

Metody práce se seniory s prvky reminiscence

Marie Vitoulová

Bakalářská práce
2010



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2009/2010

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Marie VITOULOVÁ**

Studijní program: **B 7507 Specializace v pedagogice**

Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Metody práce se seniory s prvky reminiscence**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti reminiscence, stáří a jiných aktivizačních metod využívaných při práci se seniory.

Příprava metodiky výzkumné části.

Realizace kvalitativního výzkumu v Denním stacionáři pro seniory v Brumově-Bylnici.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

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

LIEBMANN, M. Skupinová arteterapie: nápady, témata a cvičení pro skupinovou výtvarnou práci. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-864-3.

MATOUŠEK, O. Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-002-X.

VALENTA, M. Dramaterapie. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1819-4.

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

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Radana Nováková, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **18. ledna 2010**

Termín odevzdání bakalářské práce: **7. května 2010**

Ve Zlíně dne 18. ledna 2010

prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
děkan



Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.
vedoucí katedry

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 16. 4. 2010

.....
B. Šoulová

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpirá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídá k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

V teoretické části své bakalářské práce se zabývám charakteristikou stáří a stárnutí, pamětí, vzpomínkami, reminiscencí a aktivizačními činnostmi, které jsou využívány při práci se seniory.

Praktická část spočívá v realizaci kvalitativního výzkumu v Denním stacionáři pro seniory v Brumově-Bylnici. Výzkum je zaměřen na zjišťování možností zavedení dalších metod reminiscence do daného zařízení. Také jsem sestavila aktivizační program s názvem „Rok ve znamení reminiscence“.

Klíčová slova: stáří, stárnutí, senior, vzpomínky, reminiscence, životní příběh, životní rekapitulace, paměť, knihy života, vzpomínkové krabice, reminiscenční divadlo, aktivizace, denní stacionář

ABSTRACT

In a theoretical part of my bachelor thesis I am concerned with characteristics of the old age and the aging process, memory, memories, reminiscence and activation activities which are used at work with the elderly.

In a practical part I have realized a qualitative research in A day-care centre for the elderly in Brumov-Bylnice. The aim of my research is to find out possibilities of an introduction of next reminiscence methods into the mentioned centre. I have also made an activation programme called „A year in a sign of reminiscence“.

Keywords: old age, aging process, elderly, memories, reminiscence, life story, life review, memory, life books, memory boxes, reminiscence theatre, activation, day-care centre

Motto: *„Kolik tváří, kolik očí, kolik rukou uvidíme za jeden den? Na co se díváme? Na vrásky, nepříjemné stránky, pochybnosti, ostré hrany. Co kdybychom se učili dívat se na sny, touhy a lásky, které jsou často tak pečlivě skryty?“ (Ferrero Bruno, 2008, s. 111)*

Chtěla bych velmi poděkovat vedoucí mé bakalářské práce, Mgr. Radaně Novákové, Ph.D., za její odborné vedení a cenné rady, které mi během zpracovávání práce poskytovala.

Také bych ráda poděkovala personálu a klientům Denního stacionáře pro seniory v Brumově-Bylnici za to, že mi umožnili realizaci kvalitativního výzkumu.

Díky patří i mé rodině a přátelům za jejich podporu během celé doby mého studia.

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 CHARAKTERISTIKA STÁŘÍ	13
1.1 DEFINICE ZÁKLADNÍCH POJMŮ.....	13
1.2 VYMEZENÍ OBDOBÍ STÁŘÍ	14
1.3 ZMĚNY DOPROVÁZEJÍCÍ PROCES STÁRNUTÍ.....	14
1.4 POHLED NA STÁŘÍ.....	16
1.4.1 Mýty spojené se stářím.....	16
1.5 STRATEGIE ADAPTACE NA STÁŘÍ.....	17
1.6 POTŘEBY STARÉHO ČLOVĚKA	18
2 PAMĚŤ A VZPOMÍNKY	19
2.1 DEFINICE ZÁKLADNÍCH POJMŮ.....	19
2.2 PAMĚŤ.....	20
2.3 VZPOMÍNKY STARÉHO ČLOVĚKA	21
2.4 FUNKCE A VÝHODY REMINISCENCE	23
2.5 PŘÍSTUPY K REMINISCENCI	24
2.5.1 Narativní přístup k reminiscenci	24
2.5.2 Reflektující přístup k reminiscenci	25
2.5.3 Expresivní přístup k reminiscenci	25
2.5.4 Informační přístup k reminiscenci.....	26
2.6 ÚČASTNÍCI REMINISCENCE	26
2.7 DRUHY REMINISCENCE	27
2.8 LIMITUJÍCÍ FAKTORY REMINISCENCE.....	29
2.9 REMINISCENČNÍ METODY	29
2.9.1 Reminiscenční metody podle cíle.....	29
2.9.2 Reminiscenční metody podle použitých prostředků komunikace.....	30
2.9.3 Reminiscenční metody podle dosaženého výsledku	31
2.10 PŘEDMĚTY VYUŽÍVANÉ PŘI REMINISCENCI	31
2.11 DOVEDNOSTI REMINISCENČNÍHO ASISTENTA	31
3 KREATIVNÍ METODY REMINISCENCE	33
3.1 REMINISCENČNÍ DIVADLO („REMINISCENCE THEATRE“)	33
3.2 KNIHY ŽIVOTA („LIFE BOOKS“).....	34
3.3 REMINISCENČNÍ KRABICE („MEMORY BOXES“).....	34
3.3.1 Výstava vzpomínkových krabic v rámci projektu „Živé vzpomínky“	35
4 AKTIVIZAČNÍ METODY VYUŽÍVANÉ PŘI PRÁCI SE SENIORY	36

4.1	DEFINICE ZÁKLADNÍCH POJMŮ.....	36
4.2	ČINNOSTNÍ A PRACOVNÍ TERAPIE.....	37
4.3	PSYCHOMOTORICKÁ TERAPIE	38
4.4	EXPRESIVNÍ TERAPIE	38
4.4.1	Psychodrama, teatroterapie a dramaterapie.....	38
4.4.2	Muzikoterapie	39
4.4.3	Biblioterapie	40
4.4.4	Arteterapie.....	40
4.5	TERAPIE S ÚČASTÍ ZVÍŘETE (ANIMOTERAPIE).....	41
4.6	TRÉNINK PAMĚTI A KOGNITIVNÍ REHABILITACE	41
5	DENNÍ STACIONÁŘ PRO SENIORY V BRUMOVĚ-BYLNICI	43
5.1	CÍLOVÁ SKUPINA UŽIVATELŮ.....	43
5.2	POSKYTOVANÉ SLUŽBY	43
5.3	PERSONÁLNÍ ZAJIŠTĚNÍ.....	44
II	PRAKTICKÁ ČÁST	45
6	METODOLOGICKÁ ČÁST	46
6.1	VÝZKUMNÝ PROBLÉM	46
6.2	VÝZKUMNÉ CÍLE.....	46
6.3	DRUH VÝZKUMU	47
6.4	VÝZKUMNÝ VZOREK A ZPŮSOB VÝBĚRU.....	47
6.5	METODY VÝZKUMU.....	48
6.6	ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT	48
6.6.1	Seznam hlavních kategorií a podkategorií podle stanovených cílů.....	49
7	INTERPRETACE ZÍSKANÝCH ÚDAJŮ.....	51
7.1	JAKÝM ZPŮSOBEM JSOU VYUŽÍVÁNY VZPOMÍNKY PŘI PRÁCI S KLIENTY DSS?	51
7.2	JAKÝ JE ZÁJEM O ZAVEDENÍ DALŠÍCH METOD REMINISCENCE ZE STRANY PERSONÁLU DSS?	55
7.3	JAK PŮSOBÍ VZPOMÍNÁNÍ NA UŽIVATELE DSS?	59
7.4	JAKÝ JE ZÁJEM UŽIVATELŮ O ZAVEDENÍ DALŠÍCH METOD REMINISCENCE DO DSS?.....	61
7.5	AKTIVIZAČNÍ PROGRAM „ROK VE ZNAMENÍ REMINISCENCE“ A JEHO PŘÍPRAVA	66
8	SHRNUTÍ A DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	67
	ZÁVĚR	69
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	71
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	74
	SEZNAM PŘÍLOH.....	75

ÚVOD

Vzpomínky jsou důležité pro každého z nás. Všichni si rádi prohlížíme staré fotografie, hračky, různé předměty, cokoliv, co nám připomíná něco z našeho života. Rádi se vracíme do minulosti a přemýšlíme o tom, co bylo a co jsme prožili. Vzpomínky jsou součástí naší osobnosti, činí nás jedinečnými a odlišnými od ostatních. Sdílíme je s kamarády a rodinou a znovuprožíváme události, které pro nás byly významné.

Každý člověk je tvůrcem neopakovatelného životního příběhu. Mnoho lidí si však neuvědomuje, že i senioři žijí svůj vlastní příběh. Nevidí skutečnost, že i jejich život je pestrý a plný zkušeností, o něž by se mohli podělit s ostatními.

Při výběru tématu bakalářské práce jsem se nechala inspirovat svou praxí, kterou jsem absolvovala v Denním stacionáři pro seniory v Brumově-Bylnici. S praxí v tomto zařízení jsem byla velmi spokojena, a proto jsem se v závěrečné práci chtěla věnovat právě seniorům a metodám práce s nimi. Reminiscenci jsem zvolila, protože je podle mého názoru tato metoda založena na opravdové úctě ke stáří – na vnímání starého člověka jako jedinečné bytosti, jejíž životní příběh může být inspirací pro ostatní. I senioři byli jednou dětmi, studenty, partnery, rodiči, prarodiči či přáteli. Ve svém životě vystřídali mnoho rolí, prožili různé radosti i zklamání. Tím, že se budeme o jejich minulost zajímat, poznáme dobu, ve které senioři žili, a navíc je obdarujeme pocitem významnosti a důležitosti pro druhé.

Tato metoda mě velmi zaujala, protože seniorům umožňuje vracet se ve svých myšlenkách a představách do dob svého dětství či mládí, o své vzpomínky se podělit a informovat své rodiny, pečovatele a mladší generace o tom, jak se život v dnešní době liší od života v dřívějšku.

Reminiscence je velmi významná i proto, že skrze ni mohou pracovníci pomáhajících profesí seniorům pomoci se vyrovnat se vším, co je během života potkalo, přijmout vše jako součást života a prožít své stáří v klidu a pokoji. U nás je však reminiscence a reminiscenční terapie málo využívaná, což je podle mě velká škoda, protože podle realizovaných výzkumů má pozitivní vliv na zdravotní stav klientů s demencí a pro zdravé seniory může být příležitostí setkávat se, o svých zážitcích si povídat a vzpomínat na uplynulá léta. Reminiscence může pomoci i lidem, kteří se seniory pracují, a to zejména při

individuálním plánování, protože je prostředkem k lepšímu poznání osobnosti seniora, jeho potřeb a přání, ke zlepšení kvality jeho života a k uctivějšímu přístupu.

Během své praxe jsem zjistila, že pracovníci ve stacionáři s klienty často vzpomínají, a proto mě zajímalo, jakým způsobem vzpomínky využívají, jak vzpomínání na seniory působí, zda by vedení stacionáře mělo zájem metody reminiscence rozšířit a zda by jejich rozšíření mohlo klienty zaujmout, což jsem se snažila zjistit prostřednictvím kvalitativního výzkumu.

Jedním z cílů mé bakalářské práce bylo sestavit aktivizační program „Rok ve znamení reminiscence“, který má podobu „reminiscenčního kalendáře“ a který obsahuje 12 námětů k reminiscenčním sezením a 12 námětů k následným aktivitám. Tento program, který je uveden na přiloženém CD, je zároveň výstupem mé práce a může sloužit jako příručka a pomůcka k reminiscenci pro různá zařízení, která poskytují služby seniorské populaci.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 CHARAKTERISTIKA STÁŘÍ

První kapitola je věnována definici základních pojmů, které jsou se stářím spojeny, vymezení období stáří a změn, které jej doprovázejí, pohledu na starší generaci, strategiím, podle kterých se starý člověk na stáří adapтуje, a potřebám seniorů.

1.1 Definice základních pojmů

Podle encyklopedického slovníku definuje Kozáková (2006) **stárnutí** jako proces, který nastává po fázi dospělosti a při kterém dochází k degradaci lidského organismu. Stárnutí představuje přechod mezi obdobím dospělosti a obdobím stáří. (Pacovský, 1990). Mají na něj vliv jak genetické faktory a životní prostředí (Jarošová in Kozáková, Müller, 2006), tak zdravotní stav člověka a podmínky či styl jeho života. (Mühlpachr in Kozáková, Müller, 2006). Dochází při něm k mnoha změnám, jež vedou ke snížení lidského výkonu a schopností a ke zvýšení celkové zranitelnosti organismu člověka. (Kozáková, Müller, 2006)

Stáří je označováno jako důsledek involučních (vývojových) změn, které jsou podmíněny vlivem faktorů genetických a faktorů spojených s životním stylem. (Füngerová, Křivánek in Kozáková, Müller, 2006). Představuje poslední období vývoje lidského života. (Pacovský, 1990)

Jako **geront** (či gerón, senior) je považována osoba ve věku nad 75 let. (Pacovský, 1990)

Věda, která je zaměřena na projevy stáří z hlediska biologického, fyzického, psychického a sociálního, a to ve zdraví člověka i v jeho nemoci, se označuje jako **gerontologie**. (Příhoda in Šimíčková Čížková, 2003)

Gerontologie se dělí na 3 části. **Gerontologie teoretická** se zabývá tvorbou teorie o stáří a stárnutí. **Gerontologie klinická** je zaměřena na celkové hodnocení starého člověka jako individuality a na hodnocení jeho zdravotního stavu. **Gerontologie sociální** zkoumá vztahy mezi společnostmi a seniory. (Pacovský, 1990)

Klinická gerontologie, která zkoumá zvláštnosti projevů onemocnění v období stáří, se nazývá **geriatrie**. (Pacovský, 1990). Je to obor lékařství, který se zaměřuje na poskytování zdravotní péče osobám seniorského věku. (Topinková, 2005)

Věda, která se zabývá psychickými změnami v procesu stárnutí a v období stáří, se označuje jako **gerontopsychologie**. (Příhoda in Šimíčková Čížková, 2003)

Výchovou a vzděláváním ke stáří se zabývá věda zvaná **gerontopedagogika** nebo **gerontagogika**. (Šimíčková Čížková, 2003)

1.2 Vymezení období stáří

Stáří, které je určeno tím, že člověk dosáhne věku, po kterém dochází k rychlejším involučním změnám, se označuje jako kalendářní či chronologické. (Mühlpachr in Kozáková, Müller, 2006)

Podle WHO je stáří rozděleno na (Kozáková, Müller, 2006, s. 9):

- rané stáří (60-74 let)
- vlastní stáří – senium (75-89 let)
- dlouhověkost (90 let a více)

Podle Příhody (in Kozáková, Müller, 2006, s. 9) je také stáří definováno jako **senescence** (60-74 let), **kmetství** (75-89 let) a **patriarchum** (90let a více).

1.3 Změny doprovázející proces stárnutí

Biologické stáří je doprovázeno řadou **změn ve funkcích lidských orgánů**, které jsou ovlivněny geny, životním stylem, zdravotním stavem a vlivy prostředí. (Pacovský in Šimíčková Čížková, 2003). Dochází ke snížení tělesné výšky a hmotnosti. Snižuje se výkon svalstva, čímž je narušena motorika. Velmi častá jsou také kardiovaskulární onemocnění, poruchy cévního systému a onemocnění plic. Stáří je také spojeno se změnami nervového systému, které spočívají v úbytku nervových buněk, což vede ke zpomalení reakcí starého člověka. (Příhoda in Šimíčková Čížková, 2003). Dále nastávají změny v oblasti zažívání (poruchy funkce střev, ...), poruchy funkce ledvin a změny v endokrinním systému. (Hajer-Müllerová in Kozáková, Müller, 2006). Dochází k vysušování kůže, ke zšedivění a úbytku vlasů a chlupů, přeměně imunitního systému, změně sekrece a produkce hormonů. Také se zhoršují funkce smyslových orgánů, především zraku a sluchu. (Pichaud, Thareauová, 1998)

Pro stáří je také typická tzv. polymorbidita, což znamená, že člověk trpí více chorobami najednou. Ty narušují samostatnost seniora, který vyžaduje v určitých věcech pomoc od ostatních či potřebuje kompenzační pomůcky. (Kozáková, Müller, 2006)

Sociální stáří je určeno **sociálními změnami**, které stárnutí doprovázejí. Jedná se o odchod do důchodu, protože je dosaženo důchodového či postproduktivního věku, změnu sociální role, ekonomické situace a způsobu života. (Mühlpachr in Kozáková, Müller, 2006). Starý člověk velmi často trpí sociální izolací a introverzí z důvodu nedostatku kontaktů se společenským prostředím, a proto má zvýšenou potřebu trávit čas s rodinou. (Langmeier, Krejčířová in Kozáková, Müller, 2006)

Jak uvádí Kozáková (2006), je třeba, aby si člověk vytvořil druhý životní program a své stáří a odchod do penze přijal jako součást přirozeného vývoje lidského života.

Psychické stáří je ovlivněno lidskou osobností, **psychickými změnami**, které stáří přináší, a také tím, jaký úhel pohledu k němu člověk zaujme. Je také spojeno se subjektivním věkem, podle kterého je člověk starý tak, jak starý se cítí. (Kozáková, Müller, 2006). Z hlediska psychologických změn dochází ke zpomalení psychomotorického tempa a k obtížím s řešením problémů. Zhoršuje se paměť a snižuje se pozornost. Seniori mají problém se zapamatováním nových informací, ale vzpomínky, které se vztahují k jejich minulosti, si pamatují velmi dobře. Zpomalují se schopnosti rozhodování a reakcí. (Kozáková, Müller, 2006). Dochází k poruchám smyslového vnímání, především zrakové a sluchové percepce. Mění se i emocionální prožívání, které není již tak intenzivní. (Langmeier, Krejčířová in Kozáková, Müller, 2006)

V souvislosti s osobností člověka dochází ve stáří ke změnám v oblasti hodnot, sebehodnocení a postojů ke společnosti a k lidem. (Wolf, 1982). Mezi psychické změny patří např. introverze, egocentrismus, introspekce a sklon k duchovním hodnotám. Starý člověk často čerpá ze své minulosti, ze vzpomínek a zkušeností, které mu život přinesl. (Jesenský in Kozáková, Müller, 2006)

Často však senior k životu přistupuje odevzdaně a s pocity ztráty smyslu života. Sám o sobě pochybuje nebo má naopak sebevědomí příliš vysoké. Vůči svému okolí se chová nedůvěřivě, protože se nemůže vyrovnat s pocitem závislosti a změny sociální role. (Wolf, 1982)

1.4 Pohled na stáří

Mnoho lidí pohlíží na stáří negativně, protože si lidský život představují jako tři fáze – fázi dětství, dospělosti a stáří, které vnímají jako období úpadku. (Pichaud, Thareauová, 1998). Proto bývá stáří také označováno jako třetí věk. (Kozáková, Müller, 2006)

Negativní pohled na stáří může být vysvětlen na základě tzv. **zrcadlového vztahu**. Zdravý a mladý člověk se ke staré a nemocné osobě chová tak, jakoby mezi nimi bylo zrcadlo, skrze které vidí ve starém člověku sama sebe za několik let. Pokud tedy starého člověka odmítá, je to především proto, že si nechce připustit, že jednoho dne bude starý i on. (Pichaud, Thareauová, 1998)

Tato negativní představa stáří vede často až k ageismu. **Ageismus** je proces, při kterém jsou staří lidé diskriminováni a odmítáni, a to z důvodu svého vysokého věku. Mladší generace staré občany považují za staromódní a nejdají s nimi jako s lidmi, kteří si zaslouží úctu. (Butler in Vidovičová, 2008)

Z jiného pohledu může být stáří vnímáno jako etapa psychosociálních ztrát a etapa psychologického růstu.

Z pohledu **psychosociálních ztrát** je na stáří nahlíženo negativně, protože se v souvislosti s ním vybaví osamělost, závislost na druhých a sociální izolace.

Z hlediska **psychologického růstu** je pohled na stáří pozitivní, protože je vnímáno jako období moudrosti a svobody, které seniorům umožňuje sdělovat své zkušenosti ostatním a předávat je dál. (Laidlow in Janečková, Vacková, 2010)

1.4.1 Mýty spojené se stářím

Stáří je také spojeno s řadou mýtů. Haškovcová (1990, s. 28-29) jako nejčastější mýty uvádí mýtus falešných představ, mýtus zjednodušené demografie, mýtus homogenity, mýtus neužitečného času a mýtus ignorance.

- **Mýtus falešných představ** vychází z předpokladu, že k tomu, aby byl senior spokojený, vyžaduje především zabezpečení po stránce ekonomické a materiální.
- Podle **mýtu zjednodušené demografie** je za starého považován člověk, který odešel do důchodu.

- **Mýtus homogenity** souvisí s představou, že všichni staří lidé jsou stejní a mají stejné potřeby, protože stejně vypadají.
- Z hlediska **mýtu neúčinného času** lidé vidí seniora jako člověka, který nic nedělá a který není užitečný, protože není již zařazen do pracovního procesu.
- **Mýtus ignorance** je spojen s přehlížením starého člověka, protože není lidmi považován za důležitého.

1.5 Strategie adaptace na stáří

Na období stáří je třeba se připravit a adaptovat. Pokud měl člověk s adaptací problémy již dříve, mohou se projevit i v období stáří. (Švancara in Pacovský, 1990)

Starý člověk se na období stáří může adaptovat na základě pěti strategií (Bromley in Pacovský, 1990):

- Podle **strategie konstruktivnosti** je člověk se svým stářím smířený a dokáže se přizpůsobit s tolerancí, přirozeností a uspokojením z prožitého života. K lidem ve svém okolí se chová přátelsky a srdečně.
- **Strategie závislosti** předpokládá, že starý člověk své stáří přijímá pasivně, s uspokojením z odchodu do důchodu. Nechává ostatní, aby se o něj postarali. Nenavazuje vztahy s ostatními a nechce být druhými rušen.
- Na základě **strategie obranného postoje** starý člověk odmítá pomoc druhých, protože si své stáří nechce připustit a nechce být na někom závislý. Tímto způsobem jednají lidé, kteří byli ve svém životě úspěšní a vážili si své samostatnosti a nezávislosti.
- Podle **strategie nepřátelství** reaguje starý člověk na stáří nepřátelským postojem a se závistí k mladším osobám. Jedná se o seniory, pro něž je charakteristickým rysem osobnosti agresivita, a kteří nejsou schopni své stáří přijmout.
- **Strategie sebenávisti** je typická pro seniory, jejichž pohled na vlastní život je kritický a odmítavý, a proto na stáří reagují se smutkem, depresí a nenávistí k vlastní osobě. Svě stáří jsou schopni přijmout, ale nedovedou se na něj dívat optimisticky.

1.6 Potřeby starého člověka

Starý člověk má stejné potřeby jako všichni ostatní. Potřeba je to, co člověk postrádá a vyžaduje, a to, čeho chce skrze ni dosáhnout. (Pichaud, Thareauová, 1998)

Abraham Maslow (in Pichaud, Thareauová, 1998) rozdělil potřeby člověka na pět stupňů.

Nejnižší se nacházejí **potřeby fyziologické**. Jedná se např. o potřebu spánku, jídla a pití, hygieny, dýchání, vylučování, fyzických kontaktů aj. Pokud nejsou tyto potřeby uspokojeny, projeví se to negativně na zdravotním stavu člověka.

Na druhém stupni stojí **potřeba bezpečí**, která se dále dělí na potřebu ekonomického zabezpečení, potřebu fyzického a psychického bezpečí.

Třetí stupeň v pyramidě potřeb představují **sociální potřeby**, které se dělí na potřebu informovanosti, potřebu patřit ke skupině, potřebu lásky a potřebu vyjadřování se a naslouchání.

Čtvrtý stupeň tvoří **potřeba autonomie**, která souvisí s potřebou svobody a samostatného rozhodování o svém životě, potřebou být druhými uznáván a být pro ně užitečný.

Potřeba seberealizace a smyslu naplnění vlastního života stojí na vrcholu Maslowovy pyramidy. Je spojena i s nižšími stupni, které pro člověka mohou představovat smysl života a které mu přináší pocit, že jeho život byl naplněn. (Pichaud, Thareauová, 1998)

2 PAMĚŤ A VZPOMÍNKY

Druhá kapitola se týká paměti a vzpomínek. Definuji v ní základní pojmy, popíši paměť, vzpomínky starého člověka, funkce a výhody reminiscence, přístupy k reminiscenci, účastníky reminiscence, její druhy a metody, využívané předměty a dovednosti, které by měl vedoucí reminiscenčních sezení mít.

2.1 Definice základních pojmů

Reminiscence znamená vzpomínání. Je definována jako „hlasité nebo tiché vybavování událostí ze života člověka, která se uskutečňuje buď o samotě, nebo spolu s jinou osobou či skupinou lidí“. (Woods in Janečková, Vacková, 2010, s. 21)

Reminiscence je metoda, která je orientovaná na člověka. Jejím cílem je projev respektu a úcty ke starému člověku, protože má svou cenu, i přes všechny zdravotní a duševní problémy. (Kitwood, Brooker in Janečková, Vacková, 2010)

Senioři jsou rádi, když se mohou někomu svěřit a vyprávět mu svůj životní příběh. Od druhého očekávají, že je vyslechne a bude jim naslouchat. **Životní příběh** tvoří všechny šťastné i nešťastné chvíle, které člověk prožil od začátku svého života až do jeho konce. (Klevetová, Dlabalová, 2010)

Skrze reminiscenci tedy mohou lidé pracující se seniory poznat jejich život, navázat s nimi lepší vztah, chovat se k nim jako k jedinečným a neopakovatelným osobnostem a lépe plánovat aktivity a služby pro seniory. (Janečková, Vacková, 2010)

Přestože se v rámci reminiscence vybavují i negativní vzpomínky a emoce, terapeut by se jim neměl vyhýbat, ale spíše by měl seniorům pomoci vyrovnat se s nimi a přijmout je jako součást života. (Langleyová in Valenta, 2007)

Reminiscenční terapie je definována jako „rozhovor terapeuta se starším člověkem, nebo se skupinou seniorů, o jeho dosavadním životě, jeho dřívějších aktivitách, prožitých událostech a zkušenostech, často s využitím vhodných pomůcek“. (Janečková, Vacková, 2010, s. 22)

Reminiscenční terapie se podobá psychoterapii. Rozdíl je však v tom, že při reminiscenci je vybavení vzpomínek spontánní a přirozené, zatímco při psychoterapii jsou záměrně vyvolány psychoterapeutem. Reminiscence má tedy i terapeutický účinek, obzvláště pokud

je jejím cílem vyrovnat se s různými konflikty a traumaty. (Bender in Janečková, Vacková, 2010)

Při reminiscenční terapii a reminiscenci se vychází z předpokladu, že starý člověk si mnohem lépe pamatuje informace, které má uloženy v dlouhodobé paměti. Proto je pro staré občany, obzvláště v případě demence, přínosem, když si s sebou do zařízení pro seniory přinášejí předměty, které pro ně mají určitý význam a hodnotu. Díky nim totiž může reagovat i nemocný člověk, a to prostřednictvím vybavování vzpomínek z minulosti. Tyto předměty jsou uloženy do vzpomínkových krabiček a využívány při samotné terapii (<http://www.alzheimercentrum.cz/cz/poskytovana-pece/reminiscenncni-terapie/>).

2.2 Paměť

Lidská paměť se dělí na krátkodobou a dlouhodobou. **Krátkodobá (pracovní) paměť** slouží k zapamatování informací a podnětů, které působí na naše smysly. Pokud jsou pro nás tyto informace důležité, přesouvají se do dlouhodobé paměti.

Dlouhodobá paměť se dělí na sémantickou, procedurální a epizodickou. *Sémantická paměť* slouží ke schopnostem pamatovat si slova a jejich význam a uchovat si v paměti obecné informace o okolním světě. V *procedurální paměti* jsou uloženy návyky, které si člověk v průběhu života osvojil. *Epizodickou paměť* tvoří životní zkušenosti a vzpomínky.

Při procesu stárnutí je schopnost krátkodobé paměti narušena, avšak starý člověk je schopen vybavit si minulé zážitky, jež se nacházejí v dlouhodobé paměti. (Klvetová, Dlabalová, 2008)

Paměť může být postihnutá řadou poruch. Jednou z nich je demence.

Podle MKN-10 (in Topinková, 2005) je **demence** progresivní kognitivní poruchou, při které je postižena paměť a alespoň jedna další oblast. Může se jednat o myšlení, orientaci, řeč, učení, motoriku, exekutivní funkce aj.

Demence se dělí na lehkou, středně těžkou a těžkou.

Při *lehké demenci* má člověk mírné problémy s orientací, s řečí a dochází u něj k náladovosti a k častým změnám chování.

U *středně těžké demence* se problémy s orientací ještě zhoršují. Starý člověk se může ztratit na místech, která velmi dobře zná. Problémy s vyjadřováním jsou nápadnější, stejně jako porucha paměti, a objevují se potíže s hygienou a s péčí o domácnost.

Znakem *těžké demence* jsou závažné poruchy orientace, motoriky a paměti, které jsou doprovázeny potížemi s hygienou a inkontinencí.

Demence narušuje život každého jedince, který touto poruchou trpí. Nejdříve se objevují potíže s činnostmi sociálními a pracovními, později také s péčí o vlastní osobu. Velmi časté jsou i poruchy chování, které se projevují úzkostí, depresemi a agresivitou.

Nejčastějšími příčinami demence jsou Alzheimerova nemoc, vaskulární demence, frontotemporální demence, demence s Lewyho tělísky, sekundární demence či demence, které se objevují u Parkinsonovy choroby. (Topinková, 2005)

2.3 Vzpomínky starého člověka

Již Haškovcová (1990) uvádí, že stáří je doprovázeno životním bilancováním. Starý člověk vzpomíná na to, co prožil, a přemýšlí o smyslu svého života. Někdo své vzpomínky svěří ostatním, někdo si je nechá pro sebe. Návrat do minulosti je pro seniory přirozený, a proto si rádi prohlížejí stará fotoalba či sestavují rodinnou kroniku.

K podobnému zjištění dospěl na základě svého pozorování Robert Butler. Zjistil, že vzpomínání je pro seniory přirozenou součástí jejich života, i když je velmi náročné. Účelem jejich vzpomínání je nalezení smyslu prožitého života.

Proto začal Butler využívat vzpomínky jako součást práce se seniory, aby jim pomohl vyrovnat se s nevyřešenými konflikty. Tuto metodu označil jako **životní rekapitulaci** nebo **životní bilancování** (z angl. „life review“). Životní rekapitulace tedy vede k odpuštění lidem, kteří nám ublížili, k pochopení všeho, co jsme v průběhu života prožili, a ke vnitřnímu pokoji. Reminiscence a životní bilancování seniorům pomáhá v získání pocitu vyrovnanosti, aby mohli své stáří prožít klidně, beze strachu a negativních pocitů. (Butler in Janečková, Vacková, 2010)

Reminiscence je jednou z technik validace. **Validace** je metoda, která vychází z humanistické psychologie, a je založena na respektu a empatii vůči klientům a na přesvědčení, že se každý člověk musí vyrovnat a smířit se svým životem a vyřešit

nevyřešené konflikty. Validáčn terapie se tedy snaží hledat prchiny klientova chování v minulosti. (Matoušek, 2005)

Zakladatelkou validace je Naomi Feilov, která jako sociln pracovnice pracovala predevm s klienty s demencí. Pokud se star člověk, u něhož propukla demence doprovzen dezorientací, chová nepřimřenm způsobem, podle validace to mue být způsobeno nevyřešeným konfliktem, kter senior v minulosti prožil. (Feilov in Janečková, Vacková, 2010)

Feilov (in Janečková, Vacková, 2010) definuje validaci jako tzv. respektující pstup, kter vede k ut a respektu osobnosti každého člověka. P validaci je kad klientovo chování považováno za pravdiv a validn. (Matoušek, 2005)

Práce se vzpomínkami je spojena i se jménem Pam Schweitzerov, herečky, která prosadila predevm **metodu reminiscenčního divadla**, kter dramaticky ztvrnuje vzpomínky starých oban v divadelních pdstavench.

Pam Schweitzer také založila v Londýně **Reminiscenční komunitn centrum**, kter je vybaveno tak, aby svm pstředm ppomnaloivot v období před a po druhé svetov válce. Senioři si zde mohou posedět v historick kavárně, prohlédnout si výstavy, kter jsou zamreny na rzn historick události, podvat se na star filmy, společn si vyrobit vzpomnkov krabice a knihyivota. Mohou se také ucastnit počítačových kurzů a setkávat se zde s mladší generací. (Matoušek, 2005)

V souvislosti s reminiscencí se mluví i o tzv. **psychosociálním modelu vývoje člověka**, jehož tvůrcem je Erik Erikson. Podle něj je pro starého člověka dleit, aby se v období st smířil se svmivotem a doshlivotn integrity. (Erikson in Klevetová, Dlabalová, 2008). Eriksonv model vývoje člověka je uveden v přloze P I.

astj vpomnn ve starm věku je způsobeno i změnou mozkov tkn. Vývoj těch jejichast, kter jsou zodpovdn za zpracovnivotnch zkušeností, dosahuje svého vrcholu, čímž dochází ke kompenzací ztráty schopností, díky kterm mohou lidé zpracovat nové poznatky. Ve st jsou pouřvny lev i prav hemisféra, což umozňujeivotn zkušenosti zhodnotit, a proto je pro seniory vpomnn hlavn potřebou pro jejich duevn rozvoj. (Cabera, Cohen in Janečková, Vacková, 2010)

2.4 Funkce a výhody reminiscence

Při reminiscenci je velmi důležité, aby byla navozena pohoda, která povede ke spokojenosti všech účastníků reminiscenčního sezení. (Janečková, Vacková, 2010)

Reminiscence plní tři základní funkce (Norris in Janečková, Vacková, 2010):

- **Oddechová reminiscence** slouží k aktivizaci seniorů.
- Účelem **podpůrné reminiscence** je obnova sebedůvěry starého člověka a úcty k vlastnímu životu.
- Smyslem **terapeutické reminiscence** je získat vyrovnanost a smířit se s vlastním životem.

Uplatnění reminiscence v práci se seniory má mnoho výhod.

- Skrze vzpomínky získává člověk pocit, že patří do skupiny a má v ní svou nezastupitelnou roli.
- Reminiscence je spojena s respektem k lidskému životu a k seniorovi jako tvůrci svého životního příběhu.
- Reminiscence nabízí stimulaci prostřednictvím různých podnětů, skrze něž si senior může vybavit vzpomínky na příjemná období svého života, které má uloženy v paměti.
- Prostřednictvím sdílení vzpomínek se senioři mohou vyrovnat s bolestnými vzpomínkami, protože jim skupina a terapeut projeví empatii, psychickou podporu a vědomí, že na své trápení nejsou sami.
- Kreativní metody umožňují seniorům rozvinout svou tvořivost a umělecké nadání.
- Reminiscence využívaná při práci se seniory s demencí umožňuje posilovat silné stránky jejich osobnosti a využívat informace, které jsou zachovány v dlouhodobé paměti, která demencí není narušena.
- Vzpomínky přinášejí pocit vědomí vlastního místa v historii.
- Reminiscence umožňuje předávání životních zkušeností a sdílení kulturních odlišností.

- Skrze reminiscenci jsou překonány pocity osamělosti a izolace a dochází k integraci do skupiny (<http://www.pamschweitzer.com/pdf/about-reminiscence-work.pdf>).
- Vzpomínky slouží k potvrzení vlastní identity a jedinečnosti každého člověka.
- Vzpomínání zvyšuje sebevědomí účastníků, protože je jim věnována pozornost a jejich vzpomínky jsou cenné a hodnotné.
- Vzpomínání umožňuje seniorům zhodnotit vlastní život a vyrovnat se s životními úspěchy a neúspěchy.
- Vzpomínání představuje pro většinu seniorů možnost příjemně stráveného času a zábavy. (Walsh, 2005)

2.5 Přístupy k reminiscenci

Existují čtyři základní přístupy k reminiscenci, a to narativní, reflektující, expresivní a informační přístup. (Janečková, Vacková, 2010)

2.5.1 Narativní přístup k reminiscenci

Narativní přístup využívá především narativní metodu, tedy **metodu vyprávění životního příběhu** (tzv. „life story“). Jejím cílem je aktivizace seniorů, zábava a překonání pocitů osamělosti skrze sdílení vzpomínek. Může probíhat individuálně, ve dvojici nebo ve skupině.

Téma reminiscence je zvoleno předem nebo vyplývá ze situace, kdy se navazuje na popis různých historických předmětů nebo na projev či vzpomínku jiné osoby.

Narativní reminiscence umožňuje setkávat se v příjemném prostředí, které připomíná rodinu. (Janečková, Vacková, 2010). Je při ní kladen důraz na interpersonální funkci vzpomínek, při které jde o udržení kontaktu s ostatními a o sociální interakci. (Cohen in Janečková, Vacková, 2010)

Tuto metodu využívá Andrew Norris a Pam Schweitzer. (Janečková, Vacková, 2010). Někteří autoři však tento přístup kritizují, protože v něm jde spíše o aktivizaci než o terapeutický účinek, kterým by pracovníci seniorům pomohli vyrovnat se s traumaty, která v životě prožili. (Coleman, Bender in Janečková, Vacková, 2010)

2.5.2 Reflektující přístup k reminiscenci

Při **reflektujícím přístupu** se v rámci reminiscence využívá **metoda životní rekapitulace** (tzv. „life review“), která je spojena se jménem Roberta Butlera. Jedná se o proces, při kterém jsou vybavovány vzpomínky o samotě, při rozhovoru s terapeutem nebo menší skupinou lidí. Cílem je vyrovnat se s vlastním životem, přijmout vše, co člověka potkalo, a pochopit smysl lidského života. (Butler in Janečková, Vacková, 2010)

Životní rekapitulace by měla vést k rovnováze, sebedůvěře, sebeúctě a ke smíření s rodinnými příslušníky a přáteli. Aby však byl tento cíl naplněn, měla by být reflektující reminiscence poskytována proškolenými terapeuty. (Butler, Lewis in Janečková, Vacková, 2010)

Cappeliez (in Janečková, Vacková, 2010) využíval v rámci reflektující reminiscence **metodu kognitivně-reminiscenční terapie**, která je uplatňována zejména u seniorů s kognitivními či depresivními poruchami. Koná se jednou týdně ve skupině o 4-6 lidech. Doba reminiscenčního sezení je 60-90 minut a probíhá 6-12 týdnů. Složení skupiny by mělo být homogenní. Téma sezení by mělo být zvoleno dříve, aby byla zajištěna příprava vzpomínek účastníků reminiscence. Sezení je zakončeno závěrečným shrnutím sdělených vzpomínek.

Další metodou reflektující reminiscence je **validace**, která je spojená se jménem Naomi Feilové. Validace přijímá vše, co senior dělá a říká, jako jeho součást a vyjádření potřeby lásky, užitečnosti nebo bolesti a zoufalství. Každé chování člověka s demencí má pro něj určitou hodnotu a důležitost. Je ovlivněno zážitky z minulosti, které se promítají do přítomnosti, aby umožnili starému člověku dojít odpuštění a vnitřního klidu. (Feil in Janečková, Vacková, 2010)

2.5.3 Expresivní přístup k reminiscenci

Expresivní přístup k reminiscenci je založen na **odkrytí minulosti**. Pracuje převážně s traumatickými vzpomínkami seniorů, a to za účelem odstranění úzkosti a zdravotních potíží, které jsou nevyřešeným traumatem způsobeny.

Pokud senior o své negativní zkušenosti mluví s ostatními, mohou mu projevit empatii, sdělit své zkušenosti nebo poradit, což starému člověku umožňuje získat na prožitou

událost jiný pohled a vyrovnat se s ní. Jakmile ke smíření dojde, úzkost a zdravotní problémy odezní. (Pennebaker in Janečková, Vacková, 2010)

2.5.4 Informační přístup k reminiscenci

Posledním přístupem k reminiscenci je **přístup informační** nebo informativní. Informační reminiscence je založena na **předávání informací** prostřednictvím sdělování vzpomínek a vyprávění životních příběhů, a to v souvislosti s historickými událostmi. (Coleman in Janečková, Vacková, 2010). Umožňuje informovat mladší generaci o životě v minulosti.

Skrze toto pojetí reminiscence získávají senioři pocit užitečnosti, protože mohou své zkušenosti předávat dále, což vede také k nové společenské roli a pozitivnímu přijetí stáří. (McMagon, Rhudick in Janečková, Vacková, 2010)

2.6 Účastníci reminiscence

Reminiscence může být určena pro seniory, kteří jsou klienty nějaké instituce (denní stacionář, domov pro seniory, ...), pro seniory, kteří jsou členy různých klubů či skupin, pro seniory s demencí nebo pro seniory s demencí a jejich rodinné příslušníky. (Janečková, Vacková, 2010)

Do reminiscence mohou být zapojeni i příbuzní seniorů. Je možné pozvat je na reminiscenční sezení, zapojit je do kreativních činností, do tvorby vzpomínkových krabic, knih života, koláží, fotoalb, pozvat je na společné oslavy, výlety či hraní divadla. Rodinní příslušníci mohou také přinést různé předměty z domova, které v seniorech vyvolávají vzpomínky, a vystavit je v zařízení, jež senioři navštěvují. (Janečková, Vacková, 2010)

Reminiscenci je možné využívat i v rodinách, které žijí se seniory a pečují o ně. Skrze vzpomínky spolu totiž mohou navázat bližší vztah a poznat jejich minulost, proto by měli rodinní příslušníci mezi sebou o vzpomínkách mluvit.

Komunikace využívající vzpomínky je přínosem především pro rodiny, které pečují o seniory s demencí. Proto jsou velmi obohacující tzv. integrované reminiscenční skupiny, které jsou složeny z osob s demencí a jejich rodinných příslušníků. Tuto metodu využívá při reminiscenci Pam Schweitzer, u nás se však tyto skupiny nekonají.

Rodinný příslušník, který je zároveň i pečovatelem, může seniorovi s demencí pomoci tím, že domácí prostředí upraví tak, aby v něm vyvolávalo vzpomínky, čímž bude překonána dezorientace a úzkost z neznámého prostředí. (Janečková, Vacková, 2010)

Reminiscence je metoda, která není vhodná pro všechny seniory. Záleží především na povaze a osobnosti člověka – jestli se jedná o člověka, který je otevřený, společenský a vzpomíná rád, nebo o člověka, který je uzavřený a příliš se nesvěřuje.

- První skupinu účastníků reminiscence tvoří senioři, kteří mají reminiscenci spojenou s příjemnými pocity, a proto své vzpomínky sdělují s radostí, a to jak individuálně, tak skupinově.
- Druhá skupina je tvořena seniory, ve kterých vyvolává reminiscence lítost a bolestné vzpomínky, ale i přesto vzpomínají často. Ostatním členům skupiny se svěřují nesměle a s pocity strachu, a proto jim více vyhovuje individuální vzpomínání.
- Třetí skupinu tvoří senioři, kteří jsou velmi nešťastní a vzpomínat nechtějí, a proto je pro ně vhodnější zaměřit se na přítomnost a budoucnost a do minulosti se nevracet (<http://www.rezidencnipece.cz/archiv/casopis/0801.pdf>).

2.7 Druhy reminiscence

Reminiscence může probíhat individuálně nebo skupinově.

Pro **individuální vzpomínání** je prostor při každodenním kontaktu se seniory, a to během jídla, při podávání léků, při ranním čaji a kávě, při doprovodu na různá místa a při dalších aktivitách, při nichž se pracovník se seniorem setkává a tráví s ním čas (<http://www.bensoc.org.au/uploads/documents/reminiscing-handbook-jan2006.pdf>).

Při individuální reminiscenci s klientem také pracovník využívá vzpomínkové kufříky, krabice a knihy života, v nichž jsou uloženy informace o životním příběhu seniora (<http://www.rezidencnipece.cz/archiv/casopis/0801.pdf>).

Skupinová reminiscence probíhá v menší skupině lidí. Reminiscenční skupina by měla být složena z 5-10 členů a ze dvou facilitátorů nebo-li reminiscenčních asistentů, kteří sezení vedou. Malý počet členů ve skupině zajišťuje pocit důvěry a fyzické blízkosti. (Janečková, Vacková, 2010)

Podle jiného zdroje, pokud pracujeme se zdravými seniory, měl by být počet účastníků maximálně 8-10. Pokud jsou ve skupině senioři s mírnou demencí, počet by neměl přesáhnout 6 osob. Jestliže skupinu tvoří senioři v pokročilejších fázích demence, optimálním počtem jsou maximálně 3 lidé.

Pokud se reminiscenčního sezení účastní klienti, kteří trpí demencí, neměla by jeho doba přesáhnout 20-30 min. V případě pokročilé demence se volí spíše krátkodobé vzpomínání (<http://www.bensoc.org.au/uploads/documents/reminiscing-handbook-jan2006.pdf>).

Janečková, Vacková (2010) uvádějí jako optimální dobu reminiscence 60 min. Reminiscenční sezení by mělo probíhat jednou týdně, a to 6-10x.

Pro reminiscenci je třeba stanovit si pravidla, která se v reminiscenční skupině budou dodržovat a se kterými budou účastníci sezení souhlasit. Při sezení se může popíjet káva a čaj a připravit a podávat drobné pohoštění. (Janečková, Vacková, 2010)

Reminiscence by měla probíhat v místnosti, v níž se klienti cítí dobře, aby pro ně vzpomínání bylo příjemné. Židle by měly být uspořádány blízko sebe do půlkruhu, aby se všichni dobře slyšeli a lépe se předávaly předměty, které se týkají tématu a slouží ke stimulaci a vyvolání vzpomínek. Předmětů by mělo být maximálně 6.

Facilitátor či reminiscenční asistent by měl klást otevřené otázky a ponechat co nejvíce prostoru k vyjádření klientů. Pokud se však někdo vyjádřit nechce, je třeba respektovat jeho právo na soukromí.

Skupinová reminiscence zvyšuje pocit sounáležitosti a zlepšuje vztahy ve skupině, protože senioři mohou sdílet podobné zážitky a zkušenosti, a respektuje individualitu každého člena skupiny (<http://www.bensoc.org.au/uploads/documents/reminiscing-handbook-jan2006.pdf>).

Témata reminiscenčních sezení se volí tak, aby se využila témata jednotlivých svátků v roce a ročních období. Mohou se volit i podle toho, na co by si klienti chtěli zavzpomínat. Využívají se témata vzpomínání na rodinu, dětství, školu, dětské hry, prázdniny a cestování, válečná období aj. (<http://www.pamschweitzer.com/pdf/about-reminiscence-work.pdf>).

2.8 Limitující faktory reminiscence

Vzpomínání v institucích pro seniory však nemusí být pro klienty vždy jednoduché, a to z několika důvodů.

- Senioři se v zařízeních velmi často cítí společensky izolovaně. To proto, že mezi sebou nenavazují blízké a přátelské vztahy. Skrze životní příběhy mezi sebou mohou vybudovat přátelství a vzájemnou blízkost.
- V reminiscenci jim také brání komunikační problémy nebo porucha paměti. Senioři mají strach, že budou ve skupině neúspěšní, a proto své vzpomínky nechtějí sdělovat. Proto je třeba seniory ujistit, že se vyjadřovat nemusí, ale postačí, když se budou reminiscence účastnit.
- Další zábranou při reminiscenčním sezení je skutečnost, že kontinuita života seniorů je nástupem do zařízení narušena, protože v něm nemají nic, co jim předchozí život připomíná. Proto jim může pomoci, když si s sebou přinesou staré fotografie nebo předměty.
- V reminiscenci brání i prostředí, které nezajišťuje dostatečnou kognitivní stimulaci. Proto je při reminiscenci kladen velký důraz na příjemné prostředí. Za tímto účelem se vybavují místnosti starým dobovým nábytkem, starými fotografiemi, plakáty a předměty tak, aby prostředí seniorům připomínalo dobu, ve které žili. Budují se tzv. retrokavárničky, reminiscenční centra nebo reminiscenční místnosti a zátiší. (Janečková, Vacková, 2010)

2.9 Reminiscenční metody

Reminiscenční metody se dělí na metody podle cíle, kterého mají dosáhnout, podle prostředků komunikace, které využívají, a podle výsledku, který se od reminiscenčního sezení očekává.

2.9.1 Reminiscenční metody podle cíle

Cílem reminiscence může být začlenění do společnosti, životní rekapitulace, emocionální vyjádření nebo informování o prožitém životě.

Za účelem sociálního začlenění a překonání pocitů osamělosti se využívají především narativní metody, při kterých jde o skupinové vzpomínání, společné vaření, zpěv, tanec, hraní společenských her, divadla, společné oslavy, výlety nebo kreativní činnosti. Tyto aktivity umožňují seniorům zapojit se, předat své vzpomínky ostatním a příjemně se pobavit.

Za účelem životní rekapitulace a bilance se využívá rozhovor seniora nebo skupiny seniorů s terapeutem, při kterém jde o vyrovnání se s prožitými konflikty a pochopení smyslu života. Mohou se využívat i knihy života, do kterých si senioři své vzpomínky zapisují.

Za účelem emocionálního vyjádření je využit rovněž rozhovor s terapeutem, při kterém jsou odkrývány bolestné vzpomínky a traumata. Mnoho seniorů se snaží je potlačit, a proto není dobré, pokud jsou k jejich sdělení nuceni. Je třeba spíše navodit příjemnou a důvěryhodnou atmosféru a dát seniorům prostor ke vzpomínání na těžká období svého života, ale do ničeho je nenutit.

Za účelem informování o prožitém životu se využívají přednášky a besedy, na kterých senioři vystupují jako učitelé a mudrci, kteří předávají své zkušenosti mladším generacím. Senioři mohou být zapojeni i do tvorby a výstavy vzpomínkových krabic, do výstavy historických předmětů, kurzů vaření, ... (Janečková, Vacková, 2010)

2.9.2 Reminiscenční metody podle použitých prostředků komunikace

Podle využitých prostředků komunikace se reminiscenční metody dělí na verbální a neverbální.

Při **verbálních metodách** se využívá povídání a psaní. Jde o komunikaci ve dvojici nebo ve skupině, o recitaci starých básní, zpěv, čtení starých příběhů, reminiscenční divadlo nebo zapisování vzpomínek do knih života a kronik.

Při **neverbálních metodách** se využívají jiné prostředky komunikace než slova. Jde o pantomimické předvádění starých činností, výlety, vyjádření vzpomínek pomocí výtvarných prvků, modelování, společné vaření a pečení nebo práce, které jsou známé z dřívějších dob (<http://www.rezidencnipece.cz/archiv/casopis/0801.pdf>).

2.9.3 Reminiscenční metody podle dosaženého výsledku

Podle dosaženého výsledku se dělí reminiscenční metody na materiální a nemateriální.

Nemateriální metody jsou založeny na navazování nových vztahů, na zábavě a na příjemně strávených chvílích.

Při **materiálních metodách** jsou vytvářeny určité předměty a výrobky a uplatňuje se při nich kreativní činnost, a to při tvorbě koláží, životních kronik nebo vzpomínkových krabic. (Janečková, Vacková, 2010)

2.10 Předměty využívané při reminiscenci

Při reminiscenci se využívají různé předměty, které slouží ke kognitivní stimulaci všech smyslů.

- Ke stimulaci **zraku** se v rámci reminiscence používají staré fotografie, mapy, obrázky, plakáty, filmy aj.
- Ke stimulaci **sluchu** slouží staré písně, relaxační hudba, zvuky zvířat nebo různých předmětů aj.
- Stimulaci **čichu** zajišťují různé parfémy, léky, květiny, bylinky, koření aj.
- Ke stimulaci **chuti** pomáhá jídlo uvařené podle starodávných receptur, cukroví, pití, pečivo aj.
- Za účelem stimulace **hmatu** jsou využívány historické předměty, oblečení, kontrast materiálů a textilií, lidský kontakt aj.
- Při reminiscenci je možné používat i **pohyb**, různé hry, tanec a předvádění různých rituálů a činností (<http://www.pamschweitzer.com/pdf/about-reminiscence-work.pdf>).

2.11 Dovednosti reminiscenčního asistenta

Facilitátor, nebo-li reminiscenční asistent, musí mít pro vedení reminiscenčního sezení určité dovednosti a schopnosti.

- Základní vlastností by měla být schopnost aktivního naslouchání. Facilitátor musí být pozorný k tomu, co senior říká.

- Je třeba dodržovat neverbální komunikaci, a to udržením očního kontaktu, projevem zájmu a potěšení z přítomnosti a sdělení seniora.
- Je důležité, aby facilitátor nikoho neposuzoval a kriticky nehodnotil, ale respektoval osobnost každého člověka.
- Facilitátor by měl mít dobrou paměť, aby byl schopen vybavit si, co senior řekl na předchozím sezení, a nacházel mezi vzpomínkami spojitosti.
- Smysl pro humor může sloužit k uvolnění atmosféry, k odreagování a k příjemně stráveným chvílím.
- Facilitátor by měl být citlivý ke vzpomínkám a životním příběhům seniorů a zajímat se o další informace.
- Je třeba, aby facilitátor byl schopen změnit své plány a přizpůsobit se seniorům.
- Měl by mít dobrou představivost a schopnost skupinové práce.
- Je důležité, aby si facilitátor byl svou rolí jistý, aby se na sezení dobře připravil a přinesl předměty usnadňující vzpomínání (<http://www.pamschweitzer.com/pdf/about-remiscence-work.pdf>).

3 KREATIVNÍ METODY REMINISCENCE

Ve třetí kapitole se zabývám kreativními metodami reminiscence.

Kreativní činnost pomáhá lidem v aktivizaci jejich psychických a fyzických sil. Tvořivá aktivita seniorů je ovlivněna životem, který prožili. Promítají se do ní jejich zkušenosti, vzpomínky a zájmy, ale také pocity. Pomáhá seniorům v seberealizaci, v překonání pocitů osamělosti a dalších potíží.

Umění také seniorům přináší pocity vzájemné pospolitosti, protože při uměleckých aktivitách nejsou sami, ale setkávají se ve skupině lidí, kteří mají podobné zájmy jako oni.

Z pokusů o uplatnění arteterapie vyplynulo, že kontakt s uměním seniorům přináší pocity uspokojení, protože mohou projevit svůj talent, což působí příznivě na jejich psychický stav. A stejně tak na ně působí i pobyt v příjemném prostředí. (Wolf, 1982)

V rámci kreativních metod se v reminiscenci využívá reminiscenční divadlo, knihy života a reminiscenční krabice.

3.1 Reminiscenční divadlo („reminiscence theatre“)

Jedná se o metodu, při které se senioři zapojují do dramatického ztvárnění životních příběhů a vzpomínek seniorů a do divadelních představení, a to na základě připraveného scénáře a s využitím rekvizit, kostýmů a převleků.

Průkopnicí reminiscenčního divadla je Pam Schweitzer, která ze sesbíraných vzpomínek seniorů vytvořila již řadu divadelních představení.

Samotnému představení předchází dlouhé období příprav. Je třeba vzpomínky seniorů zapsat, připravit podle nich scénář, rozdělit účastníkům role, zvolit vhodné kostýmy a hudbu. Reminiscenční divadlo mohou hrát jak samotní senioři, tak profesionální herci nebo dobrovolníci.

Metoda reminiscenčního divadla je vhodná i pro seniory s demencí. Jde především o zábavu a ne o vysoce kvalitní výkon. Proto by neměly být role příliš náročné, aby je senioři zvládli a přistupovali k nim beze strachu.

Reminiscenční divadlo probíhá formou verbální, ale i neverbální jako pantomima, je hráno před ostatními klienty, seniory, rodinnými příslušníky i širší veřejností. (Janečková, Vacková, 2010)

3.2 Knihy života („life books“)

Jedná se o metodu, při které je do knihy zapisován životní příběh seniora. Knihy života slouží k potvrzení vlastní identity, k dokumentaci vlastního života a k možnosti předávat své zkušenosti. Skrze tuto metodu mohou pracovníci lépe poznat život seniora a porozumět mu. Senioři při jejich tvorbě uplatňují své umělecké nadání a bilancují svůj život.

Na knize života pracuje senior sám, se svou rodinou nebo s pracovníkem zařízení, jež navštěvuje. O tom, kdo mu v práci pomůže, rozhoduje senior sám v rámci individuálního plánování. Rozhodne také o místě, na kterém bude kniha uložena, o počtu lidí, kteří o ní budou vědět, a o tom, k jakým účelům bude použita. (Janečková, Vacková, 2010)

V knize života jsou použity různé dokumenty, které mají pro seniory zvláštní význam. Jedná se o pohlednice, dopisy, kopie rodných listů aj. (Butler in Janečková, Vacková, 2010). Tyto předměty se nalepují do sešitů a senioři k nim dopisují své vzpomínky. (Janečková, Vacková, 2010)

3.3 Reminiscenční krabice („memory boxes“)

Jedná se o metodu, při které si senioři ukládají do krabiček, kufříků nebo beden předměty, které pro ně mají určitou hodnotu, a jejichž prostřednictvím mohou informovat ostatní o svém životu.

Vzpomínkové krabice mají i terapeutický účinek, protože umožňují personálu odkrýt minulé zážitky seniorů.

Cílem vzpomínkových krabic je proměnit životní příběh člověka v umělecký výtvar, do jehož přípravy je možné zapojit i rodinu, výtvarníky a personál.

Reminiscenční krabice mají podobu výtvarného díla či koláže, sbírky historických předmětů, vzpomínkového zátiší a výstavy.

Před tvorbou vzpomínkové krabice je důležité vyslechnout životní příběh seniora a zjistit, co by chtěl do krabice dát, jak by ji chtěl vyzdobit a co by tím chtěl znázornit.

Poté se sesbírají příslušné předměty a přírodní materiály, které budou do krabičky uloženy. Pokud je senior nemá k dispozici, zakoupí se v bazaru.

V další fázi senior vyrábí vlastní předměty, a to ve spolupráci s asistentem, kterého si zvolil. Jde o pletení, háčkování, kreslení, koláže a výrobky z dalších materiálů.

Dále se krabice barevně vyzdobí a zafixují se do ní vybrané a vytvořené předměty tak, aby bylo možné ji přenášet. Sepíše se životní příběh seniora, kterým je vzpomínková krabice doplněna.

Senior sám rozhodne o tom, kdo o krabici smí vědět, a k jakému účelu bude použita. Za předpokladu souhlasu klientů může být ze vzpomínkových krabic uspořádaná výstava. (Janečková, Vacková, 2010)

3.3.1 Výstava vzpomínkových krabic v rámci projektu „Živé vzpomínky“

V rámci Evropské reminiscenční sítě (tzv. European reminiscence network) uspořádala Pam Schweitzer výstavu vzpomínkových krabic pod názvem „Živé vzpomínky“ (Making memories matter).

Vzpomínkové krabice vytvořili senioři ze sedmi evropských zemí ve spolupráci s výtvarníky. Krabice byly naplněny fotografiemi a památečními předměty, čímž byla odkryta minulost seniorů, díky které se mohli ostatní lidé dozvědět informace o životu v uplynulých 80 letech (http://dem.sagepub.com/cgi/pdf_extract/4/3/450).

Výstava byla zahájena v Německu, odkud putovala do šesti dalších měst v Evropě. V České republice se konala v Praze od 5. - 8. dubna. Lidé, kteří se výstavy účastnili, na reminiscenční krabice reagovali pozitivně a s nadšením, např. „*fascinující zkratka*“, „*některé krabice na mě dýchají svou těžkou minulostí a bolestí, jiné krásou a prožitou radostí, je to zvláštní a dojemné*“, „*inspirace k práci, pěkné svědectví o lidském životě*“, „*doufám, že až budu starý, také bude někdo stát o mé vzpomínky*“ (<http://www.alzheimer.cz/?PageID=562>).

4 AKTIVIZAČNÍ METODY VYUŽÍVANÉ PŘI PRÁCI SE SENIORY

Následující kapitola se týká aktivizačních metod, které se využívají při práci se seniory. Věnuji se v ní definici základních pojmů a stručné charakteristice metod a terapií, do nichž se v rámci práce se seniory také mohou promítnout jejich vzpomínky.

4.1 Definice základních pojmů

Aktivita je činnost, která slouží k mobilizaci psychických a fyzických sil člověka, což vede ke zpomalení procesu stárnutí. (Gregor in Šimíčková Čížková, 2003). Aktivita je spojena s užitečností (Švancara in Šimíčková Čížková, 2003), která je pro seniory z hlediska potřeb velmi důležitá. (Pichaud, Thareuová, 1998)

Aktivizace slouží jako prostředek služby (<http://www.alzheimer.cz/?PageID=603>), skrze něž je seniorům zprostředkována nějaká činnost. Výsledkem procesu aktivizace je aktivita seniorů. (Kozáková, Müller, 2006)

Aktivizace seniorů probíhá v několika oblastech – v oblasti rehabilitace ve zdravotnickém sektoru, vzdělávání seniorů, v oblasti činností, které odpovídají zájmu klientů, společenských aktivit, zapojení do veřejného života aj. (Kozáková, Müller, 2006, s. 37)

Dalším způsobem aktivizace je **aktivizace speciální**, kterou zajišťují speciální pedagogové. Je uplatňována především u osob, které trpí sociálním znevýhodněním v důsledku speciálně-pedagogických problémů. (Kozáková, Müller, 2006)

Před samotnou aktivizací je uzavřena smlouva mezi uživatelem a poskytovatelem služby a dále se postupuje na základě individuálního plánování. Poskytovatel služby organizuje aktivizaci na základě přání a cíle uživatele. Cílem je návrat dovedností, které byly pro seniory v minulosti významné. (Kozáková, Müller, 2006)

Aby člověk začal vykonávat nějakou činnost, musí být pro její realizaci motivován.

Motivace je hybná síla lidského organismu a chování člověka, která jej vede k uspokojení svých potřeb. (Klevetová, Dlabalová, 2008). Prostřednictvím motivace se organismus snaží najít rovnováhu s okolním prostředím pomocí aktivit, které člověku přináší pocity užitečnosti a spokojenosti.

Senioři jsou často k činnostem motivováni skrze vyslovení důvěry v jejich schopnosti a pochvaly. (Klevetová, Dlabalová, 2008)

Při plánování aktivit pro seniory by se měli pracovníci zaměřit na tři klíče, které směřují k motivaci člověka (Klevetová, Dlabalová, 2008):

- První klíč by měl směřovat k touze po dosažení cíle. Je třeba zjistit, jestli chce senior cíle dosáhnout a jestli má pro jeho dosažení dostatek sil a předpokladů.
- Druhý klíč spočívá v důvěře v sebe sama a ve své schopnosti. Aby byl senior k činnosti motivován, musí totiž věřit tomu, že aktivitu zvládne.
- Třetím klíčem je představa seniora o změně, které má skrze aktivitu dosáhnout, a také je důležité zjistit, zda mu činnost přinese uspokojení.

V rámci aktivizace se využívají také různé druhy terapií. **Terapie** je odborný způsob práce speciálně vyškoleného terapeuta s klientem, jejímž cílem je zmírnění a odstranění problémů či změna chování klienta. Koná se v institucionálních zařízeních v různých časových intervalech. Využívané metody jsou předem dohodnuty na základě věku, symptomech a příčinách problémů klienta.

Metody mohou být zaměřeny fyzioterapeuticky, na změny tělesných funkcí, nebo psychoterapeuticky, na změny psychických problémů. Jejich zaměření je léčivé, rehabilitační nebo preventivní, a probíhají individuálně, skupinově, párově, komunitně, v prostředí rodiny aj. (Kozáková, Müller, 2006)

Speciálně-pedagogické terapie se dělí na činnostní a pracovní terapie, psychomotorické, expresivní a terapie s účastí zvířete. (Kozáková, Müller, 2006, s. 47)

4.2 Činnostní a pracovní terapie

Jedná se o odborné postupy, které jsou zaměřeny na manipulaci s různými předměty a materiály, jejichž cílem je změna klientova chování tak, aby bylo přijatelné jak společensky, tak individuálně. (Kozáková, Müller, 2006)

Terapie prací se také označuje jako tzv. **ergoterapie**. Název pochází ze slov „ergon“, což znamená práce, a „therapia“, což znamená léčení. (Pfeiffer, 1990, s. 9)

4.3 Psychomotorická terapie

Jedná se o odborný postup, který je zaměřen na využití pohybových aktivit, př. pantomima, tanec, jejichž cílem je změna klientova chování tak, aby bylo přijatelné jak společensky, tak individuálně. (Kozáková, Müller, 2006)

4.4 Expresivní terapie

Jedná se o odborný postup, který je zaměřen na využití uměleckých prostředků, a jejímž cílem je změna chování klienta tak, aby bylo společensky i individuálně přijatelné. Jde o psychodrama, teatroterapii, dramaterapii, muzikoterapii, biblioterapii a arteterapii. (Kozáková, Müller, 2006)

4.4.1 Psychodrama, teatroterapie a dramaterapie

Psychodrama je terapeutická metoda, jejímž cílem je vnitřní zpracování psychického traumatu, které klient prožil, a při níž se pracuje s životním příběhem klienta. Zaměřuje se především na jeho problémovou stránku.

V psychodramatu představuje terapeut režiséra, klient je hlavním hercem a ostatní členové skupiny představují publikum či další herce. (Kozáková, Müller, 2006)

Teatroterapie je terapeutická metoda, při níž je realizováno divadelní představení. (Kozáková, Müller, 2006)

Dramaterapie je metoda, při které jsou využívány dramatické prostředky za účelem úlevy, integrace a růstu osobnosti. (Landy in Valenta, 2007)

Cílem dramaterapie využívané při práci se seniory je vybudování pocitu vyrovnanosti a spokojenosti se životem, který senior prožil. Vychází se při ní z Eriksonovy teorie o osmi věcích člověka, která zdůrazňuje skutečnost, že je třeba, aby se senior smířil se svým životem a dosáhl integrity. (Valenta, 2007)

Prostřednictvím dramaterapie mohou senioři vyplnit svůj volný čas a rozvíjet představitelství. Pomáhá jim v naplnění potřeby užitečnosti a v rozvoji sociálních schopností. (Langleyová in Valenta, 2007)

Skrze dramaterapii se staří lidé mohou lépe vyrovnat s traumaty, která je potkala, a vyřešit své problémy. (Valenta, 2007). Využívá se především dramatické ztvárnění životního

příběhu seniora a zpětný pohled na minulost, podle něhož je sestaven scénář a zahráno divadelní představení. (Perlsteinová in Valenta, 2007)

Při dramaterapii se seniory se nejčastěji uplatňuje technika Orientace na realitu a Divadlo reminiscence. (Langleyová in Valenta, 2007)

Orientace na realitu je metoda, která osobám s demencí umožňuje lépe se orientovat v čase a prostoru a získat větší sebejistotu. Jde o to, aby byl senior informován o reálném čase a událostech, které se v nejbližší době přihodily. Využívají se hry, které jsou zaměřeny na prostorovou a časovou orientaci a na stimulaci všech lidských smyslů. (Langleyová in Valenta, 2007)

*Divadlo reminiscence*¹ má podobu zpracování životního příběhu seniorů nebo je zaměřeno na určitou událost v minulosti. (Langleyová in Valenta, 2007)

4.4.2 Muzikoterapie

Muzikoterapie je terapeutická metoda, která při práci využívá hudební umění. (Kozáková, Müller, 2006)

Cílem muzikoterapie je posílit zdravotní stav klientů, rozvíjet lidskou osobnost a schopnost komunikace, relaxovat, začlenit se do společnosti a vyrovnat se s vnitřními problémy.

Probíhá individuálně, skupinově i hromadně.

Při *individuální muzikoterapii* je hudebně zpracováno životní téma klienta, při kterém klientovi pomáhá terapeut.

Při *skupinové muzikoterapii* pracuje terapeut se skupinou klientů, kterou tvoří maximálně 12 osob.

Hromadná muzikoterapie probíhá formou společného vystoupení více než 30 osob. (Zeleviová, 2007)

Muzikoterapii tvoří *složka aktivní*, při níž se klienti hudebně projevují, a *složka receptivní*, při níž klienti hudbu poslouchají. (Kozáková, Müller, 2006)

¹ více o reminiscenčním divadle viz. 3. kapitola, kreativní metody reminiscence – reminiscenční divadlo

4.4.3 Biblioterapie

Biblioterapie je terapeutická metoda, která při práci využívá literární umění. (Kozáková, Müller, 2006)

Biblioterapie probíhá individuálně nebo skupinově.

Při *individuální biblioterapii* jde o pomoc sobě samému, u *skupinové biblioterapie* se schází terapeut s menší skupinou lidí.

Cílem biblioterapie je, aby se člověk prostřednictvím četby nebo psaní dokázal vyrovnat se svým životem, odreagoval se, přijal všechny problémy, které jej potkaly, a znovu došel k pocitům radosti a úspěchu. Skrze biblioterapii také může rozvíjet svou kreativitu a imaginaci a celou svou osobnost.

Biblioterapie se dělí na klinickou, institucionální a vývojovou.

Klinická biblioterapie se podobá psychoterapii a využívá literaturu zaměřenou na poznávání sebe sama.

Institucionální biblioterapie se využívá u klientů a pacientů v různých institucích a je zaměřena na literaturu, která se týká relaxace, uvolnění a zdraví.

Vývojová biblioterapie je určena pro zdravé osoby, a to za účelem podpory psychického vývoje. Používá knihy, které se týkají didaktiky (<http://kisk.phil.muni.cz/wiki/Biblioterapie>).

4.4.4 Arteterapie

Arteterapie je terapeutická metoda, která při práci využívá výtvarné umění. Probíhá formou volného, řízeného či tématického výtvarného projevu, výtvarného projevu při hudbě nebo skupinových výtvarných aktivit. (Kozáková, Müller, 2006)

Při arteterapii se seniory se může využívat výtvarné ztvárnění vzpomínek člověka, které vede k uvědomění pozitivních zkušeností a překonání těch negativních. (Liebmann, 2005). Proto Liebmann (2005) doporučuje metody s tématy zpětného pohledu na život.

Cíle skupinové arteterapie, která je v institucích pro seniory často uplatňována, dělí většina terapeutů na individuální a sociální.

V rámci *individuálních cílů* vede skupinová arteterapie k rozvoji kreativity a fantazie a přináší pocity relaxace. Umožňuje klientům vybudování sebevědomí, sebedůvěry a rozvoj motivace a nezávislosti. Skrze výtvarné umění mohou klienti vyjádřit své emoce a uvědomit si svou vlastní cenu.

V rámci *sociálních cílů* vede skupinová arteterapie ke spolupráci ve skupině, k soudržnosti a ke zlepšení komunikace. Pomáhá v uznání ceny ostatních, v respektu jedinečnosti každého člověka a ve vzájemném sdílení podobných zkušeností a problémů. (Liebmann, 2005)

4.5 Terapie s účastí zvířete (animoterapie)

Animoterapie je terapeutická metoda, která využívá k terapeutickým účelům zvířata.

Nejznámější je:

- *canisterapie*, při které jsou využíváni psi,
- *felinoterapie*, při které jsou využívány kočky,
- *hiporehabilitace*, při které jsou využíváni koni (<http://www.animoterapie.cz/deleni-typ-zvirete.htm>).

Cílem animoterapie je rozvoj hrubé a jemné motoriky, verbální a neverbální komunikace a lepší časové a prostorové orientace. Přispívá také k pozitivnímu rozvoji lidské psychiky a příznivě působí na paměť a koncentraci (<http://www.animoterapie.cz/lecebne-ucinky-animoterapie.htm>).

4.6 Trénink paměti a kognitivní rehabilitace

Trénink paměti je metodou, která slouží jako prevence před zhoršováním kognitivních funkcí a před nástupem demence.

Využití trénování paměti u seniorů s kognitivními poruchami se označuje jako *kognitivní rehabilitace* nebo-li tzv. duševní cvičení.

Cílem trénování paměti je zlepšit paměť a rozvíjet kognitivní funkce. Kognitivní rehabilitace je zaměřena na udržení funkčních kognitivních schopností.

Při trénování paměti a kognitivní rehabilitaci se využívají různá cvičení, která obsahují doplňovačky slov, přísloví, říkanek, luštění křížovek aj. Velmi často se u těchto metod doporučuje i rozvzpomínání a práce se vzpomínkami seniorů (<http://www.adamus-sro.cz/sluzby-ctyrlitek/pametove-treninky/>).

5 DENNÍ STACIONÁŘ PRO SENIORY V BRUMOVĚ-BYLNICI

Pátá kapitola je zaměřena na charakteristiku Denního stacionáře pro seniory v Brumově-Bylnici, ve kterém jsem realizovala kvalitativní výzkum.

Denní stacionář pro seniory je účelovým zařízením církve, které bylo zřízeno roku 2004 Charitou Valašské Klobouky.

Charita Valašské Klobouky funguje jako nestátní nezisková organizace s návazností na učení katolické církve. Charita provozuje nejen denní stacionář, ale i pečovatelskou službu na střediscích Brumov-Bylnice a Valašské Klobouky, osobní asistenci, půjčovnu kompenzačních pomůcek a charitní šatník.

5.1 Cílová skupina uživatelů

Denní stacionář poskytuje denní ambulantní služby, které jsou určeny osobám, jejichž soběstačnost je snížena v několika oblastech (př. péče o vlastní osobu, trávení volného času, uplatnění práv, ...), nebo kteří se cítí osamocně či nemají dostatek příležitostí ke kontaktům se společenským prostředím.

Cílovou skupinu uživatelů tvoří především senioři, denní stacionář je však určen i pro osoby s chronickým a jiným zdravotním postižením.

Z hlediska věku jsou cílovou skupinou dospělí ve věku od 27-64 let, mladší senioři ve věku od 65-80 let a starší senioři ve věku od 80 let a více.

Denní kapacita zařízení je 10 uživatelů. Zařízení však navštěvuje převážně kolem 5 osob, aby se jim pracovníci mohli co nejvíce věnovat.

Stacionář také nabízí klubovou činnost. Jedná se o program, který je určen široké veřejnosti-seniorům, kteří nejsou klienty zařízení, avšak docházejí do něj za účelem veřejnosti nabídnutých aktivit, jejichž prostřednictvím se mohou něco nového naučit.

5.2 Poskytované služby

Denní stacionář nabízí velké množství aktivit, které jsou nabízeny na základě individuálních plánů.

Jsou zaměřeny na *aktivizaci a rehabilitaci uživatelů, kulturní akce, vzdělávání seniorů, duchovní aktivity, trénink paměti* aj.

Denní stacionář pomáhá uživatelům ve zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu, při osobní hygieně, poskytnutí stravy, při zprostředkování kontaktů se společenským prostředím, při uplatňování práv, oprávněných zájmů a obstarávání osobních záležitostí. Aktivity také slouží k sociálně-terapeutickým účelům a výchovným, vzdělávacím a aktivizačním činnostem.

Cílem nabízených aktivit je začlenění seniorů do společnosti, pomoc rodinám, které o seniory pečují, uspokojení potřeb klientů, aktivizace, pomoc v udržení soběstačnosti klientů a aktivity také směřují k udržení klienta v domácím prostředí.

5.3 Personální zajištění

Služby ve stacionáři poskytují vedoucí stacionáře, aktivizační pracovníce a dvě pečovatelky, jež jsou současně zaměstnány i na pečovatelské službě, kterou poskytuje valašsko-kloboucká charita.

Náplní práce *vedoucí stacionáře* je odborné vedení ostatních zaměstnanců a organizace sociálních služeb. Je rovněž za poskytované služby zodpovědná. Přijímá zájemce o služby, hodnotí nabízené aktivity a ostatním pracovníkům zajišťuje možnosti dalšího vzdělávání.

Aktivizační pracovníce zodpovídá za organizaci a odborné vedení aktivizačních činností, dokumentaci údajů a informací o klientech a poskytovaných službách, hodnotí kvalitu poskytovaných služeb, rozvíjí manuální schopnosti klientů, které vedou k rozvoji jejich osobnosti, a snaží se upevnit návyky klientů, a to jak hygienické, tak společenské.

Úkolem *pečovatelek* je pomoc uživatelům, jež mají fyzické a psychické problémy, potíže se soběstačností a s osobní hygienou. Pomáhají při činnostech, které vedou k uspokojení potřeb klientů, k aktivizaci a vybudování nových kontaktů uživatelů služeb (http://iregistr.mpsv.cz/socreg/soubory.do?736c=4fa248dca9877824&SUBSESSION_ID=1269118319482_93).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

6 METODOLOGICKÁ ČÁST

Svůj výzkum v rámci praktické části bakalářské práce jsem realizovala v Denním stacionáři pro seniory v Brumově-Bylnici. Toto zařízení jsem si vybrala, protože jsem v něm absolvovala praxi, se kterou jsem byla spokojena, stejně jako s přístupem zaměstnanců ke klientům, k praktikantům a s činnostmi, které jsou v něm nabízeny.

6.1 Výzkumný problém

Výzkumný problém byl zvolen jako: **Práce se vzpomínkami klientů a možnosti zavedení dalších metod reminiscence mezi aktivizační činnosti Denního stacionáře pro seniory v Brumově-Bylnici.**

Během praxe jsem zjistila, že zaměstnanci stacionáře se svými klienty často vzpomínají na to, co prožili, a jak byl život oproti dnešku jiný, přičemž netušili, že se jedná o reminiscenci. Proto mě zajímalo, jak vzpomínky při práci s klienty využívají a zda by měli v plánu metody reminiscence rozšířit.

6.2 Výzkumné cíle

Hlavní výzkumný cíl:

- zjistit, jaké jsou možnosti zavedení dalších metod reminiscence mezi aktivizační činnosti DSS v Brumově-Bylnici

Dílčí výzkumné cíle:

- zjistit, jakým způsobem jsou využívány vzpomínky při práci s klienty DSS v Brumově-Bylnici
- zjistit, jaký je zájem o zavedení dalších metod reminiscence ze strany personálu DSS
- zjistit, jak působí vzpomínání na uživatele DSS
- zjistit, jaký je zájem uživatelů o zavedení dalších metod reminiscence do DSS
- sestavit aktivizační program „Rok ve znamení reminiscence“

6.3 Druh výzkumu

Pro praktickou část jsem použila metodu kvalitativního výzkumu. Kvalitativní výzkum jsem zvolila, protože jsem chtěla téma zkoumat více do hloubky u menšího výzkumného vzorku a zaměřit se na konkrétní zařízení.

„Kvalitativní přístup je proces zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí s cílem získat komplexní obraz těchto jevů založený na hlubokých datech a specifickém vztahu mezi badatelem a účastníkem výzkumu. Záměrem výzkumníka provádějícího kvalitativní výzkum je za pomoci celé řady postupů a metod rozkrýt a reprezentovat to, jak lidé chápou, prožívají a vytvářejí sociální realitu.“ (Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 17)

6.4 Výzkumný vzorek a způsob výběru

Výzkumný vzorek byl vybrán záměrně a tvořilo jej 6 osob.

První skupinu respondentů (skupinu A) tvořily vedoucí stacionáře (V. S.) a aktivizační pracovnice (A. P.). Vedoucí stacionáře totiž za poskytované služby zodpovídá a aktivizační pracovnice připravuje a řídí aktivizaci.

Druhou skupinu respondentů (skupinu B) tvořily dvě klientky stacionáře, které jsou uživatelkami denních služeb, jež stacionář nabízí (U1, U2). U1 má 71 let, U2 je ve věku 87 let. Uživatelky byly vybrány po dohodě s vedoucí stacionáře a aktivizační pracovnící. S ostatními klienty nebylo možné rozhovory provést z několika důvodů. Jeden klient trpí poruchou sluchu, jedna klientka příliš nespolupracuje, někteří klienti (senioři) navštěvují stacionář pouze několikrát měsíčně nebo nesplňují cílovou skupinu seniorů, protože stacionář je určen přednostně seniorům, ale i osobám se zdravotním postižením.

Třetí skupinou respondentů (skupina C) byly dvě uživatelky (U3, U4), obě ve věku 66 let, které stacionář navštěvují za účelem klubových akcí a které byly rovněž vybrány po dohodě s vedoucí stacionáře a s aktivizační pracovnící. V rámci svých činností stacionář totiž nabízí i klubové akce, tj. akce, které jsou určeny širší veřejnosti – seniorům, kteří mají zájem dozvědět se nebo naučit něco nového. Program klubových akcí je zveřejněn na informační tabuli města Brumov-Bylnice nebo je možné jej obdržet ve stacionáři.

6.5 Metody výzkumu

Pro sběr dat jsem využila metodu polostrukturovaného hloubkového rozhovoru.

„Hloubkový rozhovor je nejčastěji používanou metodou sběru dat v kvalitativním výzkumu. Můžeme jej definovat jako nestandardizované dotazování jednoho účastníka výzkumu zpravidla jedním badatelem pomocí několika otevřených otázek.“ (Švaříček, Šedřová, 2007, s. 159)

Rozhovory jsem sestavila dva – jeden pro skupinu A (V. S., A. P.) a druhý pro skupinu B (U1, U2) a C (U3, U4). Otázky k rozhovorům jsou uvedeny v příloze P II.

Rozhovor pro skupinu B a C jsem měla původně připraven na vyšší úrovni, otázky však bylo třeba pozměnit, protože některé z nich byly podle aktivizační pracovnice příliš odborné, i když jsem měla v plánu je cílové skupině vysvětlit. Proto jsem zvolila otázky jednodušší, méně odborné, tak, aby pro uživatelky nebyly obtížné, ale abych zjistila, co jsem jejich prostřednictvím zjistit potřebovala. Otázky pro skupinu B a C se tedy týkaly především obecných informací o tom, čemu se uživatelky rády věnují, zda rády vzpomínají a zda by je nové činnosti, při nichž jsou vzpomínky využívány, bavily.

Rozhovory s vedoucí stacionáře a s aktivizační pracovnicí jsem nahrávala na diktafon a následně přepsala do písemné podoby, aby bylo možné získané údaje analyzovat a interpretovat.

Rozhovory s uživatelkami jsem také chtěla nahrávat, nakonec jsem však použila metodu papír a tužka a informace jsem si zapisovala, protože mi aktivizační pracovnice poradila, že to pro ně bude přirozenější. Během rozhovorů jsem si tedy k jednotlivým otázkám psala poznámky a následně je přepsala na počítači, aby byla data připravená k analýze a interpretaci.

6.6 Způsob zpracování dat

Ke zpracování získaných údajů jsem využila otevřené kódování – přepsaný rozhovor jsem rozdělila na jednotky a každé jednotce přidělila kód. „Otevřené kódování je technika, která byla vyvinuta v rámci analytického aparátu zakotvené teorie, avšak díky své jednoduchosti a zároveň účinnosti je používaná a použitelná ve velmi široké škále kvalitativních projektů.“ (Strauss, Corbinová in Švaříček, Šedřová, 2007, s. 211).

Dále jsem pokračovala technikou vyložení karet.

„Technika, kterou nazýváme technikou vyložení karet, je tou nejjednodušší nadstavbou nad otevřené kódování, jakou si lze představit. Jde zkrátka o to, že výzkumník vezme kategorizovaný seznam kódů, kategorie vzniklé skrze otevřené kódování uspořádá do nějakého obrazce či linky a na základě tohoto uspořádání sestaví text tak, že je vlastně převyprávěním obsahu jednotlivých kategorií.“ (Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 226).

6.6.1 Seznam hlavních kategorií a podkategorií podle stanovených cílů

V následující části jsou uvedeny hlavní kategorie a podkategorie, na které byly přepsané rozhovory analyzovány a které jsou rozděleny podle stanovených cílů. Seznam všech kódů k jednotlivým kategoriím a podkategoriím je uveden v příloze P III.

1. cíl: Jakým způsobem jsou využívány vzpomínky při práci s klienty DSS?

- nabídka aktivizačních činností a kritéria zvažovaná při výběru aktivit
- důvody k využívání vzpomínek
- využívané metody s prvky reminiscence
- kritéria výběru účastníků reminiscence a volby témat

2. cíl: Jaký je zájem o zavedení dalších metod reminiscence ze strany personálu DSS?

- názory personálu na rozšíření reminiscenčních metod
 - *názory personálu na vytvoření reminiscenčního prostředí*
 - *názory personálu na formu reminiscence*
 - *názory personálu na častější využití reminiscence*
 - *názory personálu na přístupnost klientů k novým reminiscenčním metodám*
 - *názory personálu na zavedení reminiscenční terapie*
- faktory zvažované při rozšiřování reminiscenčních metod
- názory personálu na kreativní reminiscenční metody
- názory personálu na zavedení reminiscenčního divadla a rozšíření neverbálních metod s prvky reminiscence

3. cíl: Jak působí vzpomínání na uživatele DSS?

- spokojenost uživatelů s využíváním vzpomínek a s reminiscencí
- oblíbené činnosti s prvky reminiscence
 - *oblíbené vzpomínky*

4. cíl: Jaký je zájem uživatelů o zavedení dalších metod reminiscence do DSS?

- názory uživatelů na zavedení nových metod reminiscence
 - *metody odpovídající zájmu uživatelů*
 - *využití práce s fotografiemi*
 - *názory uživatelů na vytvoření reminiscenčního prostředí*
 - *názory uživatelů na formu reminiscence*
- názory uživatelů na kreativní činnosti a kreativní metody reminiscence
- přístupnost uživatelů k zavedení reminiscenčního divadla a rozšíření neverbálních metod

7 INTERPRETACE ZÍSKANÝCH ÚDAJŮ

Údaje, které jsem prostřednictvím rozhovorů získala, jsem po rozdělení na kategorie, podkategorie a kódy interpretovala jako obsah a shrnutí jednotlivých kategorií v rámci stanovených cílů.

7.1 Jakým způsobem jsou využívány vzpomínky při práci s klienty DSS?

Z výzkumu vyplynulo, že (ne)využívání vzpomínek při práci s klienty ovlivňuje především nabídka aktivizačních činností, důvody k využívání vzpomínek, již užívané metody reminiscence a kritéria výběru účastníků a volby témat.

□ *nabídka aktivizačních činností a kritéria zvažovaná při výběru aktivit*

Z rozhovorů s V. S. a A. P. jsem se dozvěděla, že klientům jsou nabízeny komunikativní, spirituální a kreativní aktivity, jež probíhají skupinovou formou. Dále jsou využívány činnosti s hudebními a výtvarnými prvky, stejně jako aktivity pohybového charakteru. Ve stacionáři se rovněž konají společné oslavy.

Výběr aktivit je podle V. S. náplní práce A. P., která je po vzájemné domluvě s V. S. nabídne klientům. Podle V. S. je důležité vycházet z možností stacionáře a možností a zájmů klientů tak, aby aktivizační činnosti vedly k dosažení klientových cílů. Dbá se i na větší rozsah aktivit, jejich pestrost a vyváženost. V. S. uvedla, že personál se také snaží o vytvoření rodinného prostředí ve stacionáři. Sestavený program je proměnlivý a je přizpůsobován složení klientů a jejich zájmu, protože mají možnost účastnit se programu či nikoliv. A. P. dodala, že se snaží klienty dobře poznat, přistupovat k nim individuálně a rozšířit zájmové aktivity, jimž se dříve rádi věnovali.

□ *důvody pro využívání vzpomínek*

Jak V. S., tak A. P. se shodly na tom, že je užitečné a velmi prospěšné zařazování reminiscence a jejích prvků do aktivit, jež jsou seniorům nabízeny, a to především proto, že pro většinu z nich je návrat do minulosti a vzpomínek milou, příjemnou a přirozenou činností.

- **V. S.:** „Snažíme se vždycky při té práci se seniory nějakým způsobem navázat nebo to propojit tak, aby došlo k tomu vzpomínání.“
- „...je to takové přirozené, protože samozřejmě tady ta aktivita je pro ně taková příjemná, milá...“
- „, já si myslím, že vzpomínají rádi. Konkrétně tady máme jednoho uživatele a ten velice rád vzpomíná na staré časy. Vždycky nám řekne To bylo tak a to jsme dělali a tehdy to bylo tak. Já myslím, že jo, že většina uživatelů si tady to vzpomínání spojuje s příjemnými pocity.“

V. S. uvedla, že jedním z důvodů využívání vzpomínek je i skutečnost, že krátkodobá paměť seniorů je procesem stárnutí narušena, zatímco vzpomínky uložené v dlouhodobé paměti jsou vybavovány jednodušeji a lépe, což vede k seberealizaci a sebeúctě starého člověka.

- **V. S.:** „Tady je ten úbytek krátkodobé paměti a tady ta dlouhodobá paměť je v pořádku, takže si ty vzpomínky z té dávné minulosti vybavují daleko líp. Podporuje to takový jejich pocit užitečnosti nebo ten pocit důstojnosti, že se nemusí pořád opakovat Já to nevím, já to neznám. Že tady je to naopak něco, co znají. Když se jich člověk třeba zeptá, co bylo včera, tak si nevzpomínají, mají takový ten pocit méněcennosti. Kdežto naopak, když vzpomínají, tak si připadají užiteční. Mají pocit prospěšnosti a takový ten pocit vlastní hodnoty.“

Podle A. P. jsou vzpomínky součástí životního příběhu člověka, jejichž sdílení vede, stejně jako sdělila V. S., k naplnění potřeb seniorů. Dalším důvodem pro využívání reminiscence je i významná role při individuálním plánování, jelikož prostřednictvím vzpomínek může pracovník seniora lépe poznat a nabídnout mu aktivity, kterým se dříve rád věnoval.

- **A. P.:** „Já si myslím, že každý z nás má v sobě uložené vzpomínky toho, co si prožil. A pokud to pro něj byla příjemná příležitost nebo ten prožitek, tak určitě se k němu klienti rádi vrací.“
- „...život každého člověka je tím, že si ukládáme vzpomínky dobré i špatné. Obzvláště pro seniory to má obrovský význam, když ví, že něčeho dosáhli, mají z toho uspokojení.“

- „...všechno je nám to ukládáno do toho života. Obzvlášť u seniorů, kdy ten jejich život dosahuje té podstaty, přestože už v tom stáří jsou omezení, třeba i pohybově, už nemohou dělat celou řadu činností.“

Důvody, které V. S. a A. P. pro zařazování vzpomínání uvedly, se shodují s teoretickými poznatky v oblasti výhod reminiscence.

Jednou z charakteristik reminiscence je podle V. S. a A. P. i přirozenost. Také proto se senioři podle mého názoru do vzpomínek navrací a utíkají tím z přítomnosti, ve které postrádají něco, co by jim připomínalo život, který prožili.

□ *využívané metody s prvky reminiscence*

Z rozhovorů s V. S. a A. P. vyplynulo, že využívají především komunikaci s prvky reminiscence, a to prostřednictvím povídání o minulosti a vzpomínkách ve skupině. Vzpomínky navazují na určitá témata a jsou vyvolávány pomocí otázek do minulosti, skrze něž dochází k jejich propojení se současností a ke společné diskusi.

- **V. S.:** „Třeba máme nějaké téma, třeba vaření, něco povíme o vaření. Tak nahodíme otázku A co se dřív vařovalo a co jste jedli, když máme téma oblečení, tak se snažíme zas nějakým způsobem navodit tu minulost nebo ten jejich dřívější život, to jejich vzpomínání, aby se zapojilo.“
- **A. P.:** „Takže to využíváme hodně u toho společného stolu, že si sedneme, uděláme takovou besedu. Chvilku o tom třeba mluví jeden, potom se přidá druhý, zas to provokuje v někom nějakou vzpomínku, kterou třeba doplní a zase se vrátí.“

V rámci větší akce se ve stacionáři také konala „vzpomínková soutěž“, při níž senioři poznávali staré předměty z dřívějších dob. V DSS jsou rovněž využívány metody, při nichž se propojují prvky reminiscence s prvky muzikoterapie, biblioterapie či tréninku paměti.

- **V. S.:** „Jednou jsme tady měli paní, která nám přednášela o trénování paměti a měla to nazvané Pojd' písničko na slovíčko. A tak řekla nějakou píseň a pak vždycky od toho posledního písmene nebo slova jsme vzpomínali na nějakou písničku. Říkala, že má s tímto tedy dobré zkušenosti. A že pracuje s paní, která má těžkou demenci, a říkala, že má už tolik napsaných starých písniček, co si paní

povzpomínala. Že s tím má opravdu dobrou zkušenost, že získá takovou dobrou zásobárnu písniček, které nikdy předtím neznala.“

A. P. s klienty také vyzkoušela „vzpomínkové pečení“ bramborových placek, metodu životní spirály, na níž klienti zaznamenávali významné okamžiky svého života, a pantomimu.

Skrze rozhovory s V. S. a A. P. jsem zjistila, že se tedy zaměřují na narativní přístup k reminiscenci za účelem aktivizace a pobavení probíhající převážně skupinovou formou při „ranním rozprávění“ a „odpolední siestě“. Během odpolední siesty je však i prostor pro individuální vzpomínání s klienty při činnosti, jíž se v dané chvíli věnují.

□ *kritéria výběru účastníků reminiscence a volby témat*

V. S. mi sdělila, že klienti, u nichž je vzpomínání využíváno, jsou vybíráni záměrně, přestože si tím nebyla zcela jistá vzhledem k tomu, že realizace aktivit je náplní práce aktivizační pracovnice. V. S. uvedla, že A. P. je schopna výběru klientů na základě jejich znalosti prostřednictvím dlouhodobé a každodenní práce. Znalost klientů jí rovněž usnadňuje volbu témat a otázek tak, aby byly příjemné a aby nedošlo k jejich psychickému ranění.

- **V. S.:** *„...paní aktivizační pracovnice spíš se snaží vybírat. Ona ty lidi už zná, protože s nimi pracuje dennodenně, tráví s nimi víc času a už o těch klientech toho ví daleko více. Takže se snaží ty vzpomínky vždycky individuálně a samozřejmě vybírá. Já si myslím, že ví které klienty. Jednak má tady ty znalosti větší nebo už tady ty naše uživatele nebo klienty pozná. Tak ví, kterou otázku komu může položit, aniž by způsobila nějakou bolestnou vzpomínku.“*

A. P. uvedla, že se snaží reminiscenci využívat u všech klientů s ohledem na jejich životní příběh, přičemž dbá na to, aby se vyvarovala, jak sdělila i V. S., tématům, jež by mohla vyvolat bolest.

- **A. P.:** *„... my se vlastně vždycky snažíme o tom člověku získat nějaké informace z toho jeho života. Mohlo by to totiž vést i do takových situací, kdy v člověku to vyvolá pláč nebo něco. Ale pokud víme, že se stala třeba taková nějaká událost, která by ho mohla ranit nebo by mu to nějak ublížilo, tak o ní nemluvíme...“*

A. P. volí témata reminiscence v návaznosti na kalendář:

- **A.P.:** „...využíváme metody, jak celý ten rok plyne...“, „...vycházím z toho celého průběžného roku...“.

Dále navazuje na tradiční svátky a často zařazuje i vzpomínání na dětství a rodiče.

Opět se mi tedy potvrdilo, že jsou využívány převážně narativní reminiscenční metody vedoucí k aktivizaci a nikoliv k terapeutickým účelům, jež jsou s reminiscencí rovněž spojeny.

7.2 Jaký je zájem o zavedení dalších metod reminiscence ze strany personálu DSS?

Prostřednictvím svého výzkumu jsem zjistila, že na zavedení dalších metod reminiscence ze strany personálu mají vliv jejich vlastní názory na nové reminiscenční metody, ale i další faktory, které musí personál zvažovat.

□ *názory personálu na rozšíření reminiscenčních metod*

K možnosti zavedení dalších metod reminiscence se V. S. i A. P. vyjádřily pozitivně a pozitivní ohlas rovněž předpokládaly u klientů, a to z důvodu přirozenosti a příjemnosti reminiscenčních aktivit.

V. S. sdělila, že by měla zájem o kvalifikaci pracovníků v oblasti reminiscence a rozšíření jejích metod z důvodu zvýšení kvality poskytovaných služeb a A. P. rovněž projevila svou přístupnost k novým podnětům a návrhům.

- **V. S.:** „...chtěli bychom se určitě účastnit nějakého školení, pokud by byla vlastně nějaká taková možnost semináře, kde bychom se seznámili s těmi dalšími metodami, které by nám umožnili zařadit tady tu reminiscenci ...“, „...jednak by to bylo zkvalitnění tady té naší práce a obohacení. Takže velice rádi bychom uvítali nějaké takové podněty a rady ...“.
- **A. P.:** „...ano, to bychom byli rádi a přijmeme i nějaké Tvoje rady a podněty ...“.

Vzhledem k tomu, že klienty stacionáře jsou i senioři s demencí či s negativními zážitky, projevil personál zájem o zavedení reminiscenční terapie, aby svým klientům mohl

odborně pomáhat, z čehož vyplývá, že by do budoucna chtěli využívat i terapeutického účinku reminiscence.

- **V. S.:** „...určitě, protože tu máme vlastně paní, která trpí těžkou alkoholovou demencí. Dále tady máme paní, která už je také ve fázi těžké Alzheimerovy choroby, ta dochází jen občas. Další paní je také těžce dezorientovaná. Takže určitě by tady ta terapie při té dezorientaci a demenci byla přínosem. Rádi bychom ji využili, protože těch zdravých a schopných uživatelů, takových je tady málo ...“.
- **A. P.:** „...já si myslím, že všechno tady k té reminiscenci by bylo zapotřebí. Ale jak říkáš, že aby člověk mohl při té terapii opravdu pomoci, tak k tomu ještě něco chybí ...“.

Když jsem se personálu ptala, zda by se reminiscenci chtěl věnovat častěji, V. S. i A. P. považovaly její současné využívání za dostatečné, chtěly by ji pouze obohatit o nové metody.

Vzhledem k tomu, že ve stacionáři je vzpomínání realizováno skupinovou formou, zajímalo mě, zda by chtěly využít i individuálního způsobu reminiscence. Personál však považuje skupinovou reminiscenci za přijatelnější z důvodu nízkého počtu klientů a také nedostatku zaměstnanců, kteří by se mohli klientům věnovat individuálně. A. P. mi sdělila, že jí lépe vyhovují aktivity ve skupině, přičemž se však snaží o individuální přístup a respekt jedinečnosti každého klienta. Klienti mají možnost individuální reminiscence s pracovníkem v odpoledním čase, kdy odpočívají a věnují se různým činnostem podle svého zájmu.

- **V. S.:** „Tady není tolik času a tolik těch pracovníků, aby se mohli věnovat klientům individuálně. Pokud je to možné a je to v našich silách, snažíme se pracovat individuálně, ale tím že máme málo zaměstnanců a někteří se střídají i s pečovatelskou službou, tak pořád bojujeme s nedostatkem pracovních sil ...“.
- **A. P.:** „, já si myslím, že u nás je malá skupinka, u nás to není o velkém počtu. Takže oni nemají takový problém, i když jsou někteří povahy uzavřenější. I já, z hlediska svého, mám lepší pocit, když je nás tam víc, lépe se mi s tou skupinou pracuje, i když také chci respektovat jejich individualitu ...“.

Podle V. S. je důvodem skupinových aktivit i časové omezení, které jim neumožňuje tolik individuálního přístupu, jak by si přáli. Chtěla by však využít možnosti střídání reminiscenčních forem, a to na základě možností personálu i celého zařízení.

Reminiscence může být usnadněna vytvořením „reminiscenčního prostředí“ či vybudováním „reminiscenční místnosti“. Zjišťovala jsem, zda by chtěl personál tuto možnost využít či nikoliv. Z rozhovorů jsme se dozvěděla, že reminiscence probíhá v jídelní a odpočinkové místnosti, kde se nachází i starší nábytek, protože stacionář není vybaven moderně. Není v něm však stálá expozice starých předmětů. V. S. nemá v plánu vytvořit v zařízení „reminiscenční prostředí“, protože jej podle svého názoru nepovažuje za důležité. A. P. naopak poznamenala, že předměty z dřívějších dob na seniory působí pozitivně. Nad myšlenkou vytvoření „reminiscenčního prostředí“ se však nezamýšlela i z důvodu blízké dostupnosti muzea, v němž jsou staré předměty exponovány. Nakonec ale projevila ochotu ke zkoušce výstavy předmětů ze života klientů, jež stacionář navštěvují.

- **V. S.:** „...já si myslím, že ta místnost není u té reminiscence to nejdůležitější. V té odpočinkové místnosti jsou nějaké takové starší předměty, ale myslím si, že na tom prostředí tak nesejde. Podle mého ...“.
- **A. P.:** „...o tomto jsem ještě nikdy neuvažovala. Tím, že máme poblíž muzeum, tak nemáme takovou potřebu ty předměty mít tady. Ale možná by to nebylo špatné, kdybychom tady měli ve vitríně namísto výrobků výstavu předmětů, které by si klienti přinesli. My se vždycky radíme s klienty, takže by záleželo i na nich, jestli by tu něco takového chtěli mít ...“.

□ **faktory zvažované při rozšiřování reminiscenčních metod**

Při rozšiřování reminiscenčních metod musí personál zvažovat určité faktory, mezi něž patří mj. i zájem klientů. V. S. i A. P. se však shodly na tom, že klienti příliš neprojevují svou vlastní iniciativu, ale nabídku činností očekávají od vedení.

Podle získaných informací je také třeba brát v úvahu možnosti zařízení, a to z hlediska finančního a personálního. Jedním z problémů je však i složení klientů, které je proměnlivé a na kterém zavedení nových aktivit také závisí.

□ *názory personálu na kreativní reminiscenční metody*

V názorech na využití kreativních reminiscenčních metod se V. S. a A. P. rozcházejí. V. S. projevila zájem o rozšíření narativních metod reminiscence, které považuje za nejpřirozenější, a o propojování zpěvu a tréninku paměti s reminiscenčními prvky. Nedokázala odpovědět, zda by se myšlenka kreativního zpracování vzpomínek klientů uskutečnila, protože je podle ní tento způsob práce uměle zorganizovaný. O metodě vzpomínkových krabic pochybovala, nakonec však projevila ochotu zkoušky těchto výtvarných aktivit, ale s tím, že by byly doprovázeny povídáním. Oproti tomu A. P. tato metoda velmi zaujala a projevila své nadšení a ochotu k realizaci. Přemýšlela o tom, zda klienty daná činnost osloví, avšak z důvodu absence jejich vlastních námětů k činnostem uvedla, že je možné přesvědčit je ke zkoušce nových aktivit. Dodala, že někteří klienti stacionáře jsou bývalými bezdomovci a nevlastní již mnoho předmětů, přesto by pro ně mohlo být vytvoření vzpomínkových krabiček obohacující. A. P. byla rovněž ochotná uskutečnit výstavu vzpomínkových krabic v kooperaci s dalšími seniory.

- **V. S.:** „...nevím. Já jsem něco o těchto vzpomínkových kufrech četla na internetu. Ale nedovedu odhadnout, nechtěla bych to nějak odhadovat ...“, „...já mám pořád zafixované to naslouchání, spíš to povídání, ale možná, nevím, můžeme zkusit třeba i ty vzpomínkové krabice, možná by se jim to líbilo, ale nevím, jestli by se to zrealizovalo, jestli by tady byl ten zájem ...“
- **A. P.:** „...toto se mi právě velice líbí, tato myšlenka. Já si myslím, že ano, že každý si neseme nějakou tu vzpomínku. A určitě máme něco, co je nám blízké. Máme to jako takový svůj poklad. Takže tuto myšlenku bych velmi ráda realizovala ...“.

□ *názory personálu na zavedení reminiscenčního divadla a rozšíření neverbálních metod s prvky reminiscence*

V. S. i A. P. uvedly, že se v minulosti již snažily o divadelní představení, avšak setkaly se s negativním ohlasem u klientů. Podle V. S. se jedná o organizovanou činnost, která je spojena se strachem z vlastního projevu a s náročnou motivací. A. P. v realizaci divadelních představení nevidí radost klientů, ale spíše zklamání. Klienti se sice zapojí, pokud se přidají i ostatní, divadlo jim však nepřináší potěšení. Podle A. P. je problémem

v zavedení divadla zaměřeného na reminiscenci i složení klientů, kteří mají zdravotní omezení či postrádají nadání a ochotu k předvádění před ostatními.

- **V. S.:** „...jednou jsme tady uskutečnili takové představení, sice získali jsme pro to nějaké klienty, ale dalo by se říct, že je tam možná taková nějaká zábrana, takový trošinku odstup ...“.
- **A. P.:** „...my se o to snažíme, ale výsledek nemá takový efekt, ze kterého by měli klienti uspokojení. Někdy, když jde do toho ten a ten, tak jako jo, ale není to takové, aby u nich z toho vyzařovala radost ...“.

Neverbální aktivity, především pantomima, jsou ve stacionáři využívány, podle V. S. ale rovněž působí vyumělkovaně a nikoliv přirozeně jako klasické povídání o vzpomínkách.

- **V. S.:** „...už třeba i ta pantomima se mi zdá být vyumělkovaná, nebo něco takového, do čeho je člověk tlačí. Že to povídání vyplývá, přímo tak pramení z té bezprostřednosti ...“.

Z rozhovorů jsem tedy vyvodila, že ani V. S., ani A. P. o zavedení reminiscenčního divadla neuvažují a nemají o něj zájem.

7.3 Jak působí vzpomínání na uživatele DSS?

Cíl, který se týkal zjišťování toho, jak na uživatele působí vzpomínání, jsem rozdělila na kategorie týkající se spokojenosti uživatelů s reminiscencí a oblíbených činností s prvky reminiscence.

□ *spokojenost uživatelů s využíváním vzpomínek a s reminiscencí*

Všechny čtyři uživatelky mi na otázku ohledně (ne)příjemnosti vzpomínání, které je při práci s klienty ve stacionáři využíváno, odpověděly, že je jim reminiscence příjemná a je u nich oblíbená. U1 uvedla, že pro ni reminiscence slouží k oživení vzpomínek a ke sdělení informací, jež má uloženy v paměti, a které je schopna si vybavit. U2 o příjemnosti reminiscence mírně pochybovala, protože pochází odjinud a mezi ostatními si připadá jako cizinec. Rovněž postrádá své vrstevníky, s nimiž by si mohla na svůj život zavzpomínat. Pro U3 je reminiscence povzbuzením, protože se skrze ni může přiučit od starších osob, rozšířit si své znalosti a tím reminiscenci propojit s historií. U4 má také reminiscenci

spojenou s příjemnými pocity. Negativně hodnotí pouze zrušení věcí, které byly v dřívějších dobách mnohem lepší.

Uživatelky měly ke vzpomínání pozitivní postoj z důvodu srovnání současnosti s minulostí či kvůli pohodovému životu a příjemně strávených chvil, přestože nechyběly ani starosti. Své vzpomínky rády sdělují svým blízkým a přátelům při návštěvě, přestože U3 uvedla, že je spíše introvertní.

- **U1:** „...příjemná, na co si vzpomenu, vzpomenu, na co nevzpomenu, nevzpomenu“, „...ráda si zavzpomínám, oživím ty vzpomínky ...“, „...musím to přirovnat, jak to bylo dříve a jaké to je dnes ...“, „...ano, když přijdou na návštěvu, tak musíme si něco říct, rádi si zavzpomínáme na dřívější časy ...“.
- **U2:** „...je to trošku příjemné, ale je to trochu omezené, protože jsem v cizím prostředí. Není příležitost vzpomínat na stejnou událost, s vrstevníky. Vzpomínání je vzácné ...“, „...měla jsem celkem pohodový život, samozřejmě byly i starosti, ale kdo je nemá ...“.
- **U3:** „...je mi příjemná, protože to vyprávění mě povzbuzuje, třeba to vyprávění o historii, vzniku našeho města, zemědělství, historii podnikání a řemeslníků v našem městě, dozvím se nové věci od lidí, kteří jsou starší než já. Mnohé věci jsem se nedočetla, takže mě zajímá, když se dozvím nové věci o minulosti ...“, „...vzpomínám, protože ten rozum a to myšlení ještě na to vzpomínání mám, vzpomínky na rodinu, dětství, prožitý vztah, zaměstnání, přátele ...“, „...tak já jsem více méně takový samotář, ale samozřejmě přijde řeč i na vzpomínky. Určitě se ráda o vzpomínky podělím ...“.
- **U4:** „...jo, všechno, co bylo dřív, nebylo špatné. Ty dobré věci, které se zrušily, se rušit neměly ...“, „...na to pěkné vzpomínám, protože to bylo moje mládí a lidé byli dříve mnohem obětavější, lidé pomáhali a nic za to nechtěli ...“, „...člověk nemá zůstat jen tak sám, ale zajímat se i o jiné lidi ...“.

□ **oblíbené činnosti s prvky reminiscence**

Na otázku týkající se oblíbených aktivit s reminiscenčními prvky uvedla U3 spokojenost se všemi nabízenými činnostmi a s možností rozsáhlého výběru. U4 projevila radost ze

společné četby a zpěvu starých písní. U1 nejvíce vyhovuje povídání a zpěv, ale i vaření. U2 má rovněž ráda zpěv starých písní, ve své schopnosti zpívat se však podceňuje.

Uživatelky rády vzpomínají na období trvající více let. Jejich oblíbené vzpomínky se vztahují především k období dětství a k výchově v rodině.

Stejně jako V. S. i A. P. ve svých rozhovorech uvedly, že klienti vzpomínají rádi, mohu i já říci, že pro uživatelky, s nimiž jsem rozhovory realizovala, je reminiscence příjemnou aktivitou, protože mi na otázky týkající se vzpomínání odpovídaly ochotně a s radostí sdělovaly i oblíbené vzpomínky ze svého života.

7.4 Jaký je zájem uživatelů o zavedení dalších metod reminiscence do DSS?

Následující cíl byl rozdělen do kategorií, které se týkají názorů uživatelek o zavedení dalších metod reminiscence, názorů na kreativní činnosti a kreativní metody reminiscence a přístupnosti uživatelů na zavedení reminiscenčního divadla a rozšíření neverbálních aktivit.

□ názory uživatelů na zavedení nových metod reminiscence

Při zjišťování zájmu uživatelek o nové metody reminiscence mi U1 sdělila, že by se chtěla častěji věnovat zpěvu a četbě s prvky reminiscence. Rovněž U2 by uvítala častější četbu a povídání o vzpomínkách. Jak U3, tak U4 projevíly zájem o vaření podle starých receptů. U3 by uvítala možnost častějších kreativních činností. Již když jsem se uživatelek ptala, jaká nová aktivizační činnost by pro ně mohla být přínosem, uvedly, že jsou spokojeny, a pochybovaly o tom, jaká další činnost by je mohla zaujmout. Nakonec však U1 i U3 sdělily, že by si přály nabídku více tvořivých aktivit, stejně jako U2 zavzpomínala na dřívější radost z ručních prací, kterým se již však kvůli zdravotnímu omezení nemůže věnovat (mohly by je tedy oslovit i kreativní reminiscenční metody).

- **U1:** „...častěji zpívat a číst, to by mě nejvíce potěšilo ...“.
- **U2:** „...povídání, pokud je příležitost, tak se i zavzpomíná. Také ráda čtu. Ale teď už si tolik čtení nemůžu dovolit kvůli očím ...“.
- **U3:** „...mně se líbí všechny ty činnosti. Častěji bych se chtěla věnovat rukodělným činnostem. Vytvořit si nějaký výrobek, to mě přitahuje, že vidím, že ve svém věku

jsem něco takového dokázala. A třeba vaření podle starých receptů, protože se dělají různé takové chleby nebo perníky, to bylo takové tradiční. Dneska je to takové vzácné, že si člověk může upéct něco podle starého receptu, že se ještě ty zvyky dodržují. A vařit různé ty polévky, co se dnes už nevaří ...“.

- **U4:** „...třeba to vaření ...“, „...no, to by bylo zajímavé ...“.

Když jsem se uživatelek dotazovala, zda by při reminiscenci chtěly využívat i práci s fotografiemi, U1 i U2 vyjádřily, že fotografií mnoho nemají. Podle U1 dříve nebylo běžné fotografovat tak často, jako v dnešní době. U2 si nebyla jistá, zda vlastní nějaké fotografie, jež by mohla přinést ukázat. U3 by tato metoda vyhovovala, protože by jí umožnila propojení reminiscence s historií. U4 fotografie sbírá, do stacionáře je přináší, aby si mohli všichni společně zavzpomínat, a sdělila, že klienti mají o fotografie zájem a do činnosti se zapojují.

- **U1:** „...já nemám moc fotek, protože se dřív tolik nefotilo. Mám fotku, kde mi bylo 12 nebo 13, pak nějaké fotky ze školy, ale víc fotek nemám. To se dřív nefotilo tak jak teď, že se fotí na každém rohu ...“.
- **U2:** „...tak musím přiznat, tenkrát tolik fotografií nebylo ...“, „...musela bych se podívat, mám dojem, že někdy jsem je tady měla ...“.
- **U3:** „...ale určitě, líbí se mi třeba i když sem přijde historik a ukazuje různé fotografie objektů, mluví o historii, že má fotografie zachované ...“.
- **U4:** „...no právě, já tady nosím staré fotografie. A tak vzpomínáme, díváme se na ty fotky a oni třeba někoho poznají a řeknou mi, kdo tam je, co nevím ...“, „...vždycky to tady koluje a zajímá je to ...“.

Již z rozhovorů s V. S. a A. P. jsem se dozvěděla, že se snažily práci s fotografiemi zařazovat, avšak klienti si své fotografie nepřinesli. Vysvětlením tedy může být i skutečnost, že některé uživatelky fotografie nevlastní, jak mi prozradily U1 a U2.

Vzhledem k tomu, že ve stacionáři je využívána především skupinová reminiscence, zajímalo mě, zda by uživatelky uvítaly i individuální formu reminiscence. Všechny uživatelky odpověděly, že dávají přednost skupinové formě, protože umožňuje, aby se dozvěděly nové informace. Rovněž prozradily, že pro ně sdělování svých vzpomínek není

obtížné, protože nemají důvod k tomu, aby se ostatním nesvěřily. Přesto U4 dodala, že tato činnost nemusí být všem příjemná, pro ni však obtížná není.

- **U1:** „...tak já to vykládám všeckým ...“, „...všichni neví všechno ...“, „...já se zapojuju vždycky ...“.
- **U2:** „...ráda v kolektivu, proč by ne ...“, „...ráda se dozvím informace od ostatních. Třeba zná toho a toho, já ne a já jsem na to zvědavá ...“, „...není to obtížné, nemám důvod, ráda, mám pěkné vzpomínky na mládí a žádné ostudy jsme v rodině neměli ...“.
- **U3:** „...vyhovuje mi vzpomínání ve skupině, protože se ráda dozvím nové věci od ostatních ...“, „...není, nemám důvod se nesvěřovat. Nemám nepřátele, před kterými bych se nemohla svěřit ...“.
- **U4:** „...se všema ...“, „...akorát je škoda, že jeden klient neslyší, takže nám nemůže tolik povykládat ...“, „...všelicos se dozvím. My se tady sejdeme u těch klubových akcí, tak si povykládáme, zazpíváme, je to takové obohacení ...“, „...není to pro mě obtížné, ale někdo to nemá rád, nezapojuje se ...“.

Na otázku, v níž jsem se ptala, ve které místnosti stacionáře se uživatelky cítí nejlépe, uvedla U1 a U3 společenskou místnost, přestože U1 k tomu neměla žádný speciální důvod. U3 se zde cítí dobře kvůli výstavě předmětů, jež byly vytvořeny v rámci aktivizačních tvořivých aktivit. U2 a U4 se cítí dobře ve všech místnostech. Když jsem zjišťovala, zda by uživatelky chtěly, aby byly místnosti stacionáře vybaveny starými věcmi tak, aby jim takové „reminiscenční prostředí“ usnadnilo vzpomínání, uživatelky odpověděly negativně.

- **U1:** „...ve společenské místnosti, protože se mi tu líbí ...“, „...já jsem spokojená, je mi to jedno ...“.
- **U2:** „...v každé, kde je kolektiv ...“, „...ne, myslím, že jsou tu i staré a krajové připomínky a je třeba respektovat současnost ...“.
- **U3:** „...ve společenské místnosti. Je to tím, že tam jsou různé ty výrobky, proto se tam cítím dobře, protože vidím různé práce, které jsme vytvořili a děláme pořád něco nového ...“.

- **U4:** „...všude ...“, „...myslím si, že ne. Protože oni si to tu musí i sami uklízet, tak aby s tím neměli moc práce ...“, „...kdybych se chtěla podívat na starý nábytek, tak si zajdu do muzea. Tam je jedna místnost vybavená starým nábytkem ...“.

Také mi sdělily, že jim na prostředí nezáleží, ale podstatnější je skupina lidí, s nimiž vzpomínají. Tím se mi potvrdila slova V. S, že podle jejího názoru je prostředí při reminiscenci vedlejší.

□ *názory uživatelék na kreativní činnosti a kreativní metody reminiscence*

Názory na využití metody vzpomínkových krabic se u uživatelék rozcházejí. Zatímco U3 a U4 by o metodu měly zájem, U1 a U2 na ni nahlížely nejistě. Podle U3 vzpomínkové krabice umožňují stimulaci vzpomínek prostřednictvím pozdějšího nahlédnutí na předměty, které si člověk do krabice uložil. Rovněž U4 se tato aktivita zdála být zajímavou a projevila ochotu k její zkoušce. U1 o činnost zájem neměla, protože pochybovala o své schopnosti naučit se ji, stejně U2 zaujala ke vzpomínkovým krabicím negativní postoj, protože nevěděla, zda by v jejím věku byly smysluplné a pro někoho významné.

- **U1:** „...nechtěla bych. Nevím, jestli bych se to naučila ...“.
- **U2:** „...tak nevím, jestli by to ještě mělo význam. Neumím si to představit, protože jsem tady cizí, nejsem z tohoto prostředí ...“, „...záleželo by na tom, jestli by to pro druhé mělo význam ...“.
- **U3:** „...ano, protože bych potom po čase do toho ráda nahlédla. A připomnělo by mi to moji vzpomínku ...“, „...takže to je hezké ukládat si své předměty a výrobky do té krabičky a napsal by si tam, co ten den dělal, kdy udělal ten výrobek. Třeba kdyby tady byl někdo dva roky a pak odešel, tak by se po čase podíval do té své krabičky a připomněl si, co všechno tu prožil ...“.
- **U4:** „...mně by se líbilo zkusit něco takového nového ...“, „...protože je to takové zajímavé, je to něco nového. A já třeba, i když někde jedu, tak si to zapíšu, abych věděla, kde jsem byla ...“.

Zde se mi potvrdil názor A. P., že klienti nabídku činností očekávají od A. P. a s vlastním návrhem většinou nepřicházejí, což si myslí i V. S. Avšak vzhledem k tomu, že na otázku, zda se respondentky rády věnují kreativním činnostem, všechny odpověděly kladně a podle

A. P. se k novým aktivitám dají přesvědčit, mohly by kreativní vyjádření vzpomínek vyzkoušet.

□ *přístupnost uživatelů k zavedení reminiscenčního divadla a rozšíření neverbálních metod*

Vzhledem k tomu, že názor V. S. i A. P. na reminiscenční divadlo a jeho zavedení do stacionáře byl spíše negativní, protože dřívější realizace divadelních představení se příliš nezdařila, očekávala jsem od respondentek rovněž odmítavý postoj. Uživatelky, s výjimkou U3, však uvedly, že by se jim reminiscenční divadlo líbilo. U1 by tato metoda bavila, a to i z důvodu účasti na divadelním představení ve školních letech, kterou udala jako svou oblíbenou vzpomínku. U2 také projevila zájem o realizaci divadelních představení ve stacionáři, kvůli zdravotnímu omezení však spíše jako divák, protože i dříve vedla kulturní život. U4 se nikdy divadelních představení aktivně neúčastnila, ale ráda by divadlo vyzkoušela. U3 tato metoda nezaujala, protože není spokojená s předváděním, jež je s divadlem spojeno.

- **U1:** „...ano, bavilo by mně to ...“, „...protože to mám ráda ...“.
- **U2:** „...ráda jsem chodila do divadla, do kultury ...“, „...ano, protože to mám do divadla daleko, to nepřichází v úvahu ani fyzicky. Uvítám jakoukoliv akci, musím být ale ohleduplná i k ostatním, každý máme jiný názor ...“.
- **U3:** „...ne, to bych nechtěla, protože se nerada předvádím ...“.
- **U4:** „...já jsem ještě divadlo nehrála ...“, „...ano, proč ne, já su pro každú srandu ...“.

V souvislosti s reminiscenčním divadlem jsem u uživatelek zjišťovala, zda jim vyhovují neverbální metody, které při reminiscenci mohou být využívány a které jsou v menší míře uplatňovány i ve stacionáři. Pro U1 i U4 je činnost zajímavá a i pro U2 představuje možnost zábavy. U1 by se pantomimickým aktivitám chtěla věnovat častěji, zatímco U2 a U4 o jejím častějším využití pochybovaly. U3 s metodou spokojená není, protože neovládá dobrou schopnost předvádění.

Jak již udaly V. S. i A. P., využívání neverbálních metod je u klientů doprovázeno bojácností a ostychem, což je nejspíš i důvodem U3 pro nespokojenost s tímto druhem činností, protože mi v předchozích otázkách sdělila, že je uzavřenější povahy.

7.5 Aktivizační program „Rok ve znamení reminiscence“ a jeho příprava

Program „Rok ve znamení reminiscence“ tvoří 12 témat k reminiscenčním sezením a 12 námětů k aktivitám, které po nich mohou následovat. Jsou v něm využity prvky reminiscence, vzpomínání, a prvky jiných aktivizačních metod, např. výtvarné prvky, prvky muzikoterapie, biblioterapie, trénování paměti aj.

Nejdříve bylo třeba pro každý měsíc zvolit téma reminiscence podle toho, co je pro dané měsíce typické. S tím mi pomohla moje babička, seniorka. Prolistovaly jsme spolu kalendář a babička mi poradila, na co by senioři mohli rádi vzpomínat (provedla jsem tzv. pilotáž).

Po výběru témat k reminiscenci jsem vybrala aktivity, které se k tématům vztahují a které by na reminiscenci mohly navázat.

Když byla osnova témat reminiscence i aktivit vytvořena, pro každý měsíc jsem vyhledala obrázky či pohlednice, které jsem okopírovala či naskenovala.

Poté jsem ke každému tématu napsala teorii zaměřenou na svátky, pranostiky a především tradice a zvyky, které jsou s tímto měsícem spojeny a které se dříve dodržovaly.

Dále jsem rozepsala postup reminiscence a aktivit, využití metody, pomůcky a bezpečnostní opatření.

Pro tento program jsem také zvolila motto, myšlenku Phila Bosmanse o malých projevech lásky ke starým lidem, které pro ně mají velkou cenu.

Aktivizační program „Rok ve znamení reminiscence“, jehož sestavení bylo jedním z cílů praktické části, je přiložen na CD, které je přílohou bakalářské práce.

8 SHRNU TÍ A DOPORU ČENÍ PRO PRA XI

Hlavním cílem kvalitativního výzkumu bylo zjistit, jaké jsou možnosti zavedení dalších metod reminiscence mezi aktivizační činnosti DSS v Brumově-Bylnici. Hlavní cíl byl rozdělen do čtyř dílčích cílů.

První cíl byl zaměřen na zjištění, jakým způsobem jsou využívány vzpomínky ve stacionáři. Zjistila jsem, že personál při práci vzpomínky využívá, a to z důvodu návaznosti na prožitý život, oblíbenosti a přirozenosti. Aktivity s reminiscenčními prvky jsou zaměřeny na narativní metody, které probíhají v jídelní a odpočinkové místnosti, a to při tzv. „ranním rozprávění u čaje“ a „odpolední siestě“. Probíhají spíše ve skupině. Klienti, s nimiž personál vzpomíná, jsou vybíráni záměrně s ohledem na život, který prožili. Témata se volí v návaznosti na kalendář a jsou volena tak, aby byla příjemná a nevyvolávala bolest.

Ve **druhém cíli** jsem zjišťovala, zda by personál měl zájem o zavedení dalších metod reminiscence. Personál projevil pozitivní názor k rozšíření reminiscenčních metod, ať už z důvodu zvýšení kvality či užitečnosti reminiscence, pozitivní ohlas očekávají i u klientů. O vytvoření „reminiscenčního prostředí“ neměla zájem ani V. S., ani A. P., ale nakonec

A. P. projevila ochotu ke zkoušce. Na formě reminiscence se V. S. i A. P. shodly, vyhovovala by jim spíše skupinová forma. Individuální forma je však rovněž využívána během odpoledne, kdy je čas věnovat se klientům individuálně. Reminiscenci by častěji využívat nechtěly, protože se jí věnují pravidelně. Pozitivně přistupovaly k zavedení reminiscenční terapie, která by podle jejich názoru byla přínosná. Na kreativní metody se jejich názor lišil. Zatímco V. S. pochybovala, A. P. by chtěla vyzkoušet metodu vzpomínkových krabic a také uspořádat výstavu. Reminiscenční divadlo by však nechtěla zavádět ani V. S., ani A. P. Při zvažování, zda nové metody zavést, je však třeba brát v úvahu i finanční a personální možnosti a možnosti celého zařízení.

Třetí cíl se týkal působení vzpomínek na uživatele. Vyplynulo z něj, že vzpomínání na uživatelky působí pozitivně a vzpomínají rády. Nejvíce jim vyhovuje četba, zpěv, vaření či pečení s prvky reminiscence. O své vzpomínky se také rády podělí s ostatními.

Čtvrtý cíl byl zaměřen na zjišťování zájmu uživatelek o zavedení dalších metod reminiscence. Zjistila jsem, že uživatelky by se chtěly častěji věnovat zpěvu, četbě, vaření a tvořivým aktivitám. Shodly se na tom, že jim více vyhovuje skupinová forma, protože se

dozví nové informace. Prostředí na ně při vzpomínání vliv nemá. Dvě uživatelky pochybovaly o kreativních metodách reminiscence, dvě by o ně měly zájem. Tři uživatelky by také chtěly využít možnosti divadla, jedna z nich však zájem nemá. Také by chtěly využívat neverbální metody, s výjimkou jedné uživatelky, která se nerada předvádí.

Na základě získaných výsledků bych doporučovala, aby do stacionáře byly zavedeny nové metody, protože o ně personál projevil zájem a protože uživatelky mají ke vzpomínání pozitivní přístup. Proto bych navrhovala, aby se ve stacionáři konala reminiscenční sezení zaměřená na různá témata, a to nejen pro klienty stacionáře, ale i pro zájemce a účastníky klubových akcí. Vhodným tématem by byla témata zaměřená na dětství a mládí, protože oblíbené vzpomínky uživatelky se vztahovaly především k těmto obdobím.

Pro zaměstnance by bylo rovněž výhodné účastnit se školení zaměřeného na reminiscenci, aby mohli využít jejího terapeutického účinku a pomáhat klientům, protože jak bylo zmíněno, je zde omezený počet klientů zdravých.

Je vhodnější pokračovat ve skupinové formě reminiscence, protože uživatelky se rády podělí o své vzpomínky a dozví se nové informace od ostatních.

Není třeba, aby byla ve stacionáři vytvořena tzv. „reminiscenční místnost“, protože ani personál, ani uživatelky nepovažují prostředí při reminiscenci za důležité. Dvě uživatelky však zmínily, že se cítí dobře ve společenské místnosti, a proto by nebylo špatné, aby se někdy reminiscence konala na tomto místě.

Přestože personál neměl zájem o zavedení reminiscenčního divadla, tři uživatelky zájem projevíly, a proto by mohlo být přínosné vytvořit ze zájemců o tuto aktivitu skupinu, která by se podílela na realizaci divadelních představení zaměřených na vzpomínky a staré příběhy, a to i ve spolupráci s klubem důchodců.

Vzhledem k tomu, že aktivizační pracovnice, stejně jako dvě uživatelky, projevila zájem o vzpomínkové krabice a kreativní ztvárnění vzpomínek, mohla by tuto činnost klientům nabídnout a vyzkoušet ji s nimi, přestože dvě uživatelky o ní pochybovaly. Zmínily však, že se rády věnují kreativním činnostem, a proto by je nakonec tato metoda mohla bavit.

ZÁVĚR

Ve své práci jsem se zabývala metodami práce se seniory, do nichž se promítají prvky reminiscence. V teoretické části, kterou jsem rozdělila do pěti kapitol, jsem charakterizovala období stáří, paměť a vzpomínky, popsala jsem kreativní metody reminiscence, další aktivizační metody, které jsou při práci se seniory využívány, a zmínila jsem informace o Denním stacionáři pro seniory v Brumově-Bylnici.

Cílem praktické části bylo prostřednictvím kvalitativního výzkumu zjistit, jaké jsou možnosti zavedení dalších metod reminiscence mezi aktivizační činnosti DSS. Tento cíl byl rozdělen do čtyř dílčích cílů, jejichž prostřednictvím jsem zjišťovala, jakým způsobem jsou využívány vzpomínky ve stacionáři, jak vzpomínky působí na seniory, zda má personál a uživatelé o rozšíření reminiscenčních metod zájem. V praktické části jsem také sestavila brožurku s názvem „Rok ve znamení reminiscence“, kterou tvoří aktivizační program pro seniory a která je uvedena na přiloženém CD.

Odborným přínosem mé bakalářské práce by mělo být zavedení dalších metod reminiscence mezi aktivizační činnosti Denního stacionáře pro seniory v Brumově-Bylnici, a to na základě vyhodnocení získaných údajů.

Dále může práce sloužit k rozšíření znalostí o reminiscenci a může být inspirací pro zařízení, která se reminiscenci věnují, i pro ta, která o jejím zavedení uvažují.

Program lze též použít jako podklad pro vydání „reminiscenčního kalendáře“, který bude obsahovat roční program reminiscence pro využití při práci se seniory. Může být pomůckou pro různá zařízení, jež jsou určena seniorům, ale i rodinným příslušníkům, kteří pečují o své rodiče či prarodiče.

Na závěr bych dodala, že v DSS jsou velmi vhodné podmínky pro zavedení dalších metod reminiscence, protože o ně má zájem jak personál, tak uživatelé. Další výhodou je skutečnost, že ve stacionáři se pořádají i klubové akce, které jsou určeny širší veřejnosti a které umožňují setkávání více seniorů.

Podle mého názoru by bylo přínosné, aby reminiscenci a její využití rozšířil nejen stacionář, v němž jsem realizovala výzkum, ale i jiná zařízení pro seniory, protože na základě teoretických východisek má reminiscence pro seniory velký význam, ať už se jedná o aktivizační či terapeutický účinek. Její zavedení, větší informovanost v České

republice a rozšíření jejích metod může být pro staré občany obohacující a stálo by za to zajímat se o reminiscenci více, přestože pro některé klienty vhodná být nemusí.

Výsledky mého výzkumu, stejně jako aktivizační program, jež může DSS sloužit jako inspirace k aktivizačním činnostem, budou předány vedení stacionáře a na nich bude rovněž záležet, zda k zavedení nových reminiscenčních metod přistoupí či nikoliv, přičemž se musí zamyslet i nad faktory, jež uvedly, a které se týkají personální a finanční stránky.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

FERRERO, B. *Další příběhy pro potěchu duše*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-492-2.

HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1990. ISBN 80-7038-158-2.

JANEČKOVÁ, H., VACKOVÁ, M. *Reminiscence: Využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-581-3.

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

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

LIEBMANN, M. *Skupinová arteterapie: nápady, témata a cvičení pro skupinovou výtvarnou práci*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-864-3.

MATOUŠEK, O. *Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-002-X.

PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum, 1990. ISBN 80-201-0076-8.

PFEIFFER, J. *Ergoterapie II: učebnice pro zdravotnické školy*. Praha: Avicenum, 1990. ISBN 80-201-0004-0.

PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-184-3.

ŠIMÍČKOVÁ ČÍŽKOVÁ, J. a kol. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2003. ISBN 80-244-0629-2.

ŠVARŤÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

TOPINKOVÁ, E. *Geriatric pro praxi*. Praha: Galén, 2005. ISBN 80-7262-365-6.

VALENTA, M. *Dramaterapie*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1819-4.

VIDOVIČOVÁ, L. *Stárnutí, věk a diskriminace-nové souvislosti*. Brno: Masarykova univerzita, 2008. ISBN 978-80-210-4627-6.

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

WOLF, J. a kol. *Umění žít a stárnout*. Praha: Svoboda, 1982. ISBN 25-124-82.

ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-237-9.

Internetové zdroje

Biblioterapie [online]. [cit. 2010-03-19]. Dostupné z WWW: <<http://kisk.phil.muni.cz/wiki/Biblioterapie>>.

Dělení animoterapie podle typu zvířectva [online]. [cit. 2010-03-20]. Dostupné z WWW: <<http://www.animoterapie.cz/deleni-typ-zvirete.htm>>.

Léčebné účinky animoterapie [online]. [cit. 2010-03-20]. Dostupné z WWW: <<http://www.animoterapie.cz/lecebne-ucinky-animoterapie.htm>>.

Paměťové tréninky [online]. [cit. 2010-03-20]. Dostupné z WWW: <<http://www.adamus-sro.cz/sluzby-ctyrlitek/pametove-treninky/>>.

Popis realizace sociální služby Denní stacionář pro seniory [online]. [cit. 2010-03-20].

Dostupné z WWW: <http://registr.mpsv.cz/socreg/soubory.do?736c=4fa248dca9877824&SUBSESSION_ID=1269118319482_93>.

Reminiscenční terapie [online]. [cit. 2010-03-11]. Dostupné z WWW: <<http://www.alzheimercentrum.cz/cz/poskytovana-pece/reminiscencni-terapie/>>.

*Reminiscing handbook. Reminiscing Manual version 1. The Benevolent Societ*z> 2005, ABN 95 084 045 [online]. [cit. 2010-03-07]. Dostupné z WWW: <<http://www.bensoc.org.au/uploads/documents/reminiscing-handbook-jan2006.pdf>>.

Živé vzpomínky (Making memories matter) [online]. [cit. 2010-03-08]. Dostupné z WWW: <<http://www.alzheimer.cz/?PageID=562>>.

JANEČKOVÁ, H. a kol. *Úloha vzpomínek při práci se seniory a možnosti jejich terapeutického využití* [online]. [cit. 2010-03-08]. Dostupné z WWW: <<http://www.rezidencnipece.cz/archiv/casopis/0801.pdf>>.

SCHWEITZER, P. *About reminiscence work* [online]. [cit. 2010-03-08]. Dostupné z WWW: <<http://www.pamschweitzer.com/pdf/about-reminiscence-work.pdf>>.

SCHWEITZER, P. *Making memories matter: a project of the European Reminiscence network* [online]. [cit. 2010-03-07]. Dostupné z WWW: <http://dem.sagepub.com/cgi/pdf_extract/4/3/450>.

TLUSTÁ, K. *Aktivizace seniorů v denním centru* [online]. [cit. 2010-03-18]. Dostupné z WWW: <<http://www.alzheimer.cz/?PageID=603>>.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

WHO Světová zdravotnická organizace

MKN Mezinárodní klasifikace nemocí

DSS Denní stacionář pro seniory

V. S. Vedoucí stacionáře

A. P. Aktivizační pracovnice

U1 Uživatelka 1

U2 Uživatelka 2

U3 Uživatelka 3

U4 Uživatelka 4

SEZNAM PŘÍLOH

P I ERIKSONŮV MODEL VÝVOJE ČLOVĚKA

P II OTÁZKY K ROZHOVORŮM

P III SEZNAM KÓDŮ A KATEGORIÍ

PŘÍLOHA P I: ERIKSONŮV MODEL VÝVOJE ČLOVĚKA

Erik Erikson vytvořil tzv. **psychosociální model vývoje člověka**. Život člověka a vývoj jeho osobnosti rozdělil na osm etap. Pro každou etapu určil jednu potřebu, jejíž uspokojení je pro člověka v rámci vývoje důležité. (Erikson in Klevetová, Dlabalová, 2008). Součástí každé etapy Eriksonovy teorie o osmi věcích člověka je také vnitřní konflikt, který musí být vyřešen. Pokud se totiž tento konflikt nevyřeší, člověk se přesouvá do další vývojové etapy s pocity úzkosti a méněcennosti. (Erikson in Janečková, Vacková, 2010)

S obdobím stáří souvisí především osmá etapa (60let až smrt). Dochází při ní k životnímu bilancování a smíření s vlastním životem. Hlavním vývojovým úkolem a potřebou osmého stádia je dosažení integrity. Obzvláště pro starého člověka je důležité, aby přijal svůj život tak, jak jej prožil, tedy se vším dobrým i zlým. Následkem by měla být důvěra v sebe sama a přijetí stáří jako součásti života a smrti jako jeho konce. Pokud se seniorovi nepodaří integrity dosáhnout, je se svým životem nespokojený, trpí úzkostí a zoufalstvím.

Když bylo Eriksonovi 91 let, přidal ke svému modelu ještě devátou fázi. Na základě vlastního stáří dospěl k názoru, že ve stáří má člověk omezený pohled na budoucnost a touží po pospolitosti. Potřebuje kontakt s lidmi a vzpomínání je pro něj obohacující a velmi přínosné. Vývojovým úkolem je pochopení stáří, získání moudrosti a pokory. (Erikson in Klevetová, Dlabalová, 2008)

PŘÍLOHA P II: OTÁZKY K ROZHOVORŮM

Rozhovor s personálem:

1. Jaké možnosti aktivizace jsou vašim klientům nabízeny?
2. Čím se při výběru aktivizačních činností řídíte?
3. Využíváte při práci s klienty i jejich vzpomínky?
4. Využíváte práci se vzpomínkami se všemi klienty?
5. Jaké metody při práci se vzpomínkami využíváte?
6. Je tato metoda oblíbená u vašich klientů? Myslíte si, že vzpomínají rádi?
7. Pomáhá vám tato metoda při individuálním plánování?
8. Při reminiscenci se dají využívat různé další metody. Uvažovali jste někdy o tom, že byste množství aktivit, které využívají vzpomínky, rozšířili a zavedli byste další metody reminiscence?
9. Myslíte si, že by o rozšíření reminiscenčních metod měli zájem i vaši klienti?
10. Při reminiscenci se mohou využívat tzv. memory boxy, vzpomínkové krabice, do kterých si senioři ukládají předměty, které měli dříve rádi a které v nich vyvolávají vzpomínky. Myslíte si, že by měli klienti zájem o kreativní metody reminiscence?
11. Myslíte si, že by pro klienty mohla být přínosná i individuální forma reminiscence, pouze s jedním z pracovníků stacionáře?
12. Jednou z metod reminiscence může být reminiscenční divadlo, při kterém se dramaticky ztvárňují příběhy, které senioři prožili, nebo příběhy, které jsou ze starších časů. Myslíte si, že by vaši klienti měli zájem o tuto činnost?
13. Reminiscence by měla probíhat v místnosti, ve které se klienti cítí dobře. Ve které místnosti stacionáře reminiscence probíhá?
14. Reminiscence není využívána jen k aktivizaci, ale může být využívána i jako terapie, která slouží k podpoře komunikace s lidmi trpícími demencí, ke zkvalitnění vztahů mezi pracovníky a klienty a vede ke smíření s důležitými událostmi v životě. Myslíte si, že by pro vás zavedení reminiscenční terapie mohlo být přínosem?

15. Doporučila byste osobám, které se seniory pracují, aby do svých aktivit zahrnuli reminiscenci?

Rozhovor s uživateli:

1. Jak jste spokojen (a) s aktivizačními činnostmi, které jsou Vám ve stacionáři nabízeny? Se kterou činností jste spokojen (a) nejvíce? A proč?
2. Přál (a) byste si, aby byla do stacionáře zavedena nějaká nová aktivizační činnost? Něco, čemu byste se rád (a) věnoval (a), ale neděláte tu? A jaká činnost by to byla?
3. V rámci aktivit ve stacionáři si také často povídáte o vzpomínkách a o minulosti. Je Vám tato aktivita příjemná nebo nepříjemná? Proč ano, proč ne?
4. Vzpomínáte rád (a) a proč?
5. Povídáte si často o svých vzpomínkách se známými a přáteli?
6. Na jaké období vzpomínáte nejraději? (dětství, mládí, studentská léta, dospělost, práce, ...) Jaká je Vaše nejoblíbenější vzpomínka?
7. Při vzpomínání ve stacionáři jsou využívány různé metody (čtení starých příběhů, povídání, zpívání, vaření, pečení, dodržování tradic, ...). Která z těchto činností Vám nejvíce vyhovuje? A proč?
8. Které z těchto činností byste se chtěl (a) věnovat častěji?
9. Chtěl (a) byste využívat i práci se starými fotografiemi? Máte doma nějaké fotografie, které byste si sem chtěl (a) přinést?
10. Vyhovuje Vám práce a vzpomínání ve skupině nebo byste dal (a) přednost vzpomínání pouze s jedním z pracovníků stacionáře? A proč?
11. Je pro Vás obtížné svěřovat své vzpomínky ostatním členům skupiny? A proč? Co myslíte, že lidem brání, aby se svěřovali se vzpomínkami ostatním?
12. Ve které místnosti stacionáře se cítíte nejlépe? A proč?
13. Chtěl (a) byste, aby tato místnost byla vybavena staršími předměty nebo nábytkem tak, abyste se v ní cítil (a) dobře, aby se Vám lépe vzpomínalo nebo Vám na prostředí nezáleží?
14. Věnujete se rád (a) kreativním, tvořivým činnostem? Z čeho rád (a) tvoříte?

15. Při práci se vzpomínkami se mohou využívat tzv. vzpomínkové krabice, do kterých si lidé ukládají své oblíbené předměty, fotky a nějak výtvarně zpracovávají své vzpomínky. Měl (a) byste zájem o zavedení této činnosti? Proč ano, proč ne?
16. Vyhovují Vám neverbální metody práce (např. pantomima, předvádění různých činností či věcí beze slov)? Proč ano, proč ne?
17. Hrajete rád (a) divadlo? Měl (a) byste zájem o zavedení této činnosti? Proč ano, proč ne?

PŘÍLOHA P III: SEZNAM KÓDŮ A KATEGORIÍ

1. cíl: Jakým způsobem jsou využívány vzpomínky při práci s klienty DSS?

- **nabídka aktivizačních činností a kritéria zvažovaná při výběru aktivit:** aktivity s hudebními a výtvarnými prvky, komunikace, spiritualita, kreativita, skupinová forma, společné oslavy, společné výlety a vycházky, inspirace přírodou, pohybové aktivity, rozsah, variabilita, vyváženost, možnost volby, (ne)zájem, rodinné prostředí, vzájemná domluva (spolupráce), schopnosti klientů, dosažení cíle, možnosti stacionáře, zdroj informací, individuální přístup
- **důvody k využívání vzpomínek:** návaznost, zábava, oblíbenost, zdroj informací, vzpomínky jako součást života, omezení v souvislosti s vazbou na paměť, pocit vlastní hodnoty
- **využívané metody s prvky reminiscence:** návaznost na témata a vzpomínky ostatních, propojení přítomnosti s minulostí, narativní metody, vzpomínková soutěž, odpolední siesta, četba a zpěv s prvky reminiscence, propojení paměťového tréninku a reminiscence, využití životní spirály, tradiční svátky, vzpomínkové pečení, neverbální aktivity, soutěže a hry jako součást větších akcí, vzpomínání na rodinu
- **kritéria výběru účastníků reminiscence a volby témat:** prevence před zraněním klientů, návaznost na kalendář a průběh života, volba příjemných témat, záměrný výběr klientů

2. cíl: Jaký je zájem o zavedení dalších metod reminiscence ze strany personálu DSS?

- **názory personálu na rozšíření reminiscenčních metod:** rozšíření kvalifikace, zájem a pozitivní přístup, vyšší kvalita, předpokládaný pozitivní ohlas u klientů, potřeba a užitečnost
 - *názory personálu na vytvoření reminiscenčního prostředí:* prostředí jako vedlejší prvek, absence moderního zařízení, jídelní a odpočinková místnost, výpůjčka starých předmětů z muzea, absence potřeby starých předmětů, ochota zkoušky
 - *názory personálu na formu reminiscence:* odpolední individuální přístup, skupinová forma, individuální práce podle možností

- *názory personálu na častější využití reminiscence:* reminiscence jako pravidelná činnost, volba na aktivizační pracovníci
- *názory personálu na přístupnost klientů k novým reminiscenčním metodám:* žádná vlastní iniciativa, možnost přesvědčení
- *názory personálu na zavedení reminiscenční terapie:* zavedení reminiscenční terapie jako výhoda, klienti se zdravotním omezením, absence odborné pomoci, negativní vzpomínky klientů
- **faktory zvažované při rozšiřování reminiscenčních metod:** (ne)zájem klientů, problém současného složení, neschopnost odhadu a odpovědi, časové omezení, problém personálního zajištění, finanční možnosti, možnosti zařízení
- **názory personálu na kreativní reminiscenční metody:** nepřímá práce s klienty, práce aktivizační pracovníce, pochybnost, přístupnost k realizaci, kooperace s dalšími seniory
- **názory personálu na zavedení reminiscenčního divadla a rozšíření neverbálních metod s prvky reminiscence:** divadelní nadání, neúspěšná zkouška, malý zájem, absence potěšení, náročná motivace, strach z projevu, neverbální činnosti jako vynucená aktivita, oblíbenost narativní reminiscence

3. cíl: Jak působí vzpomínání na uživatele DSS?

- **spokojenost uživatelů s využíváním vzpomínek a s reminiscencí:** srovnání minulosti s přítomností, nesouhlas s novými věcmi, lepší pozitivní vlastnosti v dřívějšku, potřeba společnosti, nalezení a rozvoj nového zájmu, vzpomínky jako rarita, pocity cizince, reminiscence při návštěvě, oživení vzpomínek, povzbuzení, příučení od starších osob, zachovaná schopnost vzpomínání, vzájemné sdílení
- **oblíbené činnosti s prvky reminiscence:** biblioterapie, muzikoterapie, vaření a pečení s reminiscencí, vzpomínání a sdílení ve společnosti
 - *oblíbené vzpomínky:* vzpomínky na období spojená s pozitivními zážitky, vzpomínky na období trvající více let, návrat do dětství, výchova v rodině, vzpomínky na své zájmy

4. cíl: Jaký je zájem uživatelů o zavedení dalších metod reminiscence do DSS?

- **názory uživatelů na zavedení nových metod reminiscence:**
 - *metody odpovídající zájmu uživatelů:* vaření s prvky reminiscence, zajímavost, větší možnost tvořivých aktivit, četba a zpěv s prvky reminiscence
 - *využití práce s fotografiemi:* přínos starých fotek, zájem klientů o staré fotky, absence fotek, pochybnost
 - *názory uživatelů na vytvoření reminiscenčního prostředí:* příjemný pobyt ve všech místnostech, podstata kolektivu, přítomnost starých předmětů, úcta k přítomnosti
 - *názory uživatelů na formu reminiscence:* rozšíření vlastních neznalostí, nenáročnost, pozitivní přístup ke všem lidem, flegmatický přístup, absence vrstevníků, radost ze skupiny
- **názory uživatelů na kreativní činnosti a kreativní metody reminiscence:** více zájemců pro realizaci, zkouška více aktivit, možnost vlastního výtvaru, uvědomění si vlastních schopností, naplnění potřeby užitečnosti, pochybnost o významu, stimulace vzpomínek, pozdější nahlédnutí, neschopnost imaginace
- **přístupnost uživatelů k zavedení reminiscenčního divadla a rozšíření neverbálních metod:** nevyzkoušení, nespokojenost, odlišnost názorů, radost z divadla, pobavení, exhibice, zajímavost, paměťové cvičení, pochybnost, častější pantomimické aktivity