

### **Aktivizační činnosti**

- Cílem aktivizace v sociálních službách je vyšší míra samostatnosti a větší nezávislost na službě (Vojířová, 2012)
- Vedou k získání něčeho nového
- Vedou k udržení stávajících dovedností (výchozí je minulá činnost seniora, kterou již nezvládne sám a potřebuje při ní podporu)
- Aktivizační činnosti bývají velmi často poskytovány prostřednictvím pracovníků (aktivizační pracovník, ergoterapeut, fyzioterapeut,...)

### **Dělení aktivizačních činností**

- Pravidelné (výtvarná činnost, posezení,..) x nepravidelné (společenská setkání – herní aktivity)
- Individuální (probíhají na pokojích – bazální stimulace, trénink paměti) x skupinové
- Aktivní (trénink paměti, pohybová cvičení,..) x pasivní (relaxační techniky, poslech,...)

Aktivity mohou být hodnoceny zlepšením fyzického a duševního stavu seniorů nebo udržováním stavu aktivního stárnutí (Rheinwaldová, 1999, s.13).

### **Metody práce:**

#### **a) Pohybové aktivity**

- s přibývajícím věkem se zhoršují pohybové schopnosti člověka. Ubývá aktivní svalová hmota, přibývá tuk a vaziv a snižuje se svalová síla. Ve stáří je velmi důležité provádět taková cvičení, která stimulují krevní oběh a napomáhají tak činnosti mozku.
- Nikdy bychom neměli užívat techniky, které mohou způsobovat bolest klienta či vést ke zranění
- Je vhodné zvolit pomalejší a jednodušší formy pohybu (nejčastěji v poloze vsedě).
- Velmi zábavnou formou mohou být hry (šipky, pétanque, hod na cíl, hra s plachtou a míčem)

#### **b) Hudební aktivity a muzikoterapie**

- Zpěv – lze jím vyjádřit různá emoční rozpoložení
- Přizpůsobujeme výběr hudby i aktivity v muzikoterapii
- Mezi typické hudební aktivity patří různá rytmická cvičení, vytleskávání říkanek, přísloví a pranostik, hra na tělo (dochází k prokrvení daných částí těla)
- Mohou se využívat různá dechová cvičení, melodické a textové hádanky, hudební kvízy
- (písničky jejich mládí – texty natištěné velkými písmeny)

#### **c) Výtvarné činnosti a arteterapie**

- Terapii provádí vyškolení arteterapeuti
- Klienti mohou pouze vnímat umění (návštěvy galerií), anebo jej tvořit
- Důležité je nepřístupovat k seniorům jako k dětem a vybírat pro ně vhodné techniky
- Senioři mají radost z prakticky využitelných výrobků (výzdoba, dárek, výrobek k prodeji)
- K motivaci využíváme různých svátků (Vánoce, Velikonoce) či roční doby

#### **d) Zábavné hry**

- Mohou posilovat fyzickou stránku, nebo kognitivní funkce
- V péči o seniory jsou velmi důležité hry, ve kterých procvičujeme paměť a psychomotorické funkce, komunikaci a kooperaci ve skupině
- Velmi oblíbené jsou stolní hry

**e) Aktivity se zvířaty**

- Zvířata poskytují společnost a pozitivní reakce
- Stimulace hmatu
- Vyvolávají vzpomínky, jsou předmětem k rozhovoru a zdrojem k radosti.

**f) Trénování paměti**

- Napomáhá v udržení soběstačnosti, integrace, autonomie a komunikace
- Cílem cvičení paměti a kognitivních fcí je:
  - o Zlepšit tyto schopnosti
  - o Udržet je na stávající úrovni
  - o Oddálit zapomínání
  - o Předcházet nepříjemným důsledkům, které se zapomínáním souvisejí
- V praxi se pro trénování paměti využívá např. slovní kopaná, doplnění do dvojice (např. Břetislav a Jitka, Rómeo a Julie apod.), zapamatování obrázků a předmětů, hra typu „Kdo je to?“ a „Co o sobě víme?“, různé jazykolamy, číselné řady aj.

**g) Vzpomínkové aktivity a reminiscence**

- Vzpomínání má na seniory pozitivní vliv
- Využívá se hodně u jedinců s demencí
- Minulost je to čemu rozumí, v čem se orientují

**h) Ergoterapie**

- Usiluje o zachování a využívání schopností jedince potřebných pro zvládnání běžných denních, pracovních, zájmových a rekreačních činností u osob jakéhokoli věku s různým typem postižení.

ČEGANOVÁ, M. Využívání aktivizace seniorů pracovníky v sociálních službách pro seniory, Brno: Masarykova univerzita, 2010. (DP)

KOZÁKOVÁ, Z. MÜLLER, O. Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku, Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-244-1552-6.

SUCHÁ, J. JINDROVÁ, I. HÁTLOVÁ, B. Hry a činnosti pro aktivní seniory, Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262- 0335-3.

WALSH, D. Skupinové hry a činnosti pro seniory, Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-970-4.

KLEVETOVÁ, D. DLABALOVÁ, I. Motivační prvky při práci se seniory, Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2169-9

ŠTILEC, M. Program aktivního stylu života pro seniory. 1. vyd. Praha: Portál 2004. ISBN 80-7178-920-8.

Možné aktivizační činnosti –

- Kreslení, hraní stolních her, ruční práce – vyšívání, pletení, vystřihování, modelování, pečení vaření, ubrousková metoda, skládání puzzle, divadlo, hudba – poslech, zpěv, zajímavé přednášky (cestopisy, atp. – byli jste na dovolené, máte hodně fotek, znáte danou zemi – tak můžete udělat prezentaci a přednášku s představením něčeho zajímavého a možností zapojení se do činnosti)
- Práce s přírodními materiály
- Čtení a předčítání knih – diskuze
- Promítání filmů (pro pamětníky) – křížovka na daný film
- Možnost sestavení besídky (Mikuláš, Vánoce...)
- Křížovky, kvízy, soutěže