

odborný časopis

# sociální služby

cena: 69 Kč / 3 €

Sexualita

## Sexualita a sexuální výchova u lidí s poruchou autistického spektra

Kompetence  
sester a pečovatelek  
– Interpersonální  
konflikty

Kudy vede cesta  
k asistivním technologiím?

Postarejme se  
o bezpečnost informací



**Tabulka 2: Typy nejčastěji realizovaných volnočasových aktivit seniorů 65+ v Královéhradeckém kraji (N=76)**

	Frekvence	%
Čtení	62	81,6
Luštění křížovek/ sudoku	47	61,8
Ruční práce	35	46,1
Práce na zahrádce	50	65,8
Návštěva divadel/ koncertů	29	38,2
Procházky/výlety	52	68,4
<b>Cvičení</b>	<b>14</b>	<b>18,4</b>

Zdroj: Výzkum INTER-COST s reg. č. LTC18066 a názvem „Sociální vyloučení u seniorů 65+ žijících v domácím prostředí v ČR“. Zpracováno v SPSS, verzi 21.0.

důchodu, chodili jsme na umění 19. a 20. století, to bylo třiletý, pak když jsem ovdověla, tak jsem začala chodit sama. A teďko nám nabízejí zase na rok český umění, takže se zase asi taky přihlásím. Člověk si tam vytvořil taky kontakty, jo, takže dobrý.“ (I4). Také uváděli potřebnost jazykového vzdělávání: „Jazyky by byly potřeba, to je pravda. A nedělám je.“ (I1)

**Tabulka 3: Zapojení seniorů 65+ v Královéhradeckém kraji do dobrovolných aktivit v komunitě (N=76)**

	Frekvence	%
Pomáhání mladším generacím	32	42,1
Pomáhání jiným seniorům	31	40,8
Vyučování dovedností získaných během života	10	13,2
Povídání o historii okolí	20	26,3
Účast v domovních/ sousedských/ seniorských radách a komisích	10	13,2
Účast ve volebních komisích	5	6,6
Účast na aktivitách v rámci farnosti	5	6,6

Zdroj: Výzkum INTER-COST s reg. č. LTC18066 a názvem „Sociální vyloučení u seniorů 65+ žijících v domácím prostředí v ČR“. Zpracováno v SPSS, verzi 21.0.

Dále jsme se informantů dotazovali, do jakých dobrovolných aktivit jsou zapojeni v rámci svých volnočasových aktivit (viz tabulka 3). Z výzkumu vyplynulo, že se nejčastěji jedná o pomoc mladším generacím (42,1 %), pomoc jiným seniorům

(40,8%) a o předávání informací o historii okolí (26,3 %).

Informanti uvedli např. členství ve Sdružení dobrovolných hasičů, Českém rybářském svazu, Českém zahrádkářském svazu či v jednom ze seniorských svazů (Senioři HK, z. s., Senioři ČR, z. s.): „Jak dělám do toho svazu seniorů, tak já mám na starost přednášky se sociální a zdravotní tematikou a na to chodí lidé, neustále se ptají.“ (I4), nebo oceňují prostor pro vyjádření názoru: „V tom našem klubu seniorů si lidé váží toho, že se tam můžou zúčastnit práce, můžou mít svůj názor.“ (I3)

### ➤ Závěr

Ve vybraném regionu – Královéhradeckém kraji, existuje celá řada cíleně realizovaných volnočasových aktivit, do kterých se seniori 65+ aktivně zapojují. V rozhovorech zaznělo téma důležitosti sociálních vztahů ve stáří, seniori též uváděli, že zdraví je omezuje více, než by si přáli. Zdraví a soběstačnost seniorů 65+ je tedy významným faktorem, který má vliv na využívání volnočasových aktivit, a to zejména aktivit, které jsou v bezprostřední blízkosti jejich bydliště. Seniori také uvedli, že se novým volnočasovým aktivitám ve stáří již věnovat nechtějí, z čehož lze usuzovat, že se díky stávajícím koníčkům dostatečně realizují a nemají potřebu rozvíjet nové zájmy.

V Královéhradeckém kraji je celoživotní vzdělávání realizováno prostřednictvím U3V na Pedagogické fakultě Univerzity Hradec Králové a Lékařské fakultě UK, prostřednictvím Akademie seniorů zaměřené na posilování prevence kriminality, ve spolupráci se základními školami probíhá vzdělávání seniorů v oblasti cizích jazyků a informačních technologií či vzdělávání seniorů v základních uměleckých školách. Přestože spolkové aktivity nejsou pro seniory 65+ typickou volnočasovou aktivitou, na spolcích oceňují to, že poskytují sociální kontakty a možnost zapojit se do něčeho podnětného. Je zřejmé, že pro seniorská opatření v Královéhradeckém kraji se zaměřují na celoživotní vzdělávání, kulturní, sportovní a volnočasové aktivity.

### ➤ Kontakt:

**Mgr. Ing. Renata Švestková, Ph.D.,  
PhDr. Lenka Motlová, Ph.D.,  
doc. PhDr. Alena Hricová, Ph.D.**

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích,  
Zdravotně sociální fakulta, Ústav sociálních  
a speciálněpedagogických věd, J. Boreckého  
1167/27, 370 11 České Budějovice

**PhDr. Marek Šimůnek, MBA**

Magistrát města Hradec Králové,  
Odbor sociálních věcí a zdravotnictví,  
Československé armády 408,  
502 00 Hradec Králové

## Poradna konceptu Bazální stimulace



Na dotazy čtenářů odpovídá

**PhDr. Karolína Maloná  
Friedlová, Ph.D.,**

certifikovaná lektorka  
a supervizorka, jednatelka  
INSTITUTU Bazální stimulace  
podle Prof. Dr. FRÖHLICHA, s. r. o.

### Dotaz:

**Dobrý den,**

**mám dotaz, jaké druhy somatických stimulací mám aplikovat u seniora, který je částečně mobilní a má lehkou demenci. Ráno je hodně ospalý, potřebujeme ho probudit, aby se nasnídal a mohl se zúčastnit aktivizačních terapií. Naopak večer nám „oživá“, je aktivní a dlouho do noci nemůže usnout. Děkuji za odpověď.**

I. H.,

vedoucí pečovatelského úseku, DS

### Odpověď:

U klienta se zřejmě projevuje jeho dřívější rytmus (struktura) dne. Doporučuji ráno pro stimulaci vnímání a probuzení klienta aplikovat během toalety a následného krémování pokožky Povzbuzující somatickou stimulaci. Naopak večer aplikovat Zklidňující somatickou stimulaci kombinovanou s Masáží stimulující dýchání. Mělo by dojít k výraznému zklidnění klienta a navození spánku. Zklidnění můžete ještě umocnit polohováním do tzv. „hnízda“. Může být i třeba jen částečně, jak jste se učili v kurzu. Myslím tím aplikované jen na horní polovinu těla (tzv. „horní hnízdo“).