

VYUŽITÍ MEZIGENERAČNÍCH ASPEKTŮ V DOMOVĚ PRO SENIORY, PŘEKONÁVÁNÍ BARIÉR A PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE

UTILIZING INTERGENERATIONAL ASPECTS IN A SENIOR HOME, OVERCOMING BARRIERS AND EXAMPLES OF BEST PRACTICES

Milena Kantorová

Abstrakt

Propojení generací v domovech pro seniory se stává stále více klíčovým tématem. V kontextu demografického stárnutí populace a narůstající sociální izolace starších osob nabývá tento přístup na důležitosti. Práce pojednává o mezigenerační spolupráci v Domově pro seniory Ostrava i o jednotlivých aspektech. Mezigenerační projekty zde plní zásadní roli, protože obohacují nejen životy seniorů, ale i mladších generací, které s nimi přicházejí do styku. Cílem není pouze analyzovat nejčastější příčiny mezigeneračních bariér v Domově pro seniory, ale především přiblížit praktické přístupy k jejich překonávání a prezentovat četné konkrétní příklady, které ukazují, jak mohou být různé generace osob propojeny ke společnému prospěchu. Systematická podpora mezigeneračních programů je stěžejní pro budování soudržné a inkluzivní společnosti.

Klíčová slova

využívání mezigeneračních aspektů, domov pro seniory, příklady dobré praxe, úskalí mezigeneračních aspektů, překonávání mezigeneračních aspektů, spolupráce rodiny uživatele sociálních služeb a pracovníků domova pro seniory

Abstract

Connecting generations in nursing homes is becoming an increasingly important topic. In the context of demographic aging and the growing social isolation of older adults, this approach is gaining significance. The paper discusses intergenerational collaboration in the Nursing Home Staff Ostrava and various aspects involved. Intergenerational

projects play a vital role here, enriching not only the lives of seniors but also younger generations who come into contact with them. The goal is not only to analyze the most common causes of intergenerational barriers in the nursing home but, more importantly, to present practical approaches to overcoming them and showcase numerous specific examples demonstrating how different generations can be connected for mutual benefit. Systematic support of intergenerational programs is crucial for building a cohesive and inclusive society.

Keywords

utilization of intergenerational aspects, nursing home for seniors, examples of best practices, challenges of intergenerational aspects, overcoming intergenerational aspects, collaboration between the family of the social services user and nursing home staff

1. ÚVOD

Propojení generací v domovech pro seniory se stává stále důležitějším tématem. Mezigenerační projekty zde plní zásadní roli, protože obohacují nejen životy seniorů, ale i mladší generace. Takové společné projekty mohou zmírňovat sociální izolaci seniorů, podporovat jejich psychickou pohodu a posilovat jejich pocit smysluplnosti. Zároveň mladší lidé získávají možnost porozumět hodnotám a zkušenostem starších generací, čímž se posilují mezigenerační vazby, odbourávají předsudky a podporuje se vzájemná úcta a respekt. Mezigenerační projekty v domovech pro seniory představují jedinečný způsob, jak propojit různé generace a obohatit životy jak starších, tak mladších lidí.

2. Senior v pobytové službě – mapování

S věkem staršího člověka samozřejmě přibývají zdravotní problémy a postupně zvyšování závislosti na ostatních lidech. Objektivně dochází u seniorů k poklesu kompetencí a k nižší soběstačnosti. Nastává tedy vztahová asymetrie, vztah mezi seniorem a okolím přestává být vyrovnaný. Starší člověk se cítí bezmocný, závislý a nechce se stát přítěží pro své děti, ale zároveň ví, že už se sám o sebe není schopen postarat. Proto zažívá intrapsychický konflikt mezi potřebou citové jistoty, kterou mu dává rodina a snahou nezatížit ji vlastní neschopností a otázkou, zda je vhodnější se raději uchýlit k institucionální profesionální pomoci.

Při posuzování situace seniora je velmi důležité posouzení rodiny a zaměstnanců, komplexní mapování jeho potřeb. Zjišťuje se zdravotní stav, sociální a finanční situace a také

jaké jsou celkové možnosti seniora. Mapováno je tedy to, co vlastně klient potřebuje a jaká jsou jeho očekávání od služby. V závislosti na míře potřebné pomoci se následně odvíjí vhodnost služeb.

Sociální služby jsou poskytovány ve třech formách:

- **terénní**, kdy je péče zajištěna v domácím prostředí,
- **ambulantní**, kde uživatel sociální služby může trávit svůj čas s vrstevníky a se zajištěnou potřebnou péčí,
- **pobytové služby** jsou určené osobám, které již potřebují komplexnější péči a větší pomoc druhé osoby a v našem případě se jedná o pobytové služby v Domově pro seniory.

Je pro seniora obtížné přijmout těžkosti stáří a ve většině případů je přechod z domova, kde to senior zná, kde je doma a cítí se v bezpečí do zařízení sociálních služeb, tedy i příkladně do pobytových služeb – Domova pro seniory. Sžít s jinými, i když třeba i s věkově stejně starými lidmi, je traumatizující záležitostí. Někdy navíc přichází senior do zařízení i „trošku nedobrovolně“, neboť jeho zdravotní stav už rodina, ať již z důvodů svých povinností pracovních či náročnosti péče o seniora nezvládá.

Ke každému seniorovi, uživateli pobytové sociální služby – Domova pro seniory je samozřejmě důležité **přístupovat individuálně**, jelikož každý člověk má jiné potřeby, přání, představy o pomoci, péči a začlenění. A zde se právě otevírá prostor nejen pro společné sžívání a nadstavení určitého plánu a pravidel, což má to nesporné výhody pro obě strany. Je dobré si hned na začátku určit tyto aspekty, abychom se všichni naučili předcházet zbytečným konfliktům a dokázali z mezigeneračního soužití vytěžit maximum. Ze všeho nejdůležitější je nejen pro pracovníky Domova pro seniory fungovat jako tým, obrnit se trpělivostí a naučit se rozhodovat společně. Společně tedy se seniorem a jeho rodinou přemýšlíme nad jednotlivými kroky, které by bylo vhodné udělat pro zajištění nejlepšího a nejefektivnějšího sžívání s novým prostředím i ostatními seniory, zaměstnanci a prostředím. Stejně tak jako péče není stejná pro všechny, i aktivity mezigenerační mají u každého jednotlivého seniora svá specifika bariér, vhodnosti výběru i působení.

Úspěšné mezigenerační programy proto vyžadují úzkou spolupráci mezi rodinami, pracovníky domova pro seniory, komunitou, organizacemi a všemi zúčastněnými. Důležité je vytvořit programy, které jsou oboustranně přínosné a respektují individuální potřeby a možnosti všech generací.

3. Příčiny mezigeneračních bariér

Ve stále více individualistické společnosti, potažmo i digitalizované, je fenomén mezigeneračních bariér zřetelnější než kdy dříve. Tyto bariéry vytvářejí překážky v porozumění, komunikaci a spolupráci mezi různými generacemi. Přestože jsou tyto rozdíly přirozené, mohou v extrémních případech vést k nedorozumění, předsudkům a sociálnímu vyloučení. Je vhodné analyzovat nejčastější příčiny mezigeneračních bariér, přiblížit praktické přístupy k jejich překonávání a prezentovat konkrétní příklady, které ukazují, jak mohou být různé generace propojeny ke společnému prospěchu.

3.1 Rozdílné hodnoty a priority

Stěžejní, výraznou bariérou, jsou odlišné životní hodnoty. Starší generace často kladou důraz na tradiční hodnoty, jako je tvrdá práce, loajalita, respekt k autoritám a osobní odpovědnost, zatímco mladší generace preferuje flexibilitu, individuální rozvoj a rychlou adaptaci na změny. Obě generace mají na určité věci jiné názory. Existují tu určitá nepochopení mezi oběma generacemi. Tento konflikt může vést k nepochopení a napětí. Starší lidé navíc mohou mladší generace vnímat jako méně zodpovědné, zatímco mladí mohou vidět starší generace jako „zastaralé“ a „rigidní“.

V praxi však lze tyto rozdíly překonat například prostřednictvím projektů, kde starší lidé sdílejí své životní zkušenosti a hodnoty s mladšími generacemi, což přispívá k lepšímu pochopení toho, jak se hodnoty vyvíjely.

3.2 Odlišné přístupy k technologiím

Jednou z největších mezigeneračních bariér je rozdílné chápání technologií. Technologie jsou jedním z nejvýraznějších rozdílů mezi generacemi. Zatímco mladší generace vyrůstají s digitálními technologiemi jako samozřejmou součástí každodenního života, pro starší generace jsou mnohé technologie nové a mohou se s nimi potýkat. Starší generace převážně nemají stejnou úroveň dovedností v používání moderních technologií, jako je tomu u mladších lidí a tento rozdíl může vést k pocitu izolace starších lidí, kteří mohou mít obavy, že nedokážou držet krok s tempem změn.

3.3 Různé zkušenosti s formativními událostmi

Každá generace prochází jinými historickými, sociálními a kulturními událostmi, které formují její pohled na svět. Generace, která zažila válku nebo ekonomickou krizi, může mít jiné postoje k práci a bezpečnosti, než generace, která vyrůstala v období prosperity.

3.4 Komunikační bariéry

Rozdíly ve věku a zkušenostech mohou způsobit komunikační bariéry. především nižší schopnosti naslouchat. Je důležité zajistit, aby byly aktivity přizpůsobeny jak fyzickým, tak psychickým možnostem obou generací.

3.5 Sociální očekávání a stereotypy

Stereotypy mohou výrazně ovlivňovat, jak se jednotlivé generace vnímají. Mladí lidé jsou často považováni za impulzivní nebo příliš závislé na technologiích, zatímco starší generace může být nahlížena jako rigidní a neschopná adaptace.

3.6 Organizační nároky a finanční náklady

Zajištění efektivního a dlouhodobého fungování mezigeneračních aktivit je organizačně náročné. Vyžaduje dobře vyškolený personál, zajištění prostředků na materiální vybavení a organizační podporu.

3.7 Psychické přijetí obou stran

Úspěšná mezigenerační spolupráce vyžaduje, aby byli jak senioři, tak mladší generace

otevření vzájemným interakcím. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat tomu, aby senioři neměli pocit, že jsou „předmětem zájmu“ kvůli své slabosti, ale aby se cítili respektovaní a rovnocenní.

4. Překonávání mezigeneračních bariér

Mezigenerační bariéry představují překážky v komunikaci, porozumění a spolupráci mezi lidmi různého věku. Tyto bariéry vznikají zejména z rozdílů ve výchově, hodnotách, životních zkušenostech a technologických dovednostech mezi generacemi. V současné společnosti, kde je stále větší důraz kladen na technologický pokrok a individualismus, mohou být tyto rozdíly výraznější. Překonávání mezigeneračních bariér je však nezbytné pro budování vzájemného respektu a spolupráce. Existuje mnoho příkladů z praxe, jak lze tyto bariéry úspěšně překonat.

4.1 Programy zaměřené na pomoc s technologiemi a bezpečnost jejich používání

Jedním z efektivních způsobů překonání bariér je zaměřit se na posílení digitálních dovedností starší generace. Technologie představují pro mnohé seniory výzvu, zejména pokud jde o moderní digitální zařízení, ať jde již o možnost naučit se a používat chytré telefony, tablety a sociální sítě. Projekty zaměřené na digitální gramotnost pomáhají seniorům nejen naučit se používat technologie, ale také je učí, jak se chránit před online podvody a dezinformacemi.

V praxi však existují programy, které se zaměřují na propojení generací skrze výuku technologií. Uvedený přístup vytváří prostor pro dialog a vzájemné porozumění mezi generacemi. Projekty, kde se učí seniory pracovat s chytrými telefony, tablety nebo počítači, nejen zvyšují technologickou gramotnost seniorů, ale také jim pomáhají lépe komunikovat s rodinou a přáteli.

- **Příklad z praxe:** Kurzy digitální gramotnosti pro seniory pomáhají seniorům orientovat se ve využívání digitálních technologií, seznamují s praktickými aplikacemi, jako jsou mapy, aplikace na objednávání jídel či online zdravotní služby. Učí se používání e-mailu nebo vyhledávání informací na internetu, sledovat dění ve světě nebo si vyhledávat informace o zdravotních problémech.

Nezanedbatelnou složkou je především s ohledem na horší zdravotní stav či věk seniorů možnost komunikace. Moje devadesátiletá maminka se vídává přes PC (Whatsapp) se svojí ještě o osm let starší sestrou v Kanadě, kdy obě vědí, že již nemají možnost se osobně setkat. Sleduje také přes sociální sítě členy své rodiny, především svoji vnučku, s pocitem, že není na okraji dění.

Technologie seniorům otevírá nové možnosti, jak nebýt odtrženi od aktuálních informací i od své rodiny, tedy být v kontaktu s rodinou a přáteli. Zcela stěžejní jsou takové programy pro zvyšující se samostatnost a podporující u seniorů pocit, že zvládají nároky moderní doby.

4.2 Komunitní zahrady a ekologické projekty

Projekty zaměřené na společnou péči o zahradu nebo ekologické aktivity podporují spolupráci a sdílení zkušeností mezi generacemi. V těchto projektech dochází k přirozené výměně zkušeností – starší lidé mohou mladým předat tradiční znalosti o pěstování rostlin, přinášejí osvědčené techniky a znalosti, zatímco mladí lidé přispívají inovativními nápady a moderními přístupy, vysvětlují nové ekologické postupy a technologie. Prolínající se ekologické vzdělávání ve formě většinou přednášek, ale třeba návštěvy farmy (mj. Farma Bezdíněk) či skleníků na pěstování rajčat či jiné zeleniny, umožňují seznámit seniory s novými trendy v ochraně přírody, jako je kompostování, hydroponie, péče o životní prostředí nebo sběr dešťové vody. Takové projekty pomáhají odbourávat předsudky o neschopnosti starších lidí přijímat změny a mladších lidí, kteří prý postrádají respekt k tradičním hodnotám. Nezanedbatelné je samotné setkávání průřezem generací nad společným tématem zájmu. Společné pěstování rostlin, sdílení zkušeností a dovedností z oblasti zahradničení přináší radost a smysl pro spolupráci jak seniorům, tak mladším generacím.

- **Příklad z praxe:** V zahradě Domova pro seniory byla vyčleněna část, kde spolupracují senioři s ostatními, ať již zaměstnanci DpS, rodinnými příslušníky či dětmi docházejícími do DpS. V této komunitní zahrádce, kde senioři mohou pěstovat rostliny, především bylinky nebo zeleninu, kterou si v aktivitě „kuchyňka“ zpracovávají na drobné svačinky či přidávají do běžných jídel. Tento projekt podporuje nejen udržitelné zahradničení, ale i vzájemné učení a respekt mezi generacemi. A málokdo si uvědomí, že zahradnické aktivity rovněž stimulují pohybovou aktivitu a také pravidelnost – starat se, třeba při zalévání, je pro zdraví seniorů nesmírně důležité.

4.3 Kulturní programy

Mezigenerační kulturní programy mají také pozitivní efekt na propojení generací. Jde o jedny z úspěšných příkladů jako jsou vystoupení dětí, tanečních kroužků či hudebních skupin, které pro seniory pravidelně vystupují a zapojují je do svých představení. Školky, dětské skupiny, školy základního i středního stupně, včetně studentů Janáčkovy konzervatoře Ostrava, pravidelně, na základě opakované spolupráce, pravidelně navštěvují Domov pro seniory a zpříjemňují volné chvíle seniorům i **hudebními programy**. Společně se seniory zpívají známé písně nebo tancují, podporují nejen emocionální propojení, ale také mohou stimulovat vzpomínky a navodit pocity radosti. V podání dětí to platí dvojnásob. Když přijdou děti zazpívat, senioři se k nim rádi připojí a všichni společně vytvoří příjemnou atmosféru a pohodu. Dětská radost a energie pozitivně ovlivňuje jejich život a naplňuje je pocitem štěstí.

- **Příklad z praxe:** Kupříkladu tematické akce zaměřené na určité etapy života, hrají se písně z daného období, jsou nejen zábavné, ale přibližují mladším lidem, jak vypadala doba jejich prarodičů, může jít o napohled jednoduchou akci, třeba opékání klobásek s harmonikářem na zahradě domova pro seniory, taneční odpoledne s programem „Vinobraní“, „Mikulášská“, Jarní ples a podobně.

Úspěšně se rozběhl **filmový klub**, kde se promítají filmy nejen s mezigenerační tematikou. Filmy o životních příbězích nebo o mezigeneračním soužití nabízejí výborný základ pro diskusi mezi seniory a mladšími diváky. Taková setkání mohou přispívat k porozumění specifických generačních perspektiv. Po promítání následují diskuse, kde mohou senioři a ostatními sdílet své dojmy, názory a zkušenosti zobrazené ve filmu, což přispívá k hlubšímu vzájemnému porozumění.

4.4 Terapeutické programy s domácími mazlíčky a zvířaty

Ve většině domovů pro seniory probíhají programy terapií: canisterapie, hypoterapie, felinoterapie. Jde o jednotlivá zvířata z přístupu „Zooterapie“, tedy terapeutického přístupu za pomoci zvířat, využívající jejich pozitivní působení na fyzický a psychický stav člověka. Terapie za pomoci zvířat se aplikuje napříč všemi věkovými kategoriemi a využívá se při léčbě nejrozličnějších nemocí fyzického, i psychického rázu, včetně podpory psychického rozvoje. V kontextu mezigeneračních aktivit jde však o odlišný, další populární přístup k projektům a to zapojení mladších generací a seniorů do péče o domácí mazlíčky.

- **Příklad z praxe:** Mazlíčci, jako jsou psi, kočky nebo menší zvířata, mohou fungovat jako pojítko mezi generacemi. Například rodinní příslušníci přivedou do Domova pro seniory pejska, který senior ponechal v jejich péči a senior chodí dále se svým „nejlepším přítelem“ a tedy i s rodinou na procházky a tráví společně čas.

Dobrovolníci přicházejí se svými zvířaty na návštěvy domova a děti ze školy přinesou svá zvířátka (kočičky, morčata aj.) a společně se seniory se starají o jejich pohodu.

Nejsou výjimkou i zvířata větší či exotičtější: domov navštěvuje pravidelně slečna s poníkem, chovatel hadů, paní chovatelka s cizokrajnými ptáky, která zároveň i udělá vždy, jako součást své návštěvy, hezskou přednášku.

Nejedná se však pouze o hosty domova se zvířaty, i přímo v Domově pro seniory jsou chována zvířata, momentálně se senioři ve svých společných místnostech mohou setkávat s andulkami i fretkou. Najdeme zde rybičky, obveselení s papouškem a ve venkovní zahradní voliéře žije párek pávů, kteří dokonce v loňském roce vyvedli mladé.

Setkávání se zvířaty je účinným způsobem, jak snižovat stres a zlepšovat náladu u seniorů. Zapojení mladších generací do těchto programů pomáhá vytvořit prostředí, kde se všichni cítí uvolněněji a propojeněji.

4.5 Umělecké a tvůrčí dílny

Umění a kreativita jsou prostředky, které pomáhají propojit lidi bez ohledu na věk. Tvůrčí dílny, kde senioři a mladí lidé spolupracují na uměleckých projektech, podporují komunikaci a vytvářejí prostor pro vzájemné pochopení.

- **Příklad z praxe:** V Domově pro seniory se nachází velkorysý ateliér, kde senioři tvoří svá díla, vytváření obrazy, malby, sošky, keramiku a provozují ruční práce. Do DpS docházejí pravidelně také děti z okolních mateřských škol, kdy v „**Tvořivých dílničkách**“ společně vytvářejí drobné dárečky třeba pro své rodiče, vánoční či jarní výzdobu

interiéru. Během setkávání babičky a dědečkové vyprávějí dětem příběhy ze svého dětství, jak žili a jak slavily svátky, jak si hráli...

V neposlední řadě jsou pak následně oblíbené „prodejní trhy“ kdy se výrobky na „dnech otevřených dveří“ či různých jiných akcí, prezentují a nejoblíbenějším artiklem bývají košíky a vlastně všechny pletené výrobky.

Tvůrčí dílny v ateliéru spojují seniory a mladé umělce i děti při práci, kterou společně vytvářejí i při podnětných komunikacích. Během těchto aktivit se stimulují motorické schopnosti, dochází nejen k výměně uměleckých dovedností, ale také k osobním rozhovorům, které odbourávají předsudky a stereotypy.

4.6 Sportovní a pohybové aktivity

Společné sportovní aktivity, jako je jóga, tanec nebo turistika, mohou podpořit fyzické i psychické zdraví všech účastníků a zároveň zlepšit mezigenerační vztahy. Pohybové aktivity, které mohou být přizpůsobeny fyzickým možnostem starších lidí, často přinášejí pocit radosti a sounáležitosti.

- **Příklad z praxe:** Senioři v domovech pro seniory již mají, bohužel, převážně velké zdravotní hendikepy. Cvičení s ohledem na pohyblivost a schopnost seniorů je mírné, probíhá pravidelně, povětšinou kolektivně, rozděleno do skupin mobilních, imobilních a cvičení jógy. Součástí pohybových aktivit je individuální zdravotní rehabilitace, kterou provádějí přímo rehabilitační pracovníce, fyzioterapeutka a ergoterapeutka.

Na zahradě domova pro seniory jsou prvky ke cvičení, cestičky s obtížností, pevná kola a jiné kovové prvky, kuželkové a painbolové hřiště a stůl na pin-pong. Pořádají se vycházky do okolí a to i s imobilními uživateli sociálních služeb na transportních vozíčkách, procházky do ZOO, chůze s holemi aj.

Za přispění spolupracujících organizací i jednotlivců, včetně rodinných příslušníků, i dětí ze školek či škol, jsou pořádány různé aktivity, například s dětmi: **„Hrajeme si, tvoříme a sportujeme spolu“** – děti si hrají se seniory společně psychomotorické hry, dále olympiády s jednoduchými úkoly soutěží v různých sportovních disciplínách (házení míčku na cíl, šipky, kuželky, kop do míče aj.).

I tyto drobné sportovní aktivity umožňují seniorům a mladším lidem podporují radost z pohybu, zdravý životní styl a umožňují zažít společný úspěch.

4.7 Vzdělávání a mezigenerační dialogy

Různá témata mohou pomoci lépe pochopit názory a postoje ostatních generací. Tím, že si senioři a mladí lidé vyměňují své názory na aktuální témata, mohou se postupně zbavit předsudků a začít si vážit rozdílných perspektiv. Programy, které zahrnují přednášky a diskuse na téma historie, politika, kulturních tradic nebo společenských hodnot, pomáhají pochopit odlišnosti mezi generacemi a navázat hlubší porozumění.

- **Příklad z praxe:** V Knihovně města Ostravy, se konají pravidelná setkávání lidé různých věkových skupin a je přednášeno a diskutováno o tématech jako životní hodnoty,

umění, zdraví, historie aj. zajímavá témata. Senioři a mladší lidé mohou diskutovat a sdílet své názory, pomáhají přibližovat hodnoty a perspektivy různých generací. Uživatelé sociální služby Domova pro seniory, kteří mají zájem, jsou do Knihovny přepravováni a stávají se většinou pravidelným hosty. Tyto akce pomáhají vytvářet atmosféru vzájemného respektu a porozumění.

- Historie a životní příběhy, zkušenosti i fotografie mnohých seniorů Domovů pro seniory se objevují v archivech „**Paměť národa**“ zahrnující i prezentace seniorů, kteří se dělí o své životní příběhy nebo zkušenosti z klíčových historických událostí, jako byla válka, velké technologické změny, zkušenosti a pohled na historické události. Takové poznatky mohou přinést mladším generacím cenné poznatky a pomoci jim pochopit, proč mají starší generace určité hodnoty a postoje.

4.8 Zapojení spolupracujících organizací

Komunitní organizace – jako jsou neziskové nebo příspěvkové organizace, kulturní centra nebo sportovní kluby, mohou vytvářet prostor pro pravidelné mezigenerační aktivity, které zlepšují porozumění a budují mosty mezi generacemi. Mnoho komunitních center, která organizují aktivity typu „Výměna generací“, kde senioři učí mladší účastníky tradiční dovednosti, jako je šití, vaření nebo opravy drobných věcí aj.

- **Příklad z praxe:** Mladší lidé mohou seniorům ukázat, jak používat moderní technologie, což posiluje vzájemnou důvěru a respekt. V určitých etapách přicházejí do Domova pro seniory, obejdou pokoje a byty a jednotlivým seniorům vysvětlí, ukážou a event. připomenou funkce při používání jejich mobilních telefonů.

4.9 Role vzdělávacích institucí

Školy a univerzity mají klíčovou roli v rozvoji mladých lidí a mohou také přispět ke snižování mezigeneračních bariér. Většina dětí má prarodiče ještě v produktivním věku a samy stáří jako takové neměly dosud možnost vnímat.

U dětí a mládeže od pubertálního věku jsou to programy zaměřené na mezigenerační spolupráci, jako jsou návštěvy Domova pro seniory nebo i spolupráce na projektech, (bakalářské či diplomové práce, středoškolské projekty) mohou studentům přiblížit pohledy starší generace.

- **Příklad z praxe:** Jedním z nejrozšířenějších příkladů dobré praxe v mezigeneračních projektech v domovech pro seniory je spolupráce s mateřskými, základními a středními školami, které zařazují do svých vzdělávacích programů pravidelné návštěvy domovů pro seniory, kde žáci nebo studenti tráví čas se seniory, ať už formou společného čtení, vyprávění příběhů, hraní her, pomáhají seniorům s různými aktivitami nebo spolupracují na kulturních vystoupení.

Téma rodiny a lidských vývojových etap je pravidelně zařazováno do třídních vzdělávacích programů. S dětmi si učitelky povídají o jejich vlastních rodinách a společně si prohlíží rodinné fotografie. Touto hravou formou se děti dovídají o jednotlivých fázích lidského života.

V poslední době si studenti připravili projekt, kdy dokumentují životní příběhy seniorů, což nejenom přibližuje historii z pohledu přímých účastníků, ale také přináší seniorům pocit, že jejich příběhy mají hodnotu.

4.10 Spolupráce s organizacemi v rámci dobrovolnické činnosti

Dobrovolnické programy se neomezují na pouhé jednotlivce, kteří docházejí za jednotlivými seniery. Tato bezesporu záslužná činnost dostává ještě větší rozměr při zapojení celých firem či organizací. (V příkladech z praxe je možnost uvést jen některé, je namístě zdůraznit, že seznam spolupracujících organizací je široký.).

- **Příklad z praxe:** V Domově pro seniory se pořádají tematické dny, kdy dobrovolníci z mnoha organizací se podílejí na akcích přímo se seniory.

Například zaměstnanci ČEZu si připravují a organizují „Oranžový den soutěží“ – na posledy se konal na zahradě. Možnost se ho mají účastnit mobilní i imobilní uživatelé, i rodinní příslušníci. Soutěží se v mnoha, pro seniory zvládnutelných disciplínách. Vyhodnocení s drobnými dárky je vždy velkou a emočně prožívanou událostí.

Televize NOVA uspořádala „Den s Ulicí“ a „Den s Ordinací“ – kdy herci, u seniorů těchto oblíbených seriálů, přijeli do Domova pro seniory a účastnili se nejen besedy, ale obešli i jednotlivé pokoje uživatelů, pojedli s nimi v jídelně a strávili s nimi celý den. Nešlo jen o nezapomenutelný zážitek pro nadšené seniory, ale i o silné prožitky pro samotné herce. Dalším modelovým příkladem, jedním z mnoha, je spolupráce s firmou TIETO, která zve seniory nejenom na prohlídku svých prostor a kanceláří, kde senioři poznávají, jak jsou dnes moderně a pohodlně koncipovány pracovní prostory, včetně kuchyněk, knihovny, herny, odpočinkových místností a zcela nepochopitelné jsou pro seniory pracovní místa na terase střechy budovy s výhledem na celou Ostravu. Jednotliví zaměstnanci následně po svých pracovních či osobních cestách přicházejí do Domova pro seniory se svými cestovatelskými a zážitkovými přednáškami, které jsou velmi oblíbené.

Všechny výše uvedené iniciativy vedou k lepšímu porozumění a k vytvoření vzájemně obohacujících vztahů mezi mladšími lidmi a seniory. Společným setkáním dochází především k propojení „běžného, nestagnujícího světa“ se světem seniorů. Snahou je odstraňovat stereotypy a předsudky o stáří a podporovat seniorský věk jako plnohodnotnou etapu lidského života. Vzájemné setkávání může být účinným prostředkem ke snižování mezigeneračních bariér.

5. Role komunity, rodiny a institucí při překonávání mezigeneračních bariér v Domově pro seniory

Mezigenerační aktivity mohou být úspěšné, pokud je podporují rodiny, komunitní organizace a instituce. Zapojení různých komunitních skupin a podpora ze strany veřejných institucí poskytuje základ pro systematické a dlouhodobé projekty.

5.1 Podpora ze strany rodin

Rodiny mohou hrát klíčovou roli při překonávání mezigeneračních bariér tím, že podporují pravidelnou komunikaci mezi členy různých generací. Senioři mohou vnést do hektického života rodiny určitý klid a nadhled, rádi pomohou s výchovou vnoučat či spíše pravnoučat a předají jim svůj pohled na život a taky cenné rady. Společné rodinné aktivity, návštěvy a společné rodinné oslavy a setkávání mohou pomoci vytvářet pevné vazby mezi generačními členy a podpořit porozumění.

- **Příklad z praxe:** V některých rodinách se stává zvykem pořádat pravidelné „rodinné večery“, kde každý člen sdílí své zážitky a pohledy na aktuální témata. Tyto rodinné tradice pomáhají budovat vztahy mezi mladšími a staršími členy rodiny, a posilují tak pocit sounáležitosti a úcty k hodnotám všech generací.

5.2 Podpora ze strany veřejných institucí a vládních programů

Stát a veřejné instituce mohou podporovat mezigenerační projekty prostřednictvím grantů, dotací a projektů zaměřených na propojení generací. Taková podpora zajišťuje, že se programy mohou dlouhodobě udržovat a rozvíjet.

- **Příklad z praxe:** Například programy financované Evropskou unií podporují aktivity zaměřené na sociální inkluzi seniorů a zvyšování jejich digitálních kompetencí. Díky těmto programům mohou místní organizace realizovat projekty, které pomáhají seniorům udržovat kontakt s okolím a s mladšími generacemi.

6. Význam a přínosy překonávání mezigeneračních bariér

Mezigenerační aspekty v domovech pro seniory mají potenciál přinést významné výhody jak seniorům, tak mladším generacím. Tento koncept se zaměřuje na propojení různých generací, čímž podporuje vzájemnou spolupráci, učení a sdílení zkušeností. V kontextu demografického stárnutí populace a narůstající sociální izolace starších osob nabývá tento přístup na důležitosti. Vztahy mezi generacemi nejen obohacují život seniorů, ale přispívají i k osobnímu rozvoji mladých lidí, kteří mohou z těchto interakcí získat cenné zkušenosti, dovednosti a životní hodnoty.

6.1 Význam a přínosy překonávání mezigeneračních bariér pro seniory

Mezigenerační interakce mají pro seniory řadu přínosů. Společenská interakce s mladšími lidmi, ať už se jedná o rodinné příslušníky, dobrovolníky nebo žáky škol, pomáhá předcházet pocitům osamělosti a deprese. Aktivní zapojení seniorů do společných aktivit podporuje kognitivní funkce, fyzickou kondici a vlastně zlepšení celého zdravotního stavu, což se většinou pozitivně odrazí na jejich spokojenosti a zvyšuje celkovou kvalitu života.

6.2 Význam a přínosy překonávání mezigeneračních bariér pro mladší generace

Interakce se seniory přináší mladším lidem nové pohledy na svět. Učí se respektu, empatii a porozumění. Mladí lidé tak získávají nejen zkušenosti a dovednosti, ale také hodnoty, které jsou často méně zdůrazňované v současném rychlém, digitalizovaném světě. Už od dětského věku přichází poznání jednotlivých fází lidského života, s interakcí se lze naučit nenásilně zdvořilosti, chovat se citlivě a ohleduplně ke starším lidem. Mladí lidé se přirozeně naučí nabídnout pomoc a umění přistupovat k druhým lidem bez předsudku a s úctou.

6.3 Význam a přínosy překonávání mezigeneračních bariér pro společnost

a) Posílení soudržnosti a solidarity, překonávání stereotypů a budování respektu

Překonání mezigeneračních bariér přispívá ke vzniku soudržnější společnosti, kde se různé generace navzájem podporují a respektují. Mnoho konfliktů vzniká právě z nedostatku porozumění mezi generacemi, což může být posíleno stereotypy. Významný přínos tedy spočívá i v překonávání stereotypů.

Setkání různých generací může změnit stereotypní pohledy mladých na seniory jako na „nemocné, zranitelné a slabé osoby“ a zatímco starší lidé mohou mít předsudky o mladých lidech a mohou změnit pohled seniorů na mladší lidi jako na „neucitlivé a nezodpovědné“. Vzájemná úcta mezi generacemi může být inspirací pro mladší generace, které se mohou učit vytvářet pro sociální postoje ve vztahu k ostatním lidem, mohou pomoci k navázání vztahů, které překonají rozdíly a posílí pocit sounáležitosti, tedy rozvoj citlivosti, tolerance, porozumění, respektu apod. Dlouhodobá spolupráce, založená na pravidelných aktivitách, může tyto předsudky snižovat a vytvářet zdravé a harmonické vztahy mezi generacemi.

b) Snižování sociální izolace a zlepšení kvality života seniorů

Mezigenerační projekty a aktivity pomáhají snižovat pocit osamělosti mezi seniory, kteří se díky nim cítí součástí společnosti. Tyto aktivity také upevňují pravidla společenského soužití, umožňují prožívat se seniory veselé a zábavné chvíle, přispívají ke zlepšení psychické pohody seniorů a jejich fyzického zdraví.

c) Předávání dovedností a kulturního dědictví

Překonávání mezigeneračních bariér umožňuje předávání dovedností, kulturních hodnot a životních zkušeností, které by jinak mohly být ztraceny. Díky tomu se uchovávají tradice a hodnoty, které jsou důležité pro identitu společnosti.

d) Podpora inovace a vzájemného učení

Mladí lidé přinášejí nové nápady a inovace, zatímco starší generace nabízí hluboké životní zkušenosti a tradiční znalosti, z čehož vyplývá, že vzájemné učení a spolupráce mohou vést k rozvoji hlubšího porozumění a respektu mezi generacemi. Celkově interakce umožňuje seniorům zůstat aktivními a angažovanými, zatímco mladí lidé získávají

jedinečný pohled na život starších generací. Tento přístup nejen zlepšuje kvalitu života všech zúčastněných, ale také posiluje společenskou soudržnost a solidaritu, podporuje inovaci a umožňuje rozvoj kreativity na základě vzájemné inspirace, odbourávat generační rozdíly a podporují vzájemnou úctu.

7. Doporučení pro efektivní využití mezigeneračních aspektů v domovech pro seniory

7.1 Podpora ze strany vedení a zajištění financování

Pro úspěšné fungování mezigeneračních programů je nezbytná podpora ze strany vedení domova a získání dostatečného financování. Finanční prostředky jsou potřebné na výškolení personálu, zajištění prostor a pomůcek.

7.2 Důraz na individualitu a potřeby seniorů

Programy by měly být přizpůsobeny fyzickým a psychickým možnostem seniorů. Důležitá je také flexibilita aktivit, aby byly schopny reagovat na individuální potřeby a možnosti účastníků.

7.3 Využití lokálních komunit a organizací

Zapojení místních a spolupracujících organizací je další klíčovou součástí úspěchu mezigeneračních programů. Pravidelné návštěvy místních škol, dobrovolnické programy nebo spolupráce s komunitními organizacemi i firmami přispívají k tomu, aby se senioři cítili součástí širší společnosti.

7.4 Průběžná evaluace a optimalizace programů, vyhodnocování a zpětná vazba

Navzdory výhodám těchto projektů je důležité zmínit, že jejich úspěch závisí na dobré organizaci a vedení. Klíčem je systematická spolupráce mezi pracovníky domovů pro seniory, rodinami a komunitními organizacemi. Mezigenerační aktivity by měly být pečlivě plánovány tak, aby byly přínosné pro všechny účastníky, a zároveň respektovaly specifické potřeby seniorů. Jedním z důležitých prvků každého mezigeneračního programu je tedy pravidelné vyhodnocování a získávání zpětné vazby od všech účastníků, tedy jak seniorů, tak mladších generací a organizačního týmu. Tento krok je zásadní pro zajištění dlouhodobé udržitelnosti, optimalizace a efektivitu programu.

a) Pravidelná zpětná vazba

Zpětná vazba umožňuje zjistit, které aktivity účastníky skutečně obohacují a které naopak příliš nefungují. Dotazníky, rozhovory nebo skupinové diskuse po skončení jednotlivých akcí mohou přinést cenné informace o potřebách, očekáváních a přáních všech zúčastněných.

b) Flexibilita a přizpůsobení programu

Na základě zpětné vazby lze aktivity přizpůsobovat a vylepšovat, například měnit frekvenci setkání, délku programu nebo zaměření aktivit, aby lépe vyhovovaly potřebám seniorů a mladších účastníků.

c) Vyhodnocení přínosů a výsledků

Důležitým aspektem je pravidelné vyhodnocování přínosů, jako je zlepšení psychické pohody, fyzického zdraví seniorů, zvýšení digitální gramotnosti nebo posílení vztahů s mladšími generacemi. Takto lze zaručit, že aktivity plní svůj účel a přinášejí oboustranně prospěšné výsledky.

8. ZÁVĚR

Mezigenerační aspekty hrají v domovech pro seniory klíčovou roli a ukazují, jaký přínos mohou mít tyto iniciativy pro celou společnost a jak mohou být různé generace propojeny ke společnému prospěchu. Využití mezigeneračních aspektů v domovech pro seniory představuje účinný nástroj k rozvoji pevných pozitivních vztahů mezi generacemi. Tento koncept nejen zlepšuje interakce v domovech pro seniory, ale také pomáhá k rozvoji všech, kteří mohou získat nové zkušenosti, cenné životní lekce a také přispívají k formování mladších generací, které vyrůstají s respektem a empatií vůči starším lidem. Příklady dobré praxe ukazují, jak může být tato spolupráce efektivní a přínosná. Pro dosažení co nejlepších výsledků je vhodné, aby byla tato spolupráce systematicky podporována a rozvíjena.

V závěru lze říci, že mezigenerační spolupráce představuje investici do budoucnosti a má velký potenciál obohatit životy všech zúčastněných. Budování mostů mezi generacemi je základním pilířem soudržné společnosti, která si váží jak inovací, tak i historického a kulturního dědictví. Systematická podpora mezigeneračních programů je stěžejní pro budování soudržné a inkluzivní společnosti.

SUMMARY

Connecting generations in senior homes is becoming an increasingly important topic. Intergenerational projects play a crucial role here, enriching not only the lives of seniors but also of younger generations who come into contact with them. These activities not only enhance the quality of life for seniors, supporting their psychological well-being and reinforcing their sense of purpose, but they also offer valuable experiences to younger people. Additionally, they foster respect, understanding, empathy, and mutual esteem across generations, contributing to overall social cohesion.

The aim of this text is to analyze the most common causes of specific intergenerational barriers within senior homes, to explore practical approaches for overcoming them,

	VYUŽITÍ MEZIGENERAČNÍCH ASPEKTŮ V DOMOVĚ PRO SENIORY, PŘEKONÁVÁNÍ BARIÉR A PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE	MILENA KANTOROVÁ	119
--	--	-------------------------	------------

and to present concrete examples of best practices. These examples provide mutual enrichment on all levels of life and demonstrate the benefits such initiatives can bring to society as a whole.

Kontakt

Mgr. Milena Kantorová
Domov pro seniory Kamenec, p. o.
Bohumínská 1056/71, 710 00 Ostrava – Slezská Ostrava, Česká republika
milena.kantorova@email.cz