

Miroslava Tokovská

Pedagogická fakulta

Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Slovensko

Aktivizácia sociálnych sietí seniorov z pohľadu ekosociálneho prístupu

Activation of social networks of seniors – eco-social approach

Abstract: Seniors are an important target group of social work. Helping professionals provide advice, care, support and accompany seniors living in social service. Activation of seniors social networking is an important part of the normal course of social work in institutional care. In the paper we describe the chosen instrument of activating social networks seniors in terms of eco-social approach.

Key words: activation, seniors, social networking, eco-social approach

Úvod

Súčasná demografická charakteristika európskych i svetových štátov sú predimenzované početným zastúpením seniorov. Narastajúci počet seniorov predstavuje pre ľudstvo nový fenomén spojený s celou radou sociálnych, psychologických a ekonomických dôsledkov. Rovnako výrazným spôsobom zasahuje aj do oblasti sociálnej práce. Klient – senior prichádzajúci do zariadenia sociálnych služieb si vyžaduje holistický (komplexný a celistvý) prístup sociálneho pracovníka a to najmä pri adaptácii na nové prostredie inštitúcie s dôrazom na spoluprácu s rodinou seniora a kvalitu jeho života. Ekosociálne teórie ponúkajú inovatívny pohľad na prácu so seniormi orientovanú nielen na klienta samotného, ale i na prácu s jeho okolím. Sociálny pracovník v práci so seniorom má použiť také

nástroje aktivizácie, ktoré zachovávajú jeho dôstojnosť, povzbudia jeho myseľ, pomôžu nájsť zmysel a budú ho sprevádzať na ceste za kvalitným životom v zariadení sociálnych služieb. Úlohou sociálneho pracovníka nie je suplovať blízkych, ale zmobilizovať existujúce vnútorné i vonkajšie zdroje, ktoré naplnia samotnému seniorovi deň a pocit užitočnosti i vlastnej významovosti. Vnútorné zdroje vnímame povzbudzovaní do objavovania strateného a nového súčasne, zmobilizovaní psychiky do pozitívnej roviny, napriek nežiaducim skutočnostiam. Vonkajšie zdroje tvoria z nášho pohľadu celé fyzické prostredie tvorené osobami, priestorom, systémom i jednotlivými predmetmi. Sme toho názoru, ak je prostredie dostatočne podnetne usporiadané, vplýva na psychiku i mobilitu každého seniora umiestneného do zariadenia sociálnych služieb.

Teoretické koncepty ekosociálneho prístupu v sociálnej práci so seniormi

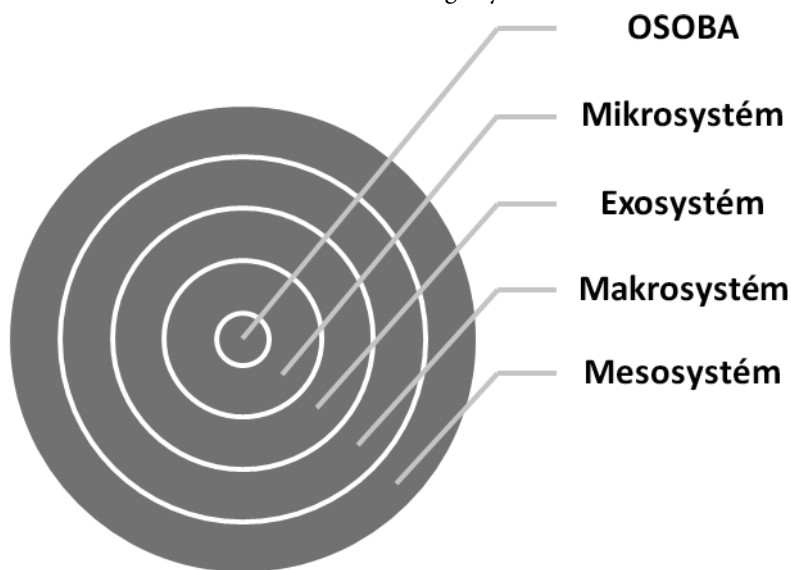
Urie Bronnfenbrenner je všeobecne považovaný za jedného z popredných svetových vedcov v oblasti psychológie. Jeho teória o ekologických systémoch odráža vplyvy piatich systémov životného prostredia na vývin človeka. Podľa tejto predstavy je svet individua usporiadaný ako skupina do seba zapadajúcich spleťtých štruktúr, ako príklad sa uvádza ilustrácia drevenej bábiky – matriošky. Tieto systémy a ich vzťahy sa počas vývinu neustále menia. Význam tohto modelu spočíva v tom, že zdôrazňuje význam analýzy vzťahov medzi človekom a bohatstvom systémových vzťahov prostredia ako i dynamiky ekológie človeka (Wales, 2011). Ekosystém človeka (chápeme ako spoločenský priestor, kde človek vyrastá, žije, pracuje a trávi čas) podľa Bronnfenbrennera má nasledujúce zloženie piatich sfér, pričom človek je stredobodom vnímania bytia a vytvárania vzťahov (obrázok 1):

1. *Mikrosystém* je prostredie, v ktorom človek žije (rodina, rovesníci, susedia, škola, cirkevné spoločenstvá). V tomto systéme ide o intenzívne priame interakcie so sociálnym prostredím. Každý človek je aktívnym príjemcom skúseností, sám dáva spätnú väzbu, sám napomáha k rozvoju vzťahov.
2. *Mesosystém* obsahuje vzťahy mikrosystému, na ktorom človek aktívne participuje, ide o konkrétne prepojenia medzi vzťahmi v mikroprostredí, napríklad vzťah mladej a staršej generácie, rodiny a zamestnania, prípadne pestovanie a vytváranie vzťahov a životných hodnôt.
3. *Exosystém*: Zahŕňa vzťahy medzi sociálnym prostredím, v ktorom jednotlivec nemá aktívnu úlohu (masmédiá, spoločenstvá, zdravotnícke a sociálne

služby, vzťahy na pracovisku). Exosystém ovplyvňuje pasívne jednotlivcov žijúcich v mikrosystéme a má dopad na ich vývin, životné smerovanie i správanie.

4. *Makrosystém*: Popisuje kultúry, v ktorých človek žije. Kultúrne kontexty vplývajú na socioekonomický status každého človeka v spoločnosti.
5. *Chronosystém*: ide o časové usporiadanie udalostí a prechodov v priebehu života. Ako príklad uvádzame udalosti v sociohistorickom aspekte – rozdielne ponímanie seniorov v dvadsiatom a dvadsiatomprvom storočí. Za výrazný rozdiel považujeme v minulosti negatívne vnímanie staroby oproti súčasným pozitívnym tendenciám.

Obrázok 1. Bronnfenbrennerov ekologický model



Zdroj: Bronnfenbrenner, 1979

V kontexte príspevku považujeme za dôležité v ekologickej koncepcii rodinné vzťahy a s tým súvisiace schopnosti spolupráce so sociálnym pracovníkom pri udržiavaní kontaktov s chorým členom rodiny umiestneného do zariadenia sociálnych služieb.

V teoretických konceptoch sociálnej práce popisujú Germain a Gitterman (in Kuzníková, 2011) ekologický prístup ako sociálnu prácu zaoberajúcu sa

poruchami a problémami vznikajúcimi ako dôsledok adaptácie v sociálnom a fyzickom prostredí. Následkom týchto porúch sa osoba dostáva do stresu, pričom stres vzniká v troch na seba prepojených oblastiach:

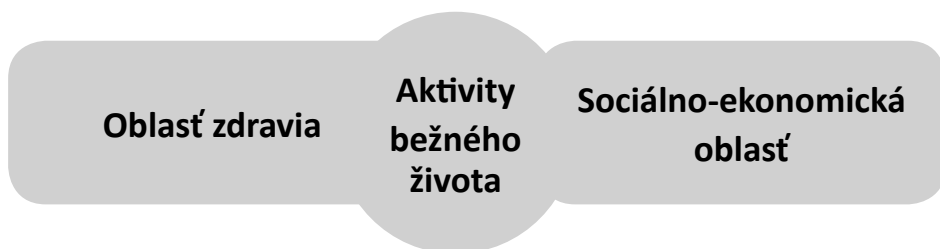
- v oblasti životnej zmeny – vývojové zmeny, zmeny statusu, krízové udalosti,
- v oblasti enviromentálnych problémov – tlak prostredia,
- v maladaptívnych interpersonálnych vzťahoch a komunikácii.

Úloha sociálneho pracovníka spočíva v období nástupu stresu u klientov po ich prijatí do inštitucionálnej starostlivosti. Stres sa už objavuje i pred nástupom do zariadenia sociálnych služieb, ktorý sa následne stupňuje a kulminuje. Sociálna práca podľa Germaina a Gittermana (in Kuzníková, 2001) sa delí do troch fáz. V prvej fáze, nazýva sa *iniciačná*, sa predpokladá pozorný vstup sociálneho pracovníka do klientovho sveta, uzavretím dohody o ďalšom postupe a živote klienta s cieľom definovať jeho zásadné problémy. V druhej fáze, nazýva sa *pokračovacia* fáza, spočíva v samotnej praktickej sociálnej práci s klientom so zameraním na prijatie životnej zmeny z pohľadu zmeny prostredia, medziludských vzťahov a komunikácie. Tretia fáza sa označuje ako *konečná*, v ktorej ide o oddelenie sociálneho pracovníka od klienta a návrat klienta do svojho sveta s plnohodnotnou samostatnou existenciou. V tejto fáze predpokladáme, že sa rola sociálneho pracovníka mení z aktívne pomáhajúcej na rolu sprievodcu a podporovateľa klienta na ceste jeho životom. Ekosociálny prístup odpovedá na potrebu integrácie s dôrazom na príčiny a funkcie osoby v prostredí a prostredia s osobami. Levická a kol (2012, s. 15) popisujú *enviromentálnu intervenciu* ako metódu pomoci z vonku do vnútra, pričom jej základom je úsilie o prepojenie profesionálnych a neprofesionálnych zdrojov pomoci v prospech klienta. Ide o vytvorenie spolupráce medzi profesionálnou a laickou sieťou a jej cieľom je zlepšenie klientovej kompetencie prostredníctvom sociálnej opory vychádzajúcej z kvalitnej sociálnej siete. V teórii sa označuje tento proces ako budovanie ekologickej perspektívy. Seniori sú špecifická a výrazná cieľová skupina sociálnej práce a za najväčšie výzvy v sociálnej práci považujeme adaptáciu seniora na inštitucionálne prostredie. Sociálni pracovníci majú možnosť uplatniť svoje komunikačné zručnosti i sociálne spôsobilosti v procese adaptácie a pritom vychádzať z existujúcich sociálnych sietí seniorov z prostredia, z ktorého prichádzajú do zariadenia sociálnych služieb.

Adaptácia seniora na inštitucionálne prostredie z pohľadu ekosociálneho prístupu

V sociálnej gerontológii sa chápe adaptácia ako funkčné prispôsobenie sa na zmenené životné podmienky. (Haškovcová, 2012) Pre osoby vyššieho veku je proces adaptácie náročný, pretože v ich období života prebieha veľa zmien a to najmä v súvislosti so stratou alebo so zmenou. Na obrázku 2 je znázornené naše vnímanie strát alebo zmien, ktoré sú vzájomne prepojené a výraznou mierou ovplyvňujú adaptáciu seniora v inštitucionálnom prostredí a súčasne majú vplyv aj na sociálnu prácu. Najvýraznejšie zmeny pozorujeme u seniorov:

- v oblasti zdravia – zahŕňa psychické i fyzické zdravie v zmysle prepuknutia chorôb, prípadne zhoršenia akútnych chorôb do chronických stavov. Medzi časté seniorské ochorenia patria kardiovaskulárne (hypertenzia), očné choroby (degenerácia makuly), ochorenia pohybového aparátu (artrózy rôzneho druhu), psychické (depresie, demencie), neurologické (stavy po cievnych mozgových príhodách), endokrinné (cukrovka) a iné. Zmeny v oblasti zdravia sa prejavujú prostredníctvom emócií, ktoré sú determinované psychickou pohodou, prípadne nepohodou seniora. Musíme mať na zreteli všetky uvedené skutočnosti, tak ako uvádza Kucharska (2012, s. 121) „hovoríme o pohodovej starobe.“
- v sociálnoekonomickej oblasti – zmeny sociálneho statusu z pohľadu ekonomického, z aspektu zmeny sociálnej roly (rola zamestnaného – rola seniora na dôchodku, rola rodiča – rola starého rodiča a ďalšie), z aspektu straty blízkeho človeka (úmrtia partnerov, rovesníkov) a iné.
- v oblasti aktivít denného života – všetky vyššie uvedené zlomy v životných podmienkach seniora vplývajú na každodennosť bežného života, či už po stránke schopností bežných výkonov sebaobsluhy, samostatnosti a schopnosti viesť nezávislý život seniora.



Zdroj: vlastné znázornenie, 2013

Zmeny a straty, ktoré senior prežíva či už po stránke telesného zdravia, ktoré je úzko prepojené so zdravím psychickým, prípadne po stránke sociálnoekonomickej ovplyvňujú oblasť aktivít denného života (mobilita, fyzické aktivity, zručnosti, komunikácia, sebaobsluha). Každý pozitívny alebo negatívny zlom v živote človeka je zreteľným faktorom determinujúcim výkony bežného života.

Sociálni pracovníci by mali pri poskytovaní sociálnych služieb a výkonoch sociálnej práce v rámci procesu adaptácie venovať výraznú pozornosť klientovi a jeho schopnostiam zosúladenia životných potrieb a spôsobov uspokojovania potrieb s nárokmi spoločenského prostredia. Podľa Balogovej (2005, s. 21) na uskutočňovaní súladu medzi potrebami a požiadavkami sa podieľajú nasledovné mechanizmy:

- **aktívna adaptácia** znamená, že si klient prispôbi prostredie. V inštitucionálnej praxi to môže znamenať, že si klient prinesie z domu vlastné predmety, časť nábytku, bytové doplnky a zariadi si izbu podľa seba.
- **pasívna adaptácia** sa chápe tak, že sa klient prispôbi prostrediu, v ktorom sa nachádza, avšak bez snahy o akúkoľvek zmenu.

V ekologicky orientovanej sociálnej práci sa chápe adaptácia ako činnosť namierená k zmene prostredia a to vrátane jeho zámene (odchod do nového prostredia), alebo k zmene samotného klienta, či klienta a prostredia súčasne. (Levická, Levická a kol, 2012, s. 13) Priestor, ktorý vzniká chápaním z pohľadu ekologicky orientovanej sociálnej práci vnímame ako výzvu pre profesionálnu sociálnu prácu v súčasnosti. Sociálni pracovníci v práci so seniorom pri prechode z domáceho do rezidenčného prostredia majú širokospektrálne možnosti práce s klientom. Za úlohy sociálneho pracovníka v práci s klientom považujeme:

- udržiavanie kontaktov s prirodzeným sociálnym prostredím (najmä s rodinou a prostredím, z ktorého senior pochádza)
- nadväzovanie kontaktov v novom sociálnom prostredí (s rovesníkmi, rešpektíve klientmi zariadenia, pracovníkmi, dobrovoľníkmi zariadenia)
- objavovanie nových možností v novom sociálnom prostredí (budovanie nových sociálnych sietí v širšom okolí inštitúcie).

Jedným z hlavných cieľov v rámci individuálneho plánovania v zariadeniach sociálnych služieb pre seniorov je zachovanie alebo zlepšenie kvality života samotných klientov. Teplická (2006) uvádza, že zlepšenie kvality života v zariadení sociálnych služieb je možné uskutočniť aj na základe určitých špecifických prístupov:

1. Pomoc pri adaptácii novoprijímaných klientom, ktorá spočíva ešte pred prijatím klienta do zariadenia a to formou návštevy v domácom prostredí,

kde sociálny pracovník informuje klienta o konkrétnom zariadení sociálnych služieb, jeho systémom pomoci, režimom dňa a inými relevantnými informáciami. Sociálny pracovník pripravuje rozhovorom klienta na nástup do zariadenia a súčasne pripravuje plán prijatia klienta a začne pripravovať aj plán adaptácie klienta na nový spôsob života (vyberá izbu pre klienta, spolubývajúce osoby, formy aktivizácie a iné)

2. Individuálny prístup ku klientovi – sociálny pracovník vždy berie ohľad na klientov zdravotný stav, sociálne, intelektové možnosti a oblasti možného rozvoja v rámci činností a aktivít zariadenia.
3. Aktivizácia klienta k zdravej starobe – pohyb je životne dôležitým prvkom každodennosti.

Za ďalšie aspekty zlepšenia kvality života v zariadení sociálnych služieb dopĺňame autorku Teplickú je počúvanie životných príbehov a ich následné administratívne spracovanie pre účely vypracovania individuálnych plánov so stanovením priorít všetkých oblastí života.

Vybrané nástroje aktivizácie sociálnych sietí seniorov

Pre lepšie porozumenie nástrojov aktivizácie sociálnych sietí seniorov vysvetlíme súvisiace pojmy a to najmä *aktivizácia a sociálne siete*.

Pod pojmom *aktivizácia* rozumejú Strmeň a Raiskop (2008, s. 15) zámernú činnosť a cieľavedomé úsilie podnecovať a stimulovať aktivitu, udržiavať alebo zvyšovať aktivačnú úroveň. Česká odborníčka v oblasti práce so seniormi v bytových zariadeniach Malíková (2011, s. 115) najjasnejšie definuje aktivizáciu, ktorá zahŕňa tri činnosti:

- „1. Voľnočasové a záujmové aktivity.
2. Poskytnutie pomoci pri obnovení alebo udržaní kontaktu s prirodzeným sociálnym prostredím.
3. Pomoc pri nácviku a zlepšovaní všetkých schopností (motorických, psychických a sociálnych) klienta.“

Za prioritné zdôrazňuje predchádzanie pasivite a ponúknutie prostredia bohatého na stimuly so zameraním sa na redukciu deprivácie a spoločenskej izolácie. Všetky pracovné metódy a postupy musia byť cielené na zamestnávanie činnosťami, ktoré obohacujú a spríjemňujú každodenný život. Podstatou je pozitívna životná skúsenosť klientov, humor, optimizmus a pekné okamihy strávené v prítomnosti pomáhajúceho profesionála alebo v skupine rovesníkov. Významom

aktivizácie pre osoby s kognitívnymi poruchami sa zaoberá Holmerová a iní (2007, s. 140), ktorá zdôrazňuje ciele aktivizácie ako:

- „Udržanie zostávajúcich zručností,
- zmysluplné vyplnenie voľného času,
- elimináciu nežiaducich porúch správania,
- pozitívny vplyv na emočný stav osoby s demenciou – zvýšenie sebavedomia,
- pravidelný režim – dodávajúci osobám s demenciou pocit bezpečia, stability,
- *verbálna a neverbálna komunikácia klienta a personálu a klientov medzi sebou*“.

Široký záber cieľov aktivizácie citovanej autorky Holmerovej a iných považujeme za inšpiratívny najmä pri plánovaní činností a ich implementáciu do individuálnych plánov osobnosti.

Každý človek žije vo vzťahu s druhými ľuďmi a to najmä v nukleárnej rovine vo svojej rodine a príbuzenských vzťahoch, čo označuje Haškovcová (2012) za *sociálnu sieť*. Ďalej dodáva, že počas života dochádza k redukcii sociálnej siete, pričom sociálni pracovníci majú dbať na udržiavanie osobného kontaktu aj keď v redukovanej miere (telefonovanie, dopisovanie). Matoušek (2008) označuje v sociálnej práci za sociálnu sieť klientove vzťahy využiteľné v socioterapii, pričom do nich zahŕňa príbuzných, priateľov, susedov, kolegov, nadriadených, klientov poberajúcich rovnaké služby a podobne. V širšom ponímaní sú chápané za sociálnu sieť aj organizácie, služby, informácie a stavby, pretože vyššie uvedené predstavuje pre klienta využiteľné zdroje. Prepájanie a nachádzanie týchto zdrojov sa nazýva vytváranie siete (networking).

Nástroje aktivizácie sociálnych sietí seniorov z pohľadu ekosociálneho prístupu, ktoré sme sa rozhodli popísať v príspevku sme vybrali s dôrazom na realizáciu opatrení v bežnej praxi. Za najdôležitejšie nástroje považujeme:

1. prácu so životným príbehom seniora
2. špecifickú komunikáciu so seniorom vzhľadom na psychické a iné ochorenia
3. sociálnu oporu
4. voľby metód práce s klientom s dôrazom na záujmové aktivity.

Hlavným cieľom práce *so životným príbehom* seniora (nazývaný aj biografia seniora, anglicky life story work, Matoušek, 2008) je pochopenie zmyslu prežitého a z toho vyplývajúce voľby metód sociálnej práce: sociálna práca s jednotlivcom, so skupinou, v ktorej sa jednotliviec nachádza v kombinácii sociálnou prácou s teritoriálnou komunitou. Prejavy úcty a rešpektu s akcentom na dávne minulosti voči seniorovi sú súčasťou nielen práce so životným príbehom,

ale elementárnym prístupom zachovávajúcim dôstojnosť samotného seniora. V práci so životným príbehom klienta sa posilňuje klientova identita, pomáha pri klientovej adaptácii v novom prostredí a determinuje komunikáciu. Výsledkom profesionálnej práce so životným príbehom seniora sa skvalitňuje vzťah medzi sociálnym pracovníkom a samotným klientom. Získanými informáciami o životnom príbehu, teda aj o zvyklostiach, rituáloch alebo potrebách klientov, môže sociálny pracovník predchádzať nedorozumeniam, prípadne neprijemným situáciám. Absolútnou prednosťou práce so životným príbehom je pocit seniorov, že ich pomáhajúci profesionáli dobre poznajú, chápu ich situáciu a tým dochádza k zvyšovaniu pocitu vzájomnej dôvery a ľudského záujmu. Zároveň môže proces adaptácie na inštitucionálne prostredie prebiehať primerane k zvyklostiam a potrebám človeka, s menšími alebo žiadnymi negatívnymi dopadmi. V konečnom dôsledku sa uľahčuje práca pomáhajúcim profesionálom pri tvorbe individuálnych plánov. Biografia seniora otvára nové možnosti ako sa učiť porozumieť seniorskej generácii s orientáciou na schopnosti a zručnosti seniorov (Procházková, 2008). Následným plánovaním poskytovania starostlivosti o konkrétneho seniora sa lepšie rozpoznávajú potreby, chápu špecifické reakcie i zmenené spôsoby správania. Životný príbeh seniora by mal byť alfou a omegou v sociálnej práci. Profesor Böhm tvrdí, že výsledky práce s biografiou klienta sa okamžite odrážajú v komunikácii medzi klientom a pracovníkom, pričom sa komunikačné automatizmy nahrádzajú špecifickými konverzačnými témami odkrytými v životnom príbehu klienta. Psychobiografická starostlivosť rešpektuje zvyklosti seniora a celkom osobné spôsoby správania, teda aj reakcie na vonkajšie vplyvy a iných ľudí (Böhm in Procházková, 2008). Uvedomenie si, že jednou z metód sociálnej práce je aj práca s jednotlivcom – individuum, nás motivuje zamyslieť sa, v čom môže spočívať ťažisko práce sociálneho pracovníka a kvalitnej profesionálnej pomoci. Bez bližšieho spoznania prežitého sa môžu výkony práce pomáhajúcich profesionálov uskutočňovať ako každodenná rutina, ktorá po čase môže sklznúť do profesionálnej deformácie. Dôkladné spoznanie životných príbehov seniorov, kladie vyššie nároky aj na pomáhajúcich profesionálov. Až na základe bližšieho spoznania života seniora v bežnom domácom prostredí, budú sociálni pracovníci schopní vytvoriť kvalitný individuálny plán a ponúknuť rozmanité aktivity naplňujúce klienta v jeho každodennosti.

V oblasti *špecifickej komunikácie* so seniormi zameriavame pozornosť na otvorenú komunikáciu a aktívne počúvanie. Súbežným atribútom k úspešnej komunikácii je spolupráca a vytváranie dobrých vzťahov. V sociálnej práci v rámci adaptácie má sociálny pracovník vychádzať z možnosti prítomnosti blízkych

osôb seniora, ktorí sú často nápomocní pri riešení sociálnych alebo zdravotných problémov. Jednou z prioritných úloh pomáhajúcich profesionálov je zistenie a reálne posúdenie aktuálnej situácie. Podľa Venglárovej (2007) je komunikácia odovzdávanie informácií a prebieha cestou verbálnou (slovnou) a neverbálnou (mimoslovnou). Predpokladom príjemnej a jasnej komunikácie je zhoda verbálnych a neverbálnych prejavov. V podstate to znamená hovoriť veci pravdivo s citom pre celkový prejav človeka. Malíková (2011) upozorňuje na faktory determinujúce komunikáciu: prostredie, doba, momentálny stav a osobná situácia účastníkov rozhovoru, ich ochota komunikovať, predošlé skúsenosti a mnoho ďalších. V kontakte so seniormi je dôležité prispôbiť sa v spôsobe reči, jasnej artikulácii a tiež rýchlosti. V komunikácii je nevyhnutná verifikácia a súčasne aj spätná väzba s cieľom overenia si vypovedaného. Ak chce sociálny pracovník viesť účelný a efektívny rozhovor je práve verifikácia prvým príkladom k úspešnej komunikácii. Každodenné rozhovory naplňujú seniorov po stránke uspokojovania potrieb a tým sa zvyšuje kvalita ich života. Konštatujeme, že sociálni pracovníci majú mať nielen individuálny prístup ku každému seniorovi vo vzťahu ku komunikácii, ale na zreteli musia mať aj iné aspekty senia ako napríklad zmeny somatické, psychické i sociálne v kontexte seniorského života. Zraniteľnosť a krehkosť vyššieho veku je úzko prepojená s emóciami a preto je významné akceptovať seniorov a ich názory i postoje na ich život i budúcnosť.

Ďalším vybraným aspektom je *sociálna opora*, ktorou rozumieme psychický a emocionálny komfort, ktorý poskytuje rodina, priatelia, spolupracovníci a ostatní. Ide o vedomie, že človek je súčasťou komunity ľudí, ktorí ho majú radi, pomáhajú mu a vážia si ho (Levická, 2008).

Myslíme si, že sociálna opora je určitá nehmotná forma pomoci a jej cieľom je uľahčiť klientovi – seniorovi zvládanie nepriaznivej situácii, v ktorej sa momentálne nachádza. Miera sociálnej a psychosociálnej opory súvisí s individualitou seniora a má aj duchovný rozmer. Křivohlavý (in Hrozenská, 2008) rozlišuje sociálnu oporu:

- inštrumentálna – realizácia konkrétnej pomoci,
- informačná – informácia, ktorá v danom okamžiku pomôže pri zorientovaní sa v situácii,
- emocionálna – vyjadrenie chápania prejavovaných i skrytých citov,
- hodnotiacia – slúži ako podpora pozitívneho postoja pri sebahodnotení, povzbudzovaní vo viere, nádeji, snahe, vyjadrení rešpektu a úcty.

Ludská podpora i sociálna opora je v živote každého človeka významným činiteľom pri zvládaní, prekonávaní ťažkostí, rovnako aj pri riešení významných

životných situácií. Vedomie opory zvyšuje pocit istoty a bezpečia, ovplyvňuje psychickú a emocionálnu stránku seniora a samotný pohľad na vlastné bytie.

Voľba metód práce so seniorom s dôrazom na záujmové aktivity je pre sociálneho pracovníka v roly aktivizačného profesionála veľmi široká a rozmanitá. Takýto sociálny pracovník má možnosť zostavovať aktivizačný program, ktorý Centrum Memory a Nadácia Memory (2009) popisuje ako zvyčajne drobné úlohy, ktoré chorú osobu prirodzeným spôsobom motivujú vyvíjať činnosť a tým aj udržiavať vlastné schopnosti. Aktivizáciou počas dňa rozumejú stálosť denného programu (denná rutina a stereotyp vo všetkých činnostiach), ktoré chorému prinášajú pocit istoty. Zapájanie seniora do aktivít ako sú čítanie, spoločenské hry, riešenie matematických úloh, bežné nákupy alebo činnosti spojené s hudbou, tancom, prechádzkami či kontaktom so zvieratami podporujú kognitívne funkcie spomaľujú proces rôznych ochorení. S pojmom aktivizačná terapia (*activity therapy* – anglicky) sa stretávame aj u českého odborníka Matouška (2008, s. 22), ktorý vysvetľuje, že ide o terapiu s cieľom, aby sa klienti bez veľkého úsilia cítili dobre pri nejakej činnosti (pri hraní na hudobný nástroj, speve, pri výtvarných činnostiach, gymnastických cvičeniach, tanci a podobne) a zároveň pri tom boli v styku s inými klientmi, respektíve s terapeutmi. Schlosserová (2004) upresňuje, že *aktivizácia* sa zabezpečuje pomocou záujmových aktivít vykonávaných sa najmä v zariadeniach sociálnych služieb, ako príklady uvádza ručné práce, zberateľstvo, hudba, tanec, cvičenie, záhradkárstvo, písanie poviedok, vyšívanie alebo výroba dekoratívnych predmetov. Úloha sociálneho pracovníka v aktivizačnej činnosti so seniormi spočíva v podpore, úcte a pomoci, v podpore zapájania sa seniorov do dobrovoľníckej práce, čím sa pomáhajúci profesionál podieľa na zvyšovaní kvality života seniorov a posilňovaní ľudskej solidarity. (Šolcová, 2011) Medzi ďalšie úlohy výkonu pomáhajúcej profesie je udržiavanie, zdokonaľovanie a precvičovanie pamäte, prípadne podpora v navštevovaní univerzít tretieho veku.

Záver

Seniori zvyknú hovoriť pri rozhodovaní sa o umiestnení do zariadenia sociálnych služieb, že starý strom sa nedá presadiť, lebo jeho korene sú hlboko zapustené. Predloženým príspevkom sme ponúkli vybrané nástroje aktivizácie sociálnych sietí seniorov z pohľadu ekosociálnej perspektívy. Dôraz kladieme na kvalitnú sociálnu prácu s možnosťami využívania aj iných nástrojov a chápania pojmu aktivizácia. Sociálni pracovníci pri voľbe správnych praktických postupov na základe teoretických prístupov majú možnosť povzbudzovať klienta sociálnych

služieb do novej životnej perspektívy, súčasne majú možnosť eliminovať dôsledky zmien. Seniori zostávajú aj vo vyššom veku ľudskej bytosti, ktoré majú svoje sny, plány aj nenaplnené túžby. Majú aj svoje obavy, ťažkosti a problémy, ktoré je potrebné v sociálnej práci nielen rešpektovať, ale ich aj pochopiť a pracovať s nimi.

Zoznam bibliografických odkazov

- Balogová B., *Seniori*, Prešov 2005.
- Bronnfenbrenner U., *The Ecology of Human Development: Experiment by Nature and Design*, Harvard 1979.
- Haškovcová H., *Sociální gerontologie aneb Senioři mezi námi*, Praha 2012.
- Holmerová I., Janečková H. a iní., *Nefarmakologické přístupy v terapii Alzheimerovy demence a praktické aspekty péče o postižené*, In: „Psychiatria pre prax“, č. 4, 2005, www.meduca.sk (citované dňa 11.7.2011).
- Hrozenská M. a kol, *Sociální práca so staršími ľuďmi a jej teoreticko-praktické východiská*. Martin 2008.
- Kucharska E., *Prawidłowe starzenie jako czynnik pogodnej starości*, In: *Starość może być atrakcyjna*, Kraków 2012.
- Kuzníková I. a kol, *Sociální práce ve zdravotnictví*, Praha 2011.
- Levická J., *Na ceste za klientom*, Trnava 2008.
- Levická J., Levická K., Hanzalíková V., Bánovčinová A., *Ekosociálne prístupy v sociálnej práci*, Trnava 2012.
- Malíková E., *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, Praha 2011.
- Matoušek O., *Slovník sociální práce*, Praha 2008.
- Procházková E., *Důstojná péče o seniora*, In: „Sestra a lékař v praxi“ 2008, č. 5–6.
- Schlosserová I., *Seniorov začleňuje do každodenného života aktivizačná činnosť*. In: „Sociální práca/Sociální práce“ Roč. 4, 2004, č. 2.
- Strmeň L. a Raiskup J.Ch., *Výkladový slovník odborných výrazov používaných v psychológii*, 2. vyd. Bratislava 2008.
- Šolcová J., *Potenciál dobrovolníctva v prevencii sociálno-patologických javov*, In: VI. *Medzinárodná konferencia doktorandov odborov psychológia a sociálna práca*, Nitra 2011.
- Teplická K., *Nosný pilier sociálnej práce – sociálny pracovník a jeho vzťah ku klientovi*, In: „Nová ekonomika = The New Economy“ 2006, Roč. 5, č. 1.
- Venglářová M., *Problematické situace v péči o seniory*, Praha 2007.
- Wales J., *Ecological Systems Theory*, www.en.wikipedia.org [citované dňa 6.7.2011].