala proč ho právě toto téma zaujalo. Důvody samozřejmě pramenily ze zájmu konkrétních seniorů. Mluvili jsme o olympiádě, o kosatce, která uvízla na mělčině, o politické situaci v ČR atd.

V těchto lekcích jsem měla možnost předvést seniorům vlastní program. Skupina obyvatel, kteří se účastnili, byla velmi milá a ochotná zahrát si se mnou tyto hry. Počet účastníků nebyl vždy stejný, pohyboval se ale v rozmezí 8-14 účastníků.

Hry *nalézání slov s nesnadným začátkem, slova začínající skupinou hlásek a slova obsahující jiná slova* byly pro účastníky podle jejich slov zábavou. Nejvíce se ale seniorům líbilo *cvičení asociací*. Většina účastníků říkala, že má takováto cvičení ráda. Tvrdili, že jsou rádi, když mohou říct první slovo, které je napadne a je to vždy správně. Ozvala se ale i jedna paní, které se toto cvičení moc nelíbilo. Říkala, že jí nikdy nic nenapadá a potom neví, co má psát. Pro mě osobně bylo toto cvičení jedním z nejvíce přínosných. Pokud mě zaujala nějaká asociace, vždy jsem se zeptala, proč je napadla právě tato. Většina z účastníků to velmi ochotně vysvětlila. Dokonce jedna paní, u které jsem druhý den byla ještě na individuální návštěvě, mi o své asociaci vyprávěla 20 minut.

Cvičení s názvem *K danému slovu vymyslete sloveso, které vás napadne* bylo použito, jak už jsem napsala výše, jako domácí příprava seniorů na další hodinu. U tohoto cvičení jsme spíše

společně hodnotili, jestli bylo náročné nebo naopak. Všichni shodně odpověděli, že cvičení bylo jednoduché.

Cvičení *Napište větu, která bude obsahovat slova, začínající na písmena slova O-L-Y-M-P*. Toto cvičení jsem nevedla sama, ale terapeutka. Byla jsem jako pozorovatel. Toto cvičení měli připravené z domova z minulé hodiny. Polovina účastníků ho hodnotila jako jednoduché cvičení, polovině se zdálo složitější.

Ve cvičení *Přísloví* se seniorům nejvíce líbila tato přísloví:

Ráno je moudřejší večera

Co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítřek

V nouzi poznáš přítele

Ranní ptáče dál doskáče.

Důvody, proč si senioři právě tato přísloví vybírali, byly většinou podobné nebo dokonce stejné. Většina účastníků přikládala jako důvod nejednu situaci ze svého života, kdy se jim přísloví osvědčilo.

V jedné z hodin kurzu cvičení paměti, kterého jsem se po dobu své praxe v domově účastnila, měli senioři za domácí úkol podobné cvičení. Dostali od terapeutky předtištěná přísloví s náhodně vynechanými písmeny. Tato písmena měli doplnit a vybrat si potom nejoblíbenější přísloví a také říci, proč je nejoblíbenější.

Cvičení *Křížovky*. Před jedním zájmovým kroužkem jsem čekala společně s účastníky na příchod terapeutky, která kroužek vedla. Zeptala jsem se jedné paní, jestli ráda luští křížovky. Paní odpověděla, že velmi ráda, a dokonce se prý přihlásila do další nabídky vedené dobrovolníky - jak se hraje sudoku. U této paní jsem později byla na individuální návštěvě. Přišla jsem k ní právě ve chvíli kdy luštila křížovku. Paní mě požádala o pomoc a společně jsme jí doluštily.

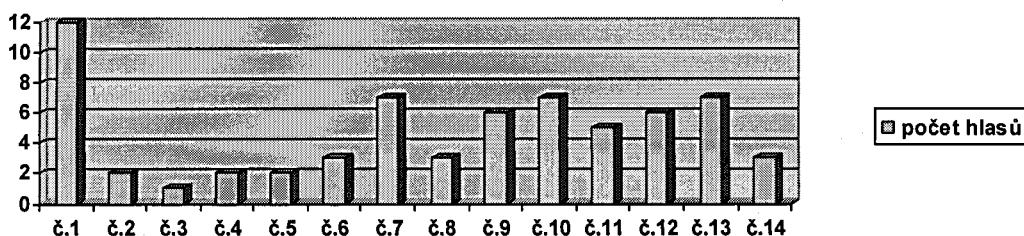
Během cvičení *Věci kolem nás* jsme se všichni dobře bavili. Jednou jsem společně s několika seniory čekala na ostatní, až přijdou na zájmový kroužek. Byly to samé paní, které mě znaly od začátku mé praxe v Domově. Proto souhlasily zahrát si se mnou tuto hru, abychom vyplnily čas do začátku kroužku. Tuto hru jsme hrály asi 10 minut a dostaly jsme se až na písmeno P. Paní mi své asociace zdůvodňovaly nejčastěji tím, co je bezprostředně obklopovalo. Kakao měli prý obyvatelé k snídani, jahodové knedlíky k obědu, pletený svetr měla paní právě na sobě a podobně. Poté mi paní potvrdily, že se jim hra líbila a že to pro ně bylo zajímavé vyplnění času.

Hru *Obrázky* jsem nijak záměrně nepředstavovala jako hru. Přirozeně vyplynula ze situace, kdy si senioři hledali v časopisech obrázky ke koláži.

Cvičení *Číselný kvíz* se seniorům docela líbilo. Někteří účastníci se nenechali pobízet a sami se rozhovořili o tématu. Po zodpovězení všech otázek jsem se účastníků zeptala, která otázka se jim zdála nejtěžší a téměř všichni se shodli na otázce číslo 1. S malou pomocí jsme však všichni společně dali dohromady všechny divy světa.

1. Kolik je divů světa?
2. Kolik je evangelií?
3. Kolik je Božích přikázání?
4. Kolik je smrtelných hříchů?
5. Číslo považované mnohými za nešťastné?
6. Kolik je světových stran?
7. Kolik je smyslů?
8. Kolik bylo apoštolů?
9. Sněhurka a kolik trpaslíků?
10. Kolik je hráčů ve fotbalovém týmu?
11. Kolik je tucet?
12. Kolik dnů je v roce?
13. Kolik komor má český parlament?
14. Kolik manželek měl Karel IV.?

Následující graf znázorňuje obtížnost otázek kvízu tak, jak ji určili účastníci cvičení.



Obr. 3- Číselný kvíz

Univerzita Karlova Husitská teologická fakulta	Poruchy komunikace ze sociálně psychologického hlediska - zaměřeno na seniory	Anna Čecháková 2005/2006
--	--	-----------------------------

Hra hádání osobností byla nejvíce podnětná ke vzniku diskuze mezi jednotlivými členy skupiny. Někteří senioři měli problémy s tím, jak nejlépe popsat osobnost napsanou na kartičce, přesto nakonec správnou osobnost vždy někdo uhodl. Velkým problémem hry se ukázalo to, že vždy senior, který seděl vedle toho, kdo právě popisoval svou postavu, se neubráníl a podíval se, jaké jméno je na kartičce napsané. Pokud osobnost někdo správně uhodl, rozpoutala se debata na dané téma, při které se účastníci vzájemně doplňovali. Nejdelsí diskuze se rozpoutala k osobnosti se jménem Kain. Tato biblická postava v mnohých vyvolala vzpomínku na nadcházející velikonoční svátky a došla tak daleko, že se senioři společně s vedoucí výcviku dohodli na uspořádání předvelikonočního povídání a promítání o náboženství a velikonočních jako církevním svátku vůbec.

Univerzita Karlova Husitská teologická fakulta	Poruchy komunikace ze sociálně psychologického hlediska - zaměřeno na seniory	Anna Čecháková 2005/2006
---	--	-----------------------------

5 ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bylo v praxi uskutečnit program, který seniory vybízí ke komunikaci. V teoretické části své práce shrnuji možné příčiny poruch komunikace u seniorů. V praktické části se potom snažím tyto poznatky z teoretické části uplatnit v programu, který by měl seniorům pomoci odstranit příčiny poruch komunikace, nebo je alespoň v komunikaci podpořit.

Každý člověk může během svého života zažít období, kdy si vystačí sám se sebou a nepotřebuje příliš kontaktu s okolím. Já si ale nemyslím, že by právě takovéto životní období nastávalo ve stáří. Během vypracovávání své bakalářské práce a praxe s ní spojené, jsem se přesvědčila o tom, že právě v době, kdy člověk hodnotí a vzpomíná na svůj prožitý život, potřebuje cítit, že není zcela sám. Setkala jsem se se zájmem, dokonce nutností tamních seniorů komunikovat nejen se svými vrstevníky, ale i s mladší generací.

Když se zeptám vlastních babiček, co by si přály, obě odpoví, že nic, že už nic nepotřebují. Zeptala jsem se na to samé několika obyvatel domova důchodců. Jedna paní mi odpověděla, že není nikdo, kdo by jí vzal na procházku ven. Jiná paní by ráda pravidelně hostila návštěvy na svém pokoji. Jeden z mužských obyvatel domova skládá básně a dělá mu radost, když je může ostatním zarecitovat. Další paní mi také vyprávěla o tom, jak jí nebaví chodit na všechny společenské činnosti, které domov nabízí a kde se schází spousta lidí. Potřebuje si ale večer sednout, zvednout telefon a zavolat svým dětem, vnoučatům a známým. Jeden jako druhý potřebují komunikovat.

Při předvádění svého programu v domově důchodců jsem se setkala s pozitivním ohlasem obyvatel domova. Tamní lidé mají rádi společnost, nebojí se požádat mladší o pomoc ve věcech, které jsou pro ně nové a neznámé. Díky kontaktu s okolím mají nové zážitky, mají si o čem povídat a mají se z čeho radovat. Myslím si, že právě takovéto programy vytvářené pro seniory jsou dobrým způsobem, jak seniory podpořit v chuti do dalšího života. Staří lidé nepotřebují nepřetržitou pozornost svého okolí, ale jsou mu bezesporu vděční za alespoň trochu času stráveného v něčí společnosti.

Myslím si, že takovéto programy, vytvořené pro skupiny, nebo jednotlivce, kladně přispívají ke spokojenému životu seniorů. Programy by měly reagovat na aktuální zájmy a potřeby seniorů a měly by se více zaměřit na motivování seniorů a snažit se o zapojení do společného setkávání většího počtu seniorů.

Univerzita Karlova Husitská teologická fakulta	Poruchy komunikace ze sociálně psychologického hlediska - zaměřeno na seniory	Anna Čecháková 2005/2006
---	--	-----------------------------

6 SHRnutí

Má bakalářská práce je zaměřena na poruchy komunikace u seniorů. V úvodu své práce se zmiňuji o možných příčinách těchto poruch. Popisuji zde, jaké události by mohly přimět seniora stranit se společnosti, a ztrácet tak možnosti sociálního kontaktu.

V praktické části vytvářím program, který se snaží seniory v jejich komunikaci podporovat. Hry, které v programu uvádím, by měly příznivě ovlivnit potřebu lidí komunikovat a neustále je ke kontaktům s okolím vybízet.

V rámci své práce jsem došla k výsledkům, ze kterých je patrné, že podpora komunikace u seniorů přispívá k udržení si kvalitního života i ve stáří. Došla jsem k závěru, že takovéto programy, které nabízejí možnost sociálního kontaktu, jsou seniory velmi vítány. Svědčí o tom pravidelná docházka seniorů na jednotlivé společenské a zájmové činnosti.

Univerzita Karlova Husitská teologická fakulta	Poruchy komunikace ze sociálně psychologického hlediska - zaměřeno na seniory	Anna Čecháková 2005/2006
--	--	-----------------------------

7 RESUME

My graduation thesis focuses on communication disturbances of seniors. In the introduction I mention feasible reasons of these disturbances. I describe there what events could provoke senior to stand aloof from society and therefore lose the possibilities of social contact.

In the practical part I create a programme which tries to support seniors in their communication. The games mentioned in the programme should positively influence people's need to communicate and should continually make them communicate with other people around them.

From the results of my graduation thesis it is obvious that the support of communication among seniors contributes to the maintenance of the quality of their lives. I came to conclusion that programmes which offer the possibility of social contact, are highly appreciated by the seniors. They like to attend various spare-time activities.

8 Seznam použité literatury

1. *Pacovský, V.:* Geriatrická diagnostika. Edice Medicína a praxe. Scientia Medica, Praha 1994
2. *Pacovský, V.:* O stárnutí a stáří. Avicenum, zdravotnické nakladatelství, Praha 1990
3. *Vágnerová, M.:* Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří. Portál, Praha 2000
4. *Vybíral, Z.:* Psychologie komunikace. Portál, Praha 2005
5. *Matoušek, O. a kol.:* Metody a řízení sociální práce. Portál, Praha 2003
6. *Start-Hamilton, I.,* překlad Jiří Krejčí 1999: Psychologie stárnutí. Portál, Praha 1999
7. *Pospíšilová, A.:* Cvičení paměti pro seniory. Cvičení paměti ve vyšším věku. MPSV, Praha 1996
8. *Korbelářová, P. a kol.:* Společnou cestou. Jak mohou pečovatelé komunikovat s lidmi trpícími demencí. Portál pro SPIN, Praha 2003
9. *Černý, R., Hrabě, J., Pešek, R.:* Školička internetu pro seniory. Elpida, vydavatelství Marcus 2004
10. *Walsh, D. překlad Foltýn, J.:* Skupinové hry a činnosti pro seniory. Portál, Praha 2005

Webové stránky:

<http://www.elpida.cz/skolicka.php>

<http://www.gerontocentrum.cz/gema/kavarny.php>

<http://www.gerontocentrum.cz/gema/tanecni.php>

<http://www.mpsv.cz/clanek.php?lg=1&id=1072>

<http://www.elpida.cz/>

<http://www.pecujici.cz/>

<http://www.zivot90.cz/>

<http://www.ddmalesice.cz/>

http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/vekova_skladba_obyvательства_v_roce_2003

http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/podil_obyvatele_ve_vekove_skupine_0_14_a_65_a_vice_let_v_letech_1946_2004

9 PŘÍLOHY



Obr. 4 - Zájezd pro seniory pořádaný sdružením GEMA



Obr. 5 - Kavárna pro seniory založená sdružením GEMA



Obr. 6 - Taneční pro seniory, pořádané sdružením GEMA



Obr. 7 - Domov důchodců Malešice



Obr. 8 - Arteterapeutická dílna seniorů v Domově důchodců v Malešicích



Obr. 9 - Ergodílna v Domově důchodců v Malešicích

