

UNIVERZITA KARLOVA
EVANGELICKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Individuální práce se životním
příběhem s využitím kreativních
reminiscenčních technik**

Eva Křivohlávková

Katedra sociální práce

Vedoucí práce: PhDr. Hana Janečková, Ph.D.

Studijní program: Sociální práce

Studijní obor: Pastorační a sociální práce

Praha 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto písemnou bakalářskou práci s názvem „*Individuální práce se životním příběhem s využitím kreativních reminiscenčních technik*“ napsala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů.

Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna veřejnosti ke studijním účelům.

V Praze dne 18. 6. 2022

Eva Křivohlávková

Bibliografická citace

KŘIVOHLÁVKOVÁ, Eva. *Individuální práce se životním příběhem s využitím kreativních reminiscenčních technik: bakalářská práce (rukopis)*. Vedoucí práce Hana Janečková. Praha: Evangelická teologická fakulta Univerzity Karlovy, 2022. 86 s.

Anotace

Bakalářská práce "Individuální práce se životním příběhem s využitím kreativních reminiscenčních technik" staví na předpokladu, že vzpomínání je velmi důležité nejen pro osobní integritu člověka, ale může být přínosem v komunikaci seniorů při překonávání bariér způsobených vnějšími či vnitřními faktory. Teoretická část práce se zabývá reminiscencí jako cílenou prací se vzpomínkou a popisuje její různé přístupy a metody, zaměřuje se také na využití reminiscence při práci s člověkem s demencí. Praktická část předkládá popis dvou příkladů dobré praxe. Jedná se o užití reminiscence u člověka s demencí s využitím knihy života a o distanční formu reminiscence za použití moderních technologií.

Klíčová slova

Vzpomínky, paměť, reminiscence, demence, rozhovor, kreativní techniky

Summary

The bachelor thesis "Individual Life Story Work Using Creative Reminiscence Techniques" builds on the premise that reminiscence is very important not only for personal integrity of the individual, but can be beneficial in communication of seniors in overcoming barriers caused by external or internal factors. The theoretical part of the thesis discusses reminiscence as a targeted work with memories and describes its different approaches and methods, it also focuses on the use of reminiscence with a person with dementia. The practical part describes two examples of good practice. The first one is reminiscence with a person with dementia using a life story book and a second one presents distant form of reminiscing through modern technologies.

Keywords

memories, memory, reminiscence, dementia, interview, creative techniques

Poděkování

Děkuji všem, kteří mne při psaní této práce podporovali – kolegům, rodině, přátelům a PhDr. Haně Janečkové, Ph.D., která je mi velkou inspirací.

Obsah

Úvod.....	8
1. Stáří z dnešního pohledu.....	10
2. Paměť a vzpomínání	13
2.1. Jak funguje paměť	13
2.2. Autobiografická paměť	15
2.3. Proměny paměti a dalších psychických funkcí v průběhu stárnutí	16
2.4. Demence – kognitivní poruchy mozku	17
2.5. Vzpomínky	18
2.6. Význam vzpomínek u seniorů.....	20
3. Reminiscence	21
3.1. Co je reminiscence	21
3.2. Historie reminiscence.....	22
3.3. Reminiscence nebo reminiscenční terapie	23
3.4. Pro koho je reminiscence vhodná.....	24
3.5. Možné způsoby práce se vzpomínkami	25
3.6. Reminiscence dle cílů.....	27
4. Metody a techniky práce se vzpomínkami.....	29
4.1. Rozhovor	29
4.2. Kreativní techniky reminiscence	30
4.3. Reminiscenční asistent	31
4.4. Metody hodnocení reminiscenčních aktivit	32
5. Další nefarmakologické postupy při práci se seniory a lidmi s demencí	33
6. Reminiscence s lidmi s demencí.....	35
6.1. Jak komunikovat s lidmi s demencí	36
6.2. Využití reminiscenčních podnětů při práci s lidmi s demencí	37
6.3. Kreativní techniky při práci s lidmi s demencí	39

6.4.	Možnosti reminiscence pro osoby pečující o lidi s demencí.....	40
6.5.	Skupinová nebo individuální práce s lidmi s demencí.....	41
7.	První příklad: Intenzivní individuální reminiscenční práce zaměřená na klienta s těžkým kognitivním deficitem	43
7.1.	Popis klienta a jeho situace	43
7.2.	Cíl spolupráce.....	45
7.3.	Hodnocení průběhu setkání.....	45
8.	Druhý příklad: Distanční reminiscence v podpoře klientek pobytové sociální služby během pandemie covid-19.....	58
8.1.	Popis klientek a jejich situace	58
8.2.	Cíl spolupráce.....	59
8.3.	Hodnocení průběhu spolupráce	60
8.4.	Popis spolupráce.....	61
8.5.	Poznatky získané v průběhu setkání.....	61
	Diskuse.....	67
	Závěr	69
	Shrnutí.....	70
	Seznam literatury	71
	Přílohy.....	74

Úvod

Na začátku mého zájmu o vzpomínání s lidmi s demencí stál nepochopitelný jev, který jsem v dětství zažila. Začala jsem právě chodit do školy. Moje babička si v posledních etapách svého života již vůbec nemohla zapamatovat nic nového. Jednou dokonce zapomněla, že jsem u ní na návštěvě. Šla večer spát se slepicemi a úplně zapomněla, že si venku ještě hraju s dětmi a ona mě hlídá. Hodně jsme se tomu nasmály, že je taková popleta. Za svoji zmatenost mě odměňovala příběhy ze starých časů na venkově na Slovensku. Dovolila mi nahlížet do své skříňky plné bohatých krojů, vyšíváných deček, utkaného plátna a specifických běhounů, kde to hodně „vonělo“ parafinem proti molům. Dokázala dlouhé hodiny vyprávět o tom, jak ještě začala chodit do maďarské školy, o válce, jak se přehnala německá fronta, jak se schovávali v horách, pak přišli Rumuni, pak Rusové. Nerozuměla jsem, jak si může pamatovat všechno z dob minulých a mít takový problém se zapamatováním si současného dění. Představovala jsem si, že její vzpomínky jsou v hlavě uloženy jako nějaká kronika. Najde stránku a čte. Ke stáří jí však došel inkoust, a tak možnost zapsat něco nového už nebyla vlastně možná. Byla jsem ráda, že byla babička taková vypravěčka a o vzpomínky se podělila, a odpouštěla jsem jí, že každý den stále něco zapomínala.

Reminiscence jako metoda mě oslovila při studiu na ETF. Začala jsem se o vzpomínání více zajímat, lákala mě kreativita. V rámci nejrůznějších vzpomínkových aktivit, které jsem navštívila nebo se i pokoušela aktivně na nich spolupracovat, uskutečňovat je, jsem měla možnost poznat velké množství nejrůznějších zajímavých lidí a jejich vzpomínky. Velké bohatství, různorodost setkání, která dokáže neustále naplňovat.

První, teoretická část práce se v první řadě věnuje pohledu na stáří v dnešní době, definici vzpomínek a fungování paměti. Dále definuje pojem reminiscence a možnosti jejího využití při práci se staršími lidmi a s lidmi s demencí.

Druhá část, praktická, představuje možnost využití kreativních technik reminiscence při práci s člověkem s demencí. Uvádím zde příklad dobré praxe, vycházející z mé jedinečné zkušenosti spolupráce s člověkem žijícím s pokročilou demencí při výrobě jeho vlastní knihy životního příběhu. Popisují zde postup našich setkání, vyhodnocení na základě dílčích pozorování, rozbor toho, co se povedlo, nebo nepovedlo, a průběh rozhovoru. Na konci této praktické části přikládám reflexi vedenou přímo s účastníkem reminiscence a jeho pečující osobou.

Třetí část je rovněž praktická a přináší další příklad dobré praxe z vlastní zkušenosti. V období let 2020–2021, tedy v čase nejtvrděší izolace seniorů, jsem ve spolupráci s pečovatelskou službou Prahy 7 v jejich zařízení odlehčovací služby uskutečňovala reminiscenční rozhovory přes počítač, pomocí aplikace Skype. V této části práce popisuji své zkušenosti s využitím této technologie ve spolupráci se třemi klientkami odlehčovací služby. Primárně jsem tuto aktivitu v dané chvíli pokládala jen za určitou možnost pomoci. Byl to spíše spontánní nápad než promyšlená intervence. Setkání „přes obrazovky“ však vyústila ve vytvoření koláží na základě sdílených vzpomínek. Předkládám zde svoje zápisky z terénu, poznatky, které jsem získala při této spolupráci, a reflexi celého procesu. Na konci přikládám přepis rozhovorů, které jsem se seniorkami vedla při hodnocení této aktivity.

Cílem této práce je představit formou příkladů dobré praxe využití inovativních reminiscenčních metod v individualizované sociální práci se seniory. Půjde jednak o vzpomínání s člověkem s demencí v jeho domácím prostředí s využitím knihy života, jednak o distanční formu reminiscence s využitím moderních technologií a kreativního zpracování sdílených vzpomínek formou koláží.

1. Stáří z dnešního pohledu

Kdo nebo co určuje hranici stáří? Statistická kolonka 65+? Dá se mluvit o homogenní skupině lidí, kterým dosažením věku 65 let začíná stáří? Nebo se jedná o daleko rozmanitější skupinu lidí a mluvíme zde spíše o individuálním stárnutí?

Každý člověk v každém věku je jedinečný. Někdy se nám může zdát, že jsou lidé určité věkové skupiny stejní. Tento pohled je spíše mylný a zavádějící. Na jedné straně máme všichni, bez ohledu na věk, společné určité lidské potřeby. Způsob, jak byly či nebyly během života uspokojovány, do značné míry určuje, jaký bude člověk ve stáří. Na druhé straně jsme zdědili také různé vlastnosti a potenciál přizpůsobovat se životním zkušenostem. V závislosti na povaze a výchově vykazuje většina starších lidí směs pozitivních i negativních charakteristik, a to každý jiným způsobem. Zdravotní stav, vzdělání, ekonomické a sociální okolnosti, ale i uspokojivé vztahy, uspořádání života ovlivňuje, které charakteristiky a chování převládnu. Stáří je tedy ovlivňováno celkovým pohledem na dosavadní život se všemi prohrami i výhrami, spolu s momentálním zdravím a pohodou¹.

Stáří je poslední etapou života. Erik Erikson, autor psychoanalytické teorie „8 věků člověka“ vymezuje každému období lidského života specifický úkol. Posledním vývojovým úkolem osmého stádia je „dosáhnout integrity v pojetí vlastního života“.² Projevuje se přijetím svého vlastního života, potřebou pochopit jeho smysl, přijmout život takový, jaký byl, pozitivně, tak aby mohl být přijat i jeho konec.³ Všechny prožité zkušenosti nabízí určitý „nadhled“, možnost vidět život v různých souvislostech, a generační „kontinuita“ možnost uvažovat o svém životě jako o součásti většího celku vzhledem k času minulému, přítomnému i budoucímu.⁴

Stárnutí můžeme charakterizovat také jako odcházení, selhávání jednotlivých systémů a funkcí těla, nerovnoměrný proces stárnutí orgánů v těle. Společná bývá snížená schopnost se přizpůsobit, pomalejší psychomotorické tempo

¹ GIBSON, F. Reminiscence and life story work, str. 20–22

² VÁGNEROVÁ, M. Obecná psychologie, str. 299

³ Tamtéž, str. 299

⁴ Tamtéž, str. 299–300

a celková proměna ve všech dimenzích člověka: fyzické, psychické, sociální i spirituální.⁵

Ve společnosti roste historicky nejvyšší podíl lidí s vyšším věkem, a to jako důsledek stále rostoucí životní úrovně. Velmi pomalu se však mění pohled na staršího člověka, který již nemůže ničím společnosti přispět, na spíše negativní obraz stárnutí. V roce 1975 americký gerontolog a psychiatr Robert Butler přichází s termínem ageismus.⁶ V této souvislosti se mluví o velkém snížení sociálního statusu seniorů v moderní společnosti, o diskriminaci seniorů z důvodu věku v různých oblastech lidského života. Podle Butlera je naše moderní západní společnost velice předpojatá vůči seniorům, plná nejrůznějších negativních stereotypů.⁷

Společnost nemá jasný postoj, co má být podstatou stárnutí, naplněním tohoto životního období.⁸ S úvahami o kvalitě stárnutí a postojích k němu se setkáváme již v antice. Ale až v novověku zájem o toto nejpozdnější lidské životní období stoupá. Nejdříve je zájem hlavně medicínský, až později se týká psychických proměn, které stárnutí provázejí. V 21. století se začínají objevovat pokusy na rozdělení „*stárnutí obvyklé a stárnutí úspěšné*“.⁹

Podle informací z některých výzkumů týkajících se zkušeností seniorů se stářím vyplývá, že senioři sami často vnímají tuto etapu života pozitivně, jako období, kdy mají možnost růst, rozvíjet se, obdobně jako ve všech ostatních životních obdobích.¹⁰

Základní psychologické postoje popisují vnímání stárnutí takto:

- **Psychosociální ztráty** – negativní postoj ke stáří – čas samoty, ztrát, depresí
- **Psychosociální růst** – pozitivní postoj – stáří přináší mnoho příjemného, možnost být víc svobodný, mít čas, tolerance, moudrost, předávání zkušeností mladším, být příkladem, stáří jako výsada¹¹.

⁵ ONDRUŠOVÁ, J. Gerontologie pro sociální práci, str. 18

⁶ (www.ageismus.cz)

⁷ JANEČKOVÁ, H. Reminiscence, str. 17

⁸ KŘIVOHLAVÝ, J. Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie, str. 15

⁹ ONDRUŠOVÁ, J. Gerontologie pro sociální práci, str. 21

¹⁰ JANEČKOVÁ, H. Reminiscence, str. 18

¹¹ JANEČKOVÁ, H. a VACKOVÁ, M. Reminiscence, str. 18

V souvislosti se stárnutím se dnes mluví o potřebě nových koncepcí, preventivních opatřeních, o podpoře zdravého a aktivního stárnutí, které by mělo směřovat k delší soběstačnosti starších lidí v jejich přirozeném prostředí.¹²

Život starších lidí a kvalita jejich života bude podle všeho čím dál více souviset se schopností najít společnou cestu nás všech a s pomocí lidí, kteří o ně pečují. Je potřeba aktivně povzbuzovat starší lidi, aby pokračovali v aktivitách, které jsou vnímané jako užitečné, konstruktivní a přínosné; aby pomáhali ostatním dle svých zájmů a kapacit (v rodině či vrstevnické skupině), aby měli možnost prosazovat svoje práva. Jako správná se ukazuje také podpora mezigeneračního soužití. Důležitá je kvalitní zdravotnická a sociální péče, přiměřené bydlení a dostatek jídla.¹³

¹² ONDRUŠOVÁ, J. Gerontologie pro sociální práci, str. 10

¹³ GIBSON, F. Reminiscence and life story work, str. 12

2. Paměť a vzpomínání

V této kapitole popisují fungování paměti, detailně rozebírám autobiografickou paměť a zabývám se zde také proměnami paměti a dalších psychických funkcí v průběhu stárnutí. Popisují syndrom demence a jeho projevy. Rozebírám zde také vzpomínky a v menší míře se také dotýkám jejich významu.

2.1. Jak funguje paměť

Paměť nám dle definice Vágnerové umožňuje „*uchování informací a jejich opětovné využití*“.¹⁴ Podle ní na paměti závisí „*všechny kognitivní aktivity, je spojena s vnímáním, jazykem, myšlením (slouží k porozumění a propojení dílčích informací), ale i s prožíváním (emočně významné informace bývají snáze uchovávány)*“¹⁵. Usnadňuje nám orientaci, dokážeme tedy lépe rozlišovat známé informace od nových, lépe reagovat. Paměť si nové poznatky a zkušenosti uchovává k lepší adaptaci a k tomu, aby je mohla v budoucnu využít.¹⁶

Někdy si všimneme, že se nám v paměti neuchová všechno, co například zažijeme či slyšíme. Paměť funguje selektivně a neuchovává vše. Především zachovává informace, které se jeví jako potřebné. Poznatky si paměť neukládá přesně tak, jak je vnímáme. Bývají různě zhodnocené, mění se, jsou ovlivněné staršími znalostmi a zkušenostmi. To samé pak probíhá při vybavování, kdy na minulé zkušenosti a vzpomínky působí nové informace i současné přesvědčení, pohledy, aspekty a záliby.¹⁷

Podle Vágnerové má paměťový proces tři fáze: „*uložení získané informace, její uchovávání a nakonec vybavení, případně alespoň znovupoznání či neuvědomované využití*“.¹⁸ Co si nakonec zapamatujeme, vychází z toho, jak jsme schopni informaci pochopit, zpracovat a jaký má pro nás význam.

¹⁴ VÁGNEROVÁ, M. Obecná psychologie: dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ, str. 93

¹⁵ Tamtéž, str. 93

¹⁶ Tamtéž, str. 93

¹⁷ Tamtéž, str. 93

¹⁸ Tamtéž, str. 95

Vágnerová odlišuje dva typy paměti – krátkodobou a dlouhodobou. Podle ní je dělení spíše teoretické, protože se ve výsledku jedná o jeden proces a jeho různé fáze.

1. **Krátkodobá paměť** (její alternativou je pracovní paměť) nemá velkou kapacitu, uchovává krátkodobě současné záznamy, třídí je a zároveň upravuje. Podílí se také na zpracování informací vyvolaných dlouhodobou pamětí, které ale nějak souvisí se současností.
2. **Dlouhodobá paměť** má mnohem větší kapacitu než paměť krátkodobá. Ukládají se do ní informace, které tam zůstávají dlouhodobě, někdy i celý život, v závislosti na důležitosti.¹⁹

V dlouhodobé paměti se ukládá jen to, co se jeví jako důležité. Opakování a využívání poznatků dlouhodobé paměti vede ke stabilizaci a lepšímu vybavování poznatků. Uchovávají se zde poznatky nejen z vnějšího světa, ale i výsledky vnitřních pochodů (myšlenky, představy, city). Dlouhodobou paměť můžeme rozdělit podle amerického psychologa L. Squire (1992) na dva typy:

- **Deklarativní (explicitní) paměť** – uchovává informace o faktech a událostech, vzpomínky se dají verbálně vyjadřovat.
- **Nedeklarativní (implicitní, také někdy procedurální) paměť** – slouží většinou k osvojení pohybových dovedností (např. plavání, chůze) a návyků, nedá se verbálně vyjádřit. Může obsahovat i vzpomínky emočně zbarvené zážitky.

Explicitní paměť rozdělujeme na dvě oblasti vzpomínání – sémantickou a epizodickou paměť.

- **Sémantická paměť** uchovává fakta, významy pojmů vědomosti, které jsme se naučili během svého života. Na rozdíl od epizodické paměti není vázaná na prostor a čas a lze na ní nazírat také jako na zobecnění poznatků uložených zprvu v paměti epizodické.
- **Epizodická paměť** uchovává vzpomínky na životní zkušenosti a události, které mají vztah k času a místu osvojení. Součástí vzpomínky jsou i myšlenky a emoce, které se k danému zážitku vztahují. Specifickou

¹⁹ VÁGNEROVÁ, M. Obecná psychologie: dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ, str. 113–118

variantou epizodické paměti je autobiografická paměť, která zachycuje vzpomínky na osobní život člověka²⁰.

2.2. Autobiografická paměť

Autobiografická paměť uchovává vzpomínky, které významně ovlivňují naše vnímání a zpracování nových událostí na základě toho, jakou hodnotu přikládáme jednotlivým osobním vzpomínkám. Obsahuje vzpomínky rozmanitých obsahů, které mohou zahrnovat celý život člověka. Slouží k adaptaci člověka a hraje důležitou roli v uvědomování si svojí osobní historie.

Tento typ paměti má několik specifických zvláštností, které mohou pomoci při pochopení, jak pracovat se vzpomínkami. Jednou z nich je nerovnoměrné rozložení vzpomínek na náš osobní příběh. Většinou nám chybí vzpomínky na události z raného dětství. Nejvíce osobních vzpomínek se většině lidí vybaví na období dospívání a mladé dospělosti. V tomto životním období se odehrává mnoho nových a významných událostí, které jsou „poprvé“, a mnohé se tedy v životě mění. Další životní období, ovlivněná určitým životním stereotypem, již takovým množstvím vzpomínek nedisponují.

Další zvláštností autobiografické paměti je úprava poznatků z prožitých událostí. Lidé si vybavují až dvakrát více pozitivních událostí než negativních. Pozitivní vzpomínky jsou živější, detailnější, udržují vyrovnanost a vztahy s lidmi. Negativní vzpomínky mají větší instrumentální význam a slouží spíš k poučení lidí.

Osobní vzpomínky nejsou pouhým záznamem událostí, ale mění se v průběhu času a jsou znovu zpracovávány a vlivem různých okolností upravované. Přesnost se v průběhu času snižuje a obraz, který paměť předkládá, není přesným odrazem minulého dění. Výjimku tvoří pouze vzpomínky na události nečekané, které vyvolaly silné emoce – pozitivní či negativní.

Vzpomínky závisí na pohlaví jedince a ovlivňují je i další biologické a psychosociální aspekty. Ve vzpomínkách žen se objevuje více detailů, emocí, hodnotících soudů, jsou více zaměřené sociálně. Jejich vzpomínky jsou delší,

²⁰ VÁGNEROVÁ, M. Obecná psychologie: dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ, str. 118–122

více uspořádané. Muži jsou více orientovaní na fakta. Obě dvě pohlaví se také zaměřují na jiná hlediska událostí.²¹

Reminiscence využívá faktu, že autobiografické vzpomínky bývají uloženy v paměti dlouhodobě. Pomocí různých stimulů a technik pomáhá postiženému s vybavováním si raných vzpomínek. Podporuje konverzaci, stimuluje individuální a skupinové aktivity, a tak přispívá k zachování a posílení sociability.²²

2.3. Proměny paměti a dalších psychických funkcí v průběhu stárnutí

Moje práce se zabývá prací se vzpomínkami a staršími lidmi. Ve stáří dochází k proměně paměti a zároveň i k poklesu dalších psychických funkcí.

V knize *Obecná psychologie* Vágnerová uvádí, že se v dospělosti paměťové funkce moc nemění. K jejich pomalé proměně dochází až s přibývajícím věkem, který však není u všech jedinců stejný. Některé paměťové funkce jsou zasažené věkem více než ostatní. Zhoršení paměťových funkcí souvisí s větší unavitelností a horším udržením pozornosti staršího člověka. Dochází ke zhoršení uchování nových informací, probíhají změny pracovní paměti. Seniorům dělá problémy selektovat potřebné a nepotřebné informace, při zaměření se na dvě aktivity určit, co je důležitější, rozdělit pozornost na více současně probíhajících událostí.²³

Informace v dlouhodobé paměti vydrží dlouhodobě, ale stávají se s postupujícím věkem méně přesné. Explicitní paměť se zhoršuje po 50. roce života, implicitní až po 70. roce. Trvalejší je sémantická paměť oproti autobiografické, která odchází rychleji, vybavování je také pomalejší, nepřesnější.²⁴

Dochází však také k dalšímu poklesu u vícero psychických funkcí. U starších lidí déle doznívají emoce, snižují se kreativita, invenčnost, schopnost učit se novým věcem. Projevují se změny osobnosti (více egoismu, redukce zájmů,

²¹ VÁGNEROVÁ, M. *Obecná psychologie: dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ*, str. 122–125

²² GIBSON, F. *Reminiscence and life story work*, str. 191–192

²³ Tamtéž, str. 129–132

²⁴ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*, str. 324–325

aktivit).²⁵K těmto poznatkům dodává Vágnerová, že poruchy jsou vždy individuální, nezáleží jen na biologických změnách, ale i na genetice, zdravotním stavu, osobnostních vlastnostech a vzdělání.²⁶

Jak už jsem uvedla výše, ve stáří se lidem mění nejen paměť. Stále větší množství starých lidí v dnešní době onemocní nějakou duševní poruchou. Mezi ty nejčastější patří demence a deprese.²⁷

2.4. Demence – kognitivní poruchy mozku

Pohled na lidi s onemocněním demence se pomalu posouvá, máme možnost se dostat k relevantním informacím. Současným trendem již není pouze zavírání těchto lidí do pobytových zařízení, stud či zloba. Častěji se začíná mluvit o potřebách lidí s demencí, o jejich vnímání světa, o možnostech, které jim věda a společnost dnes nabízí. Onemocnění vyvolává velké obavy. Průběh je velmi těžký a zdlouhavý, příčiny onemocnění nejsou doposud přesně známé.

Onemocnění většinou postihuje lidi v pozdějším věku. Objevuje se však už i u malého počtu lidí ve středním věku. S prodlužujícím se věkem se zvyšuje riziko vzniku demence. Podle Alzheimer's Disease International (ADI) žilo v roce 2015 odhadem 46,8 miliónu lidí s demencí. Studie odhalila, že lidé s demencí mají naději na dožití 7 až 10 let od diagnostikování onemocnění. Očekává se, že v roce 2030 bude na zemi přibližně 74,7 miliónu lidí s demencí a v roce 2050 již dokonce 131,5 miliónu lidí. Přibližně 58 % lidí s demencí dnes žije v méně rozvinutých státech či státech se středními příjmy. V Evropě je prevalence onemocnění necelá dvě procenta. V České republice byl v roce 2015 podíl lidí s demencí 1,48 %.²⁸

Existuje několik definic demence, mezi nimiž nejsou velké rozdíly. Pro účel této práce jsem použila přehlednou charakteristiku demence, kterou uvádí Pidrman a Kolibáš:

²⁵ PIDRMAN, V. a KOLIBÁŠ, E. Změny jednání seniorů, str. 105

²⁶ VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie II: dospělost a stáří, str. 322–323

²⁷ TAVEL, P. Psychologické problémy v starobe I., str. 12

²⁸ Světová zpráva Alzheimer 2015, dostupná na Globální dopady demence (alzheimer.cz)

„Demence

- *Je syndrom, tvořený*
 - *Kognitivními*
 - *Behaviorálními*
 - *Motorickými příznaky*
- *Porucha psychických funkcí je tak těžká, že interferuje s plněním běžných pracovních a sociálních činností.*
- *Demence je často ireverzibilní a progredující porucha kognitivních funkcí.*
 - *Příznaky demence trvají více než 6 měsíců.*²⁹

Demence tedy není označení specifického onemocnění, ale soubor symptomů, které jsou způsobené poruchami mozku. Mezi první příznaky patří neschopnost vykonávat běžné záležitosti každodenního života v důsledku závažného a postupného zhoršování paměti. „*Postupně se rozvíjejí poruchy paměti, orientace, intelektu, myšlení, emocí a sociálních funkcí.*“³⁰ Objevují se také deprese a úzkost.³¹

Jako první je u demence postižená krátkodobá paměť. Epizodická a procedurální paměť mohou zůstat nebo být jen částečně narušené i v průběhu onemocnění. Sémantická paměť týkající se dobře naučených faktů, slov písní či básniček také zůstává dlouhodobě.

2.5. Vzpomínky

„*Vzpomínky lze chápat jako mentální zkušenosti, které jsou založené na dřívějších znalostech, domněnkách, motivech a cílech.*“³²

Vzpomínky nás neuzamykají jen do minulosti, přinášejí také nová porozumění, perspektivy a dodávají nám odvahu čelit přítomnosti i budoucnosti. Vzpomínky zůstávají v podobě „vnitřního hlasu“ nebo vycházejí ven různými způsoby – verbálně i neverbálně. Některé přicházejí často, jiné zřídka. Zatímco některé jsou zřetelné, živé, jiné mohou být mlhavé, vágní a obecné. Psychologové pak mluví o vzpomínkách, které se spojí z příběhů, obrazů

²⁹ PIDRMAN, V. a KOLIBÁŠ, E. Změny jednání seniorů, str. 109

³⁰ FERTALOVÁ, T. a ONDRIOVÁ, I. Demence: nefarmakologické aktivizační postupy, str. 9

³¹ Tamtéž, str. 9

³² VÁGNEROVÁ, M. Obecná psychologie: dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ, str. 93

v myslí a emocií a vytvářejí tak naše vlastní osobní vzpomínky. Tyto příběhy se tedy vytvářejí ze záměru v době, kdy probíhají, ale i ve chvíli, kdy si je vybavujeme.³³

Dnes již význam vzpomínek uznáváme. Nebylo tomu však vždy. V první polovině 20. století byla vžitá představa, že vzpomínání, sdílení vzpomínek či stesk za minulými časy jsou útekem do minulosti před přítomností, vzpomínat by se spíše nemělo. V 50. letech 20. století však již zmíněný Robert N. Butler přišel s novým pohledem na stáří. Při svých dlouhodobých výzkumech pozoroval, že staří lidé procházejí velmi složitým, samovolným, vnitřním procesem, ve kterém rekapituluji svůj život a snaží se pochopit smysl vlastního prožitého života. Přehodnocování života považoval za zdravé psychologické chování. Vzpomínání začal ve své práci využívat a rozvinul metodu, kterou nazval jako *Life review* – přehodnocování života, reflektování. Nejedná se o nahodilé vzpomínání, ale o strukturovanou aktivitu, která napomáhá staršímu člověku podívat se na své staré nedořešené konflikty jinak, z jiného úhlu pohledu, a tak mu pomoci se s dávnou situací smířit, odpustit sobě nebo druhému, napravit křivdy. Odpuštění a smíření následně umožňuje vyrovnat se se životem, upustit negativní emoce, a připravit se tak na smrt. Práce se vzpomínkami tak dostala díky Butlerovi v té době nový význam a smysl.³⁴

K pochopení důležitosti vzpomínání u starších lidí přispěla také teorie Erika Eriksona. O této teorii jsem se již zmiňovala v kapitole první, v souvislosti se stářím. Vývojovým úkolem tohoto období je dosažení naplnění života, celistvosti a moudrosti. Jsou to právě vzpomínky, které mu mohou dopomoci přehodnotit svůj život, podívat se zpět, vyrovnat se vším, co život přinesl, a přijmout ho. Pokud jedinec nepřijme svůj život, potlačuje konflikty a křivdy, které život přinesl, případně už je čas krátký na to, aby žil jinak a dostavuje se úzkost, beznaděj. Závěrečným úkolem je umírat s dobrým pocitem, co vše jsem v životě dokázal.³⁵

V dnešní době se v souvislosti se vzpomínáním mluví také o předávání dědictví v podobě vzpomínek mladším generacím v rodinách, ale i o společenském přesahu vzpomínání – jako svědectví o společenských událostech, způsobech života apod.

³³ GIBSON, F. *Reminiscence and life story work*, str. 7

³⁴ JANEČKOVÁ, H. a VACKOVÁ, M. *Reminiscence*, str. 16

³⁵ Tamtéž, str. 15

2.6. Význam vzpomínek u seniorů

O vzpomínkách u seniorů mluvíme v souvislosti s hledáním jejich místa v životě a adaptací.

Při zvládnání náročných životních situací a adaptacích na ně může vzpomínání plnit tyto funkce:

- **Intrapersonální** – vzpomínání pomáhá udržet vnitřní rovnováhu a identitu člověka, je zásadní ve snaze porozumět sám sobě a životním souvislostem
- **Interpersonální** – vzpomínání podporuje sociální interakci, probíhá v rozhovoru s druhými
- **Poznávací, informační, výukovou** – vzpomínky jsou předávány jako informace o minulosti, o dřívějších zkušenostech při řešení problémů; jsou součástí přirozené autority staršího člověka.³⁶

Jak naznačují některé výzkumy, spokojenost s péčí v zařízení ovlivňuje spokojenost s vlastním životem v největší míře. Reminiscenční metody, které se zaměřují na životní přehodnocování (*např. validace, exprese emocí, rekapitulace*), pomáhají vyrovnávat se s problémy, chápat význam různých událostí v životě a najít smysl života.³⁷

³⁶ JANEČKOVÁ, H. a VACKOVÁ, M. Reminiscence, str. 19

³⁷ Tamtéž, str. 54

3. Reminiscence

Tato kapitola se věnuje reminiscenci a jejím principům obecně. Pátá kapitola následně rozšiřuje poznatky o práci se vzpomínkami s lidmi s demencí, které mají některá svoje specifika. Považuji za důležité takové členění textu i vzhledem k tomu, že v praktické části uvádím příklady dobré praxe s využitím reminiscence u seniorek bez závažného kognitivního postižení a reminiscence u člověka s demencí.

3.1. Co je reminiscence

Výraz reminiscence pochází z latinského slova „reminiscere“. Znamená vzpomenout si, vzpomínání a je přirozenou součástí duševní činnosti člověka.³⁸ Robert Woods reminiscenci výstižně definoval jako: „*hlasité nebo tiché (skryté) vybavování událostí ze života člověka, které se uskutečňuje o samotě, nebo spolu s jinou osobou či skupinou lidí.*“³⁹

Vzpomínání a vybavování si různých příběhů a pocitů nám pomáhá propojit přítomnost a budoucnost s minulostí. Určuje naše místo v rodině a v širším okolí. Poskytuje pocit kontinuity, pomáhá ocenit jednotlivce, kdo je, odkud přišel a kam směřuje.⁴⁰ Reminiscenci můžeme tedy chápat jako jakési „kukátko“, které umožňuje vidět minulost z jiné perspektivy a reagovat na její vlivy novými způsoby. Smyslem není měnit minulost. Tu dnes již změnit nemůžeme. Reminiscence nám však může pomoci růst, měnit a rozvíjet se.⁴¹

V posledních letech se o reminiscenci mluví jako „*záměrném využívání vzpomínek v péči o staré lidi nebo při jiných cílených aktivitách se starými lidmi*“.⁴² Zdánlivě běžná zkušenost se vzpomínáním se dále rozvíjí jako dynamická oblast psychosociální praxe a související výzkum je dnes obohacen pokračujícím zapojením interdisciplinárních a multi-profesionálních zájmů. Vzpomínání je tudíž stále častěji vnímáno jako projev zdravého stárnutí a vzpomínky se využívají nejen v sociální práci, ale stávají se také cennými

³⁸ JANEČKOVÁ, H. a VACKOVÁ, M. Reminiscence, str. 21

³⁹ Tamtéž, str. 21

⁴⁰ GIBSON, F. Reminiscence and life story work, str. 117

⁴¹ Tamtéž, str. 11

⁴² JANEČKOVÁ, H. a ČÍŽKOVÁ, H. Reminiscence známá i neznámá: v rodině, v nemocnici, ve škole i v obci, str. 11

zdroji informací pro společenské vědy a nabízejí inspiraci pro společnost, jak zacházet se svojí minulostí.⁴³

Reminiscence vychází z konceptů přístupů orientovaných na člověka, z předpokladu, že jakákoliv aktivita se starým člověkem musí být vedena s respektem k jeho osobě. Člověk musí dostat co největší příležitost k vlastnímu svobodnému rozhodování. Základem těchto konceptů je předpoklad „*individualizované na klienta zaměřené péče, která vychází ze životního příběhu člověka, rozvíjí vztahy a podporuje společenství*“.⁴⁴ Vztah k druhému člověku v tomto pojetí zdůrazňuje autentičnost a empatické pochopení. Britský sociální psycholog a gerontolog Thomas M. Kitwood ve svých pracích klade důraz na uznání jedinečnosti a hodnoty každého člověka bez ohledu na věk nebo kognitivní schopnosti. „*Člověk žijící s demencí zůstává osobností, která je utvářena tím, jak se k němu chová a jak s ním komunikuje a zachází jeho okolí.*“⁴⁵

3.2. Historie reminiscence

Za počátek reminiscence jakožto cílené práce se vzpomínkami můžeme považovat druhou polovinu dvacátého století. Ve společnosti přibývalo starších lidí a měnil se pohled na stáří, mluvílo se o aktivním a smysluplném prožití tohoto období lidského života, jak jsem o tom psala výše. V nově vzniklých institucích rostla potřeba nové koncepce v péči o staré lidi.

Řada amerických terapeutů v šedesátých a sedmdesátých letech minulého století začala uveřejňovat studie zkoumající aspekty a funkce reminiscence. Ty poskytly základ pro rozvoj reminiscence ve Velké Británii i dalších zemích. Rostla potřeba změnit všeobecný názor na důležitost vzpomínání u starých lidí a dokázat, že připomínání minulosti je může činit spokojenějšími a v důsledku tohoto procesu lze pozorovat pozitivní změny.

Na konci sedmdesátých let architekt Mick Kemp navrhl sérii reminiscenčních pomůcek, které měly podněcovat staré lidi v zařízeních ke vzpomínání a napomáhat v jejich interakci s okolím. Na jeden z jeho návrhů navázala organizace Help The Aged a výsledkem byl třídílný audio-vizuální balíček magnetofonových záznamů a sérií diapositivů „Recall“, které zachycují

⁴³ JANEČKOVÁ, H. a ČÍŽKOVÁ, H. Reminiscence známá i neznámá: v rodině, v nemocnici, ve škole i v obci, str. 38

⁴⁴ Tamtéž, str. 12

⁴⁵ Tamtéž, str. 12

osmdesát let dvacátého století. Tento projekt zaznamenal velký úspěch. Účinnost reminiscenčních pomůcek a důkazy, že vzpomínání je pro staré lidi důležité, začaly být potvrzované v mnoha výzkumech.

Od té doby je reminiscence ve Velké Británii uznávanou a podporovanou metodou. Velký vliv na její rozvoj mělo založení Age Exchange Reminiscence Centre v Blackheathu v Londýně na začátku osmdesátých let Pam Schweitzer. Centrum od svého založení sloužilo jako místo pro setkávání lidí všech generací, kteří se společně podílí na různých reminiscenčních projektech. Je také místem pro odbornou přípravu osob zabývajících se reminiscencí.

Moderní reminiscenční hnutí čerpá pro svou inspiraci, teoretické základy i kreativitu z mnoha různých zdrojů a oborů. Již zmíněná Pam Schweitzer stála na konci minulého století také u zrodu evropské platformy European Reminiscence Network – ERN, která se stala plodným místem setkávání akademiků, umělců, dobrovolníků ve zdravotnictví a sociální péči, historiků, aktivistů, komunitních umělců a dobrovolníků z celé Evropy.⁴⁶

U nás se s metodami reminiscence setkáváme mnohem později. Nejdříve v ojedinělých projektech jednotlivců nebo neziskových organizací na konci minulého století. Později se reminiscence začala začleňovat jako jedna ze standardních metod v institucích poskytujících péči seniorům. Dnes se již také mnohem častěji objevuje v projektech, které přispívají k oživení hodnoty vzpomínek, v mezigeneračním dialogu a v nejrůznějších komunitních projektech. Jednou z prvních propagátorek a výzkumnic této metody je Hana Janečková. Je také iniciátorkou založení českého Reminiscenčního centra v roce 2015 a koordinátorkou české účasti v mezinárodních projektech ERN, která se věnuje výzkumu a popularizaci reminiscence v České republice.⁴⁷ (<https://reminiscencnicentrum.cz/>)

3.3. Reminiscence nebo reminiscenční terapie

V souvislosti se vzpomínáním se objevují termíny reminiscence i reminiscenční terapie. Tyto termíny se často zaměňují.

O reminiscenční terapii mluvíme v souvislosti se specifickým druhem terapeuticky orientované reminiscenční práce, kterou Robert Butler nazývá „*life*

⁴⁶ GIBSON, F. Reminiscence and life story work, str. 28–32

⁴⁷ <https://reminiscencnicentrum.cz/>

review“ (životní bilancování). Jedná se tedy o terapeutickou metodu, která pomáhá lidem vyrovnávat se s náročnými tématy jejich života a podívat se na svůj život jinak, a to ve spolupráci s kvalifikovaným terapeutem, který má příslušné vzdělání a svůj terapeutický postup plánovitě rozvíjí.⁴⁸

Na rozdíl od tohoto pojetí se Faith Gibson nebo Pam Schweitzer ve svých pracích vyhýbají slovnímu spojení reminiscenční terapie a místo toho využívají spojení reminiscenční práce (reminiscence work) nebo přístup, aktivita. Gibson význam termínu terapie chápe víc jako jistý léčebný proces. V jejím pojetí reminiscence a práci se vzpomínkami se však nejedná o léčbu nemocných lidí. O reminiscenci mluví jako o vzájemném procesu vzpomínajícího a reminiscenčního asistenta/facilitátora, který povzbuzuje, pomáhá sdílet životní příběhy starých lidí a vzájemně je propojuje. Reminiscence tudíž není terapií, ale může mít terapeutické účinky.⁴⁹ Pam Schweitzer o ní mluví jako o psychosociální intervenci, která pracuje s tím, co člověk zná a většinou rád dělá.⁵⁰

3.4. Pro koho je reminiscence vhodná

V knize *Reminiscence and Story Work* Faith Gibson interpretuje výsledky výzkumu anglického psychologa a gerontologa G. Colemana (1986), který sestavil určitou typologii vzpomínajících. Na základě vztahu mezi typem vzpomínajícího a jeho celkovou spokojeností se životem a postojem k současnosti jedince rozlišil čtyři základní skupiny lidí, kteří vzpomínají rádi a pro které vzpomínání není vhodná aktivita.

Do první skupiny zahrnuje Coleman lidi dobře adaptované. Vzpomínají rádi, vzpomínky jsou zdrojem síly, pomáhají jim čerpat inspiraci pro překonávání těžkostí v přítomnosti.

Druhou skupinu tvoří lidé, kteří vzpomínají, ale trápí se svými vzpomínkami. Tito lidé se hůř adaptují na současnost, přemítají o své minulosti, cítí smutek a lítost.

⁴⁸ JANEČKOVÁ, H. a ČÍŽKOVÁ, H. Reminiscence známá i neznámá: v rodině, v nemocnici, ve škole i v obci, str. 105

⁴⁹ GIBSON, F. Reminiscence and life story work, str. 32

⁵⁰ JANEČKOVÁ, H. a VACKOVÁ, M. Reminiscence, str. 23

Třetí skupinou jsou lidé, kteří nevidí smysl ve vzpomínání. Tito lidé vzpomínají zřídka, dávají přednost jiným činnostem. Dobře se však adaptují na svoji nynější situaci i bez vzpomínání.

Poslední skupinou jsou lidé, kteří se vzpomínání vyhýbají. Jejich vzpomínky jim až moc připomínají ztráty, které prožili. Pokud se nedokážou vyrovnat se ztrátami a těžkostmi dneška, hůře se adaptují, bývají nešťastní a v depresi.⁵¹

Tato typologie poukazuje na fakt, že vzpomínání nemůžeme nutit každému, že vzpomínání je vnímáno odlišně. Za zvlášť důležité považuji mít na paměti tuto skutečnost u lidí, kteří nemůžou projevit nesouhlas nebo vyjádřit svůj názor.

3.5. Možné způsoby práce se vzpomínkami

Reminiscence individuální nebo skupinová může být spontánní nebo plánované, pečlivě a záměrně podporované vzpomínání. Vzpomínky se pak můžou vztahovat ke vzdálené nebo nedávné minulosti, k naučeným faktům nebo k nějaké vlastní životní zkušenosti. Existuje mnoho důvodů, proč reminiscenci využívat. V průběhu času se tyto důvody mohou měnit dle potřeb jedince, místa a kontextu.⁵²

Reminiscence z hlediska funkce

Vzhledem k cíli, kterého chceme dosáhnout, můžeme rozdělit reminiscenční skupiny na tři funkční úrovně:

- **Oddechová** – cílem je aktivizace starých lidí
- **Podpurná** – cílem je posílení vlastní identity a úcty sama k sobě, zlepšení psychické pohody
- **Terapeutická** – cílem je životní rekapitulace, reminiscence umožňuje vyrovnat se s vlastním životem⁵³

⁵¹ GIBSON, F. Reminiscence and life story work, str. 46–47

⁵² Tamtéž, str. 14

⁵³ JANEČKOVÁ, H. a VACKOVÁ, M. Reminiscence, str. 23

Reminiscence z hlediska přístupu

V knize Reminiscence od Hany Janečkové najdeme rozdělení na čtyři různé přístupy v práci se vzpomínkami.

Narativní přístup pracuje volně s vyprávěnými vzpomínkami seniorů ve skupinách, nebo se jedná o vzpomínání o samotě, psaní vzpomínek, autobiografie, knihy života. Smyslem reminiscenčních setkávání je dobře strávený volný čas seniorů, sociální začlenění, psychická podpora. Většinou se jedná o vyprávění životních příběhů v bezpečném prostředí, kterým provází reminiscenční asistent. Ten k lepšímu vybavení vzpomínek používá různé podněty. „*Podstatnou je tzv. prosociální (interpersonální) funkce vzpomínání a absence hodnocení.*“⁵⁴ Objevují se kritické hlasy, že se jedná o příliš zjednodušující přístup, který vidí v reminiscenci pouhou zábavu a aktivizaci starých lidí. Existují však kvalitativní výzkumy, které ukazují, že si účastníci takto zaměřených setkání aktivitu nejen užívají, reagují na podněty a dochází ke změnám v jejich chování, ale že takto strávený čas přispívá rovněž k poklesu negativních emocí.⁵⁵

Reflektující (bilanční) přístup – mluvíme zde především o Butlerově životní rekapitulaci (life review), speciální formě reminiscence, blízké k psychoterapii. Jedná se o rozhovor vedený školeným terapeutem. Na toto pojetí navazuje přístup *kognitivně – reminiscenční terapie* Philippa Cappelieze, která je určena osobám s depresí a smyslovými postiženími. Mezi reflektující přístupy řadíme i reminiscenci, která je jednou z technik *validace*, s níž přichází Naomi Feil při své práci s lidmi s demencí. Validace přijímá a uznává obraz světa nemocného člověka, bere jeho emoce a prožitky vážně. Oba přístupy, validace i reminiscence mají mnoho společného. Reflektují a hodnotí lidský život, jsou orientované na člověka, za důležité považují empatické přijetí člověka.⁵⁶

Expresivní přístupy – jedná se o práci s doposud nezpracovanými traumatickými událostmi z minulosti nebo odhalení složitých dlouhodobých témat, která popsal James Pennebaker jako metodu „*expresivního vyjádření emocí, otevření minulosti (disclosure)*“⁵⁷. Při vyjádření emocí jedince druzí naslouchají, reagují, oceňují, vyjadřují souhlas, soucit, berou na sebe tíži těchto emocí. Tímto způsobem může metoda také pomoci změnit způsob vnímání

⁵⁴ JANEČKOVÁ, H. a VACKOVÁ, M. Reminiscence, str. 24

⁵⁵ Tamtéž, str. 23–24

⁵⁶ Tamtéž, str. 25–28

⁵⁷ Tamtéž, str. 29

traumatické vzpomínky, nahlížení na sebe sama. Přispívá ke zlepšení zdravotního stavu člověka, přináší úlevu.⁵⁸

Informační přístupy (biografie) – jedná se především o autobiografické metody, předávání poznatků, zkušeností, postojů starších lidí převážně mladší generaci. Takto uplatňovaný přístup nabízí seniorům novou, důležitou společenskou roli „učitelů“ v mezigeneračním dialogu.⁵⁹ V dnešní době se také častěji setkáváme s pojmem biografie v individuální péči, která se soustřeďuje na jedince jako na osobnost, poskytuje náhled do života seniora a jeho vnitřního světa, otevírá další možnosti práce s lidmi s demencí. Znalost biografie pomáhá udržet životní kontinuitu člověka, odráží se v individuálním plánování péče a předává informace, které lze zařadit do každodenní práce pečovateli.⁶⁰

3.6. Reminiscence dle cílů

Jak už jsem poznamenala výše, termín reminiscence se používá v mnoha oblastech a vyjadřuje velké množství odlišných činností, přístupů. Aby však byla reminiscence nakonec úspěšná, musí si předem definovat cíl a metody, se kterými bude pracovat. Cíl, kterého chceme dosáhnout, musí odpovídat potřebám lidí, se kterými v reminiscenci pracujeme, především se jedná o klienty.⁶¹

Bender a jeho kolegové ve své knize *The therapeutic purposes of reminiscence* uvádějí, že reminiscence byla často chápána jako cíl sám o sobě. Podle nich se však cíl reminiscence musí ohlížet na komplex potřeb klienta, pečujícího i organizace. Mluví o metodě 3 C approach (client-carer-culture). Bez jasného účelu není možno provést vhodný výběr klientů a následně není možné vyhodnotit účinky aktivity. Autoři doporučují nejdříve si zjistit, jaké jsou neuspokojené potřeby klientů, dle toho navrhnout nejvhodnější aktivity v péči o klienty, určit, zda využívat reminiscenci a jakou formu zvolit. Zdůrazňují, že posouzení potřeb klienta musí být vždy na prvním místě. Až potom lze

⁵⁸ JANEČKOVÁ, H. a VACKOVÁ, M. *Reminiscence*, str. 29

⁵⁹ Tamtéž, str. 30

⁶⁰ PROCHÁZKOVÁ, E. *Biografie v péči o seniory*, str. 55–57

⁶¹ BENDER, M., BAUCKHM P., NORRIS A. *The therapeutic purposes of reminiscence*, str. 1–3

přemýšlet, co může reminiscence nabídnout, aby naplnila některou z potřeb pečujícího či organizace, případně potřeby všech dohromady.⁶²

Ve své knize definují Bender a jeho kolegové dvacet cílů, kterých je možno dosáhnout. Cíle rozdělují na čtyři oblasti dle toho, ke komu se vztahují.

- **Reminiscence, která pomáhá klientům** – např. reminiscence s cílem pobavit a rozptýlit; individuální reminiscenční práce
- **Reminiscence využívaná v psychoterapii** – např. reminiscence, jejímž cílem je životní rekapitulace klienta (Life review)
- **Reminiscence, která pomáhá pečovatelům** – např. reminiscence s cílem podpořit komunikaci mezi osobou s postižením a její rodinou
- **Reminiscence jako filozofie organizace**, jejíž cílem je pomoc pečovatelům k lepšímu pochopení člověka jako svébytnou, jedinečnou individualitu.

Dle autorů knihy se cíle mohou překrývat. Jeden by měl však být dominující nad ostatními⁶³.

⁶² BENDER, M., BAUCKHM P., NORRIS A. The therapeutic purposes of reminiscence, str. 1–15

⁶³ Tamtéž, str. str.12

4. Metody a techniky práce se vzpomínkami

V této kapitole zevrubně popisují způsoby, jak vzpomínky povzbudit a následně s nimi pracovat. Věnují se zde také charakteristice reminiscenčního asistenta a metodám hodnocení reminiscenčních setkání.

Základní rozdělení metod a techniky práce se vzpomínkami je na *verbální přístupy*, které využívají mluvený a psaný jazyk, a přístupy *neverbální*, které využívají naše smysly a povzbuzují lidskou kreativitu. Vzpomínka tedy může inspirovat jedince k výtvarnému či hudebnímu znázornění nebo se stát námětem pro dramatické ztvárnění. Může také podnítit zájem o činnosti, které člověk sám dřív dělal.⁶⁴

4.1. Rozhovor

Rozhovorem v reminiscenci myslíme cílené vzpomínání s určitým záměrem, kdy na jedné straně je vzpomínající a na druhé straně člověk, který naslouchá. Při dobře vedeném rozhovoru, dodržování pravidel a naplňování cílů může být takto vedený rozhovor nástrojem a prostředkem pomoci vzpomínajícího i jeho podpory.

Pro navázání kontaktu mezi lidmi je důležitý prvotní signál. Může to být například úsměv či stisk ruky. Reminiscence využívá pro tento účel tzv. „*reminiscenční podněty*“, předměty a pomůcky, které jsou schopné upoutat pozornost seniora. Škála podnětů může být široká a týká se všech smyslů.

Podstatou rozhovorů v reminiscenci je vytvoření pozitivní atmosféry a aktivní naslouchání a vnímání druhého. Reminiscenční asistent se zaměřuje na obsah rozhovoru, zrcadlí, parafrázuje, povzbuzuje a oceňuje druhého během celé doby.

Rozhovor by měl být citlivě a ohleduplně ukončen. Pomáhá časový rámeček domluvený před začátkem setkání. Dál již neotvíráme nová témata, ale rekapitulujeme setkání, hodnotíme a popisujeme. V mezidobí mezi setkáními povzbuzujeme seniora ke vzpomínání o samotě a k případnému zachycení

⁶⁴ JANEČKOVÁ, H. a ČÍŽKOVÁ, H. Reminiscence známá i neznámá: v rodině, v nemocnici, ve škole i v obci, str. 100

vzpomínky vhodným způsobem.⁶⁵ Etická dilemata, která mohou po skončení spolupráce nastat, je dobré řešit už na začátku smlouvou. Je lepší být upřímný, otevřený a explicitní, pokud jde o smlouvu, povahu a pravděpodobné trvání vztahu a očekávaných výsledků. Většina lidí dokáže přijmout časové limity a časově omezené vztahy, a tím se i smířit s tím, že spolupráce skončí.⁶⁶

Rozhovor přispívá k vytvoření a prohlubování vztahu, který je stejně důležitý jako vzpomínky. V kapitole Komunikace s lidmi s demencí navazují na tuto kapitolu a rozšiřují ji o určitá specifika v práci s lidmi s demencí.

4.2. Kreativní techniky reminiscence

Kreativita každého člověka ve stáří posiluje jeho morálku, přispívá k fyzickému zdraví, obohacuje vztahy a zajišťuje odkaz pro příští generace.⁶⁷

Jak už jsem uvedla výše, metody reminiscenční práce mohou být zaměřené na verbální proces nebo využívat možnosti různých kreativních technik a zapojit do vzpomínání „*imaginaci starých lidí*“⁶⁸. Vzpomínky, které se vynoří, se dají různě ztvárnit, dle preferencí daného člověka. Výsledek je pak viditelný nebo hmatatelný. Může vzniknout nenápadná kresba, která přiblíží dávno zaniklé divadlo, nebo koláž, kniha života, reminiscenční bedna naplněná vzpomínkami, výstava obrazů, kniha básní, divadelní představení (verbální i neverbální) atd. Takové tvoření může být součástí nebo výsledkem intimního rozhovoru. Může být součástí programu práce ve skupině v zařízení pro seniory, výsledkem práce mezigeneračních setkání ve škole, v církvi, v komunitě. Jedním z mnoha příkladů je např. mezigenerační divadlo a projekt výroby reminiscenčních beden v Diakonii (více na <https://lifetool.diakonie.cz/nase-sluzby/reminiscence-/>)

Existuje mnoho způsobů, jak výsledky vzpomínání nějakým způsobem hmatatelně či jinak prezentovat. Veškeré takové prezentace vyžadují čas, pečlivou přípravu, proces jejich vzniku je náročný.⁶⁹ Měly by přinášet potěšení, být dosažitelné a uspokojivé. Přání zanechat za sebou nějaký hmatatelný výstup mohou být různá. Někdy je to chuť zanechat za sebou zprávu o minulých časech,

⁶⁵ JANEČKOVÁ, H. a ČÍŽKOVÁ, H. Reminiscence známá i neznámá: v rodině, v nemocnici, ve škole i v obci, str. 103

⁶⁶ GIBSON, F. Reminiscence and life story work, str. 146

⁶⁷ Tamtéž, str. 199

⁶⁸ JANEČKOVÁ, H. a ČÍŽKOVÁ, H. Reminiscence známá i neznámá: v rodině, v nemocnici, ve škole i v obci, str. 17

⁶⁹ GIBSON, F. Reminiscence and life story work, str. 127–129

někdy pro osobní potřebu, nebo pro veřejnou prezentaci. Výroba hmotného produktu by však neměla být důležitější než vzpomínkový vztah a komunikace na ní založená.

O kreativních metodách s lidmi s demencí viz Kapitola 5.3.

4.3. Reminiscenční asistent

Profese reminiscenčního asistenta nebyla zatím nijak etablovaná. Reminiscenční aktivity mohou vést, dle Faith Gibson, lidé různých profesí, s různým místem působení. Patří mezi ně sociální pracovníci, terapeuti, umělci, aktivisté, učitelé, dobrovolníci, lidé pečující osvě blízké apod. Důležitější než profese je respektující přístup a dovednost vést rozhovor. Reminiscenční asistent by měl během setkání aktivně naslouchat (všemi smysly), být empatický, nesoudit, nebát se vyjádření bolestivých emocí, citlivě vnímat nejen záznam vyprávění z minulosti, ale i to, co se děje při znovu vybavování vzpomínek v přítomnosti, zajímat se o minulost a vzpomínky jiných a dokázat svoji práci reflektovat při supervizích.⁷⁰ I vzdělávací programy a akreditované kurzy zaměřené na reminiscenci v Česku se zaměřují na podobné předpoklady pro práci s reminiscencí. Probíhá řada akreditovaných reminiscenčních kurzů, které slouží jako doplněk vzdělání sociálních pracovníků nebo pracovníků v sociálních službách. Reminiscenční centrum pravidelně pořádá výcvik reminiscenčních asistentů v rámci projektu „Vzpomínejme, když pečujeme“. Kurz spočívá v pravidelném setkávání rodinných pečovatelů, jejich blízkých s demencí, školených reminiscenčních asistentů a asistentů, kteří jsou ve výcviku. Nabízí komplexní přípravu ve vedení reminiscenčních skupin a v práci s cílovou skupinou starých lidí a lidí s demencí.⁷¹ (Více o projektu viz kapitola 4.4.)

Reminiscenční asistent může úspěšně doplňovat náplň poradenských a pečovatelských služeb pro seniory. Jeho role může být významná například při adaptaci seniora na nové prostředí, při mapování jeho potřeb či při samotné aktivizaci klienta. Působení v multidisciplinárním týmu může vést k lepšímu pochopení potřeb klienta a jejich naplňování.

⁷⁰ GIBSON, F. Reminiscence and life story work, str. 37

⁷¹ Tamtéž, str. 109

4.4. Metody hodnocení reminiscenčních aktivit

Hodnocení reminiscenční práce potřebujeme k tomu, abychom věděli, že naše práce klientovi opravdu prospívá, že dochází k potřebné změně, nebo alespoň k udržení stávajícího stavu klienta. V sociální práci vždy na začátku spolupráce s klientem formulujeme cíle, kterých chceme svojí prací dosáhnout. Pokud máme v cílech individuální reminiscence např. určeno, že budeme s klientem trávit smysluplně volný čas, budeme podporovat komunikaci, sdílet vzpomínky a oceňovat životní příběh a zkušenosti, při hodnocení se soustředíme na to, zda jsme tyto parametry splnili. V kapitole 3.5. Reminiscence dle cílů uvádím, jak lze cíle definovat.

Průběh setkání hodnotíme na konci každé aktivity, což nám umožňuje pojmenovávat a vnímat nežádoucí situace, kritické momenty, ale i všechno to, co se povedlo. K tomu nám dopomáhá reflexe – dotazování klienta, zpětná vazba na konci každého setkání nebo klientem anonymně vyplněný dotazník, kde on sám na tyto dotazy odpovídá. Pro lepší vyhodnocení vlivu reminiscenčního setkání na klienta hodnotíme zapojení klienta do aktivity podle následujících kritérií: spokojenost, pozornost, odezva a spontaneita, případně jiných, dle vytyčených cílů. Tak dostaneme celou škálu hodnotících kritérií, jejichž vyhodnocení nám sdělí, zda jdeme správným směrem, či zda je třeba naši práci přizpůsobit jiným potřebám člověka, se kterým pracujeme.

Hodnotíme nejen každé reminiscenční setkání, ale i aktivitu a program z dlouhodobé perspektivy. K tomu nám dopomáhají reflexe, hodnotící rozhovory a anonymní dotazníky. Pro lepší vzhled je vhodné provádět hodnocení i s časovým odstupem. Hodnotit aktivitu může i pečující, jenž podává důležitou zpětnou vazbu, jiný pohled na situaci a na naše působení.⁷² V praktické části práce v prvním příkladě dobré praxe detailněji popisují způsob hodnocení jedné z aktivit, jako jednu z možných inspirací.

⁷² JANEČKOVÁ, H. a ČÍŽKOVÁ, H. Reminiscence známá i neznámá: v rodině, v nemocnici, ve škole i v obci, str. 182–188

5. Další nefarmakologické postupy při práci se seniory a lidmi s demencí

Reminiscence je dnes považovaná za jeden z nefarmakologických přístupů v péči o seniory. O nefarmakologických metodách lze mluvit v souvislosti s vědecky podloženou „*neinvazivní intervencí na lidské zdraví*“⁷³. Pojem zahrnuje metody, programy a služby, jež mají za cíl předcházení zdravotních problémů, podporu v léčebném procesu a péči, a jsou spojené „*s biologickými a/nebo psychologickými procesy*“⁷⁴.

Nefarmakologické metody se používají u seniorů bez kognitivních potíží i v kombinaci s farmakologickou léčbou. Výhodou je, že většinou nevykazují žádné nežádoucí účinky. Jejich cílem je podpora lidské důstojnosti a zlepšení kvality života, jejímž projevem je osobní pohoda. Dalším cílem je podpora soběstačnosti v domácím prostředí a snižování stresové zátěže u lidí s demencí a u jejich pečujících. Mnohé z těchto metod vedou také ke „*zmírňování behaviorálních a psychologických symptomů demence*“, které tlumí symptomy demence, např. bloudění, nervozitu, hromadění věcí apod.⁷⁵

Názorů na dělení nefarmakologických přístupů je několik. Z knihy Nefarmakologické cesty k lepšímu životu s demencí od Jirkovské jsem vybrala dělení přístupů do skupin zaměřených na kognitivní schopnosti (rehabilitace, orientace v realitě, reminiscence), na fyzické schopnosti (fyzioterapie, taneční a pohybová terapie), přístupy zaměřené na prožitek (muzikoterapie, arteterapie, zooterapie, zahradní terapie) a nespecifické přístupy (validace).⁷⁶

Ve své práci se zaměřuji na jednu z nefarmakologických metod, reminiscenci, kterou jsem již popsala výše. V souvislosti s praktickou částí této práce, ukázkou dobré praxe, bych ještě zmínila informační a komunikační technologie, virtuální realitu a telemedicínu, které také patří do nefarmakologických způsobů podpory seniorů a lidí s demencí. Cílem moderních technologií je usnadnit seniorům i jejich pečujícím každodenní život, chránit je před riziky, umožnit jim

⁷³ JIRKOVSKÁ, B., Nefarmakologické cesty k lepšímu životu s demencí, str. 14

⁷⁴ Tamtéž, str. 14

⁷⁵ Tamtéž, str. 14–15

⁷⁶ Tamtéž, str. 15–16

komunikaci na dálku, nahrazovat sociální kontakty, monitorovat zdravotní stav apod.⁷⁷

⁷⁷ JIRKOVSKÁ, B., Nefarmakologické cesty k lepšímu životu s demencí, str. 31

6. Reminiscence s lidmi s demencí

Jak jsem již poznamenala výše, demence se postupně dotýká všech úrovní lidského života, bere chuť žít, vrhá člověka do izolace. Dnes neexistuje léčba, která by mohla nemocnému pomoci. Kromě léků, které však nemoc neléčí, se nabízí pomoc v podobě nefarmakologických intervencí a změna našich postojů k těmto lidem. Poznatky již zmíněného Tom Kitwooda odhalily „*zhoubné dopady tzv. psychosociálních malignit v péči o osoby s demencí*“. Kitwood nás nabádá, abychom za všemi změnami chování provázejícími nemoc pořád viděli člověka, kterého si vážíme a máme ho rádi, Člověka, který potřebuje naši podporu, uznání, respekt. Abychom k tomuto člověku přistupovali jako k jedinečné bytosti, s empatií. Jedná se o pochopení, jak člověk s demencí vnímá sebe a svého okolí.⁷⁸ O naplnění tohoto přístupu se snažím ve své práci, v prvním příkladu dobré praxe.

Reminiscence se opírá o dlouhodobou paměť, což je důležitý poznatek pro pochopení práce s člověkem s demencí. Napomáhá nám nevystavovat člověka zbytečnému selhání či stresu v důsledku nároků na krátkodobou paměť.

Při plánování reminiscenční aktivity s lidmi s demencí je potřeba si vytyčit cíle, které lze zvládnout s ohledem na svoje vlastní odborné znalosti, případnou pomoc a poznání souvislostí, v nichž se člověk s demencí nachází a v nichž bude činnost probíhat. Důležitý je pozitivní přístup. Nezdůrazňujeme to, co člověk s demencí nedokáže nebo je obtížné, ale naopak pracujeme s tím a oceňujeme to, co ještě dokáže. Cíle práce s lidmi s demencí většinou zdůrazňují zvýšení sociálních kontaktů a snížení izolace zachováním a rozvojem osobních vztahů, podporu komunikace, snížení pocitu nudy či úzkosti zapojením do kreativních technik a přispění k lepší pohodě, zachování pocitu identity a sebeúcty a podporu pečovateli k porozumění a rozvoji jejich dovedností.⁷⁹

Reminiscence s lidmi s demencí se může ubírat dvěma cestami. Využíváním reminiscenčních podnětů, které nebývá nutně spojené s používáním slov,

⁷⁸ JANEČKOVÁ, H. a ČÍŽKOVÁ, H. Reminiscence známá i neznámá: v rodině, v nemocnici, ve škole i v obci, str. 31

⁷⁹ GIBSON, F. Reminiscence and life story work, str. 194–195

a rozvíjením kreativity, která je skrytá v každém člověku.⁸⁰ Možnosti těchto cest rozvíjím níže.

6.1. Jak komunikovat s lidmi s demencí

Nejdříve se však zabývám komunikací s lidmi s demencí, která tvoří jádro všech mezilidských vztahů a bez ní by reminiscence nebyla možná. Při onemocnění demencí dochází k degenerativním změnám ve všech úrovních života jedince, což výrazně ovlivňuje vztah mezi nemocným a jeho okolím. Často se stává, že nevíme, jak s člověkem s demencí komunikovat. Může být obtížné a vysilující s takto nemocným člověkem navázat kontakt, budovat a prohlubovat vztah „klasickým způsobem“. Na vzájemných vztazích však záleží kvalita života nemocného i jeho pečovatele. Je tedy potřeba, aby ti, kteří pečují, pochopili, jaké jsou komunikační bariéry, které souvisí s demencí, a snažili se o co nejdelší udržení komunikačního potenciálu nemocného.⁸¹

Garry Prouty, humanisticky orientovaný psycholog a psychoterapeut, se zabýval „*prvotním psychologickým kontaktem jako předpokladem jakékoliv interakce člověka s druhými lidmi*“⁸². Rozvinul metodu preterapie, která umožňuje navázat kontakt lidem, kteří bývají označeni jako „*nespolupracující*“ nebo „*nekomunikující*“, což mohou být i lidé s demencí nebo s jedním z duševních onemocnění. Výchozím bodem je pozorování člověka (jeho výraz, postoje, pohyby atd.). Poté terapeut klienta zrcadlí, reflektuje, co vidí, vnímá, pozoruje. Jedná se v podstatě o slovní, zvukové nebo pohybové napodobování, zrcadlení, o momentální reflexi, která může být situační, tělová, obličejová nebo slovní. Prostřednictvím těchto reflexí může člověk vnímat sám sebe, dostává se do kontaktu s realitou, svými emocemi a postupně i se svým okolím. Což mu umožňuje být s druhým člověkem, vytvořit „*tzv. komunikační kontakt*“. Aplikování této metody v reminiscenci pomáhá vytvořit „*kontaktní prostředí*“, kdy víme, co druhému říct, jakým tempem komunikovat, jak být konkrétní, jak se k člověku přiblížit, udržovat oční kontakt apod.⁸³

⁸⁰ JANEČKOVÁ, H. a ČÍŽKOVÁ, H. Reminiscence známá i neznámá: v rodině, v nemocnici, ve škole i v obci, str. 33–34

⁸¹ ZGOLA, J.M., Úspěšná péče o člověka s demencí, str. 15

⁸² JANEČKOVÁ, H. a ČÍŽKOVÁ, H. Reminiscence známá i neznámá: v rodině, v nemocnici, ve škole i v obci, str. 102

⁸³ Tamtéž, str. 102

Člověk s demencí se změnil a je teď na nás, abychom převzali iniciativu a snažili se komunikovat všemi prostředky, které se ukazují jako smysluplné.⁸⁴ Pro dosažení lepšího výsledku v komunikaci je nutné znát projevy narušení komunikačních schopností. Objevují se poruchy řeči a jazyka, snížení porozumění mluvené řeči. Řeč je zmatená, ztenčuje se slovní zásoba, obsahově neodpovídá tomu, o čem se mluví. Člověk má potíže najít slova, opakuje to samé, nedrží se tématu. Má také stále větší problémy se čtením a psaním. Je na nás pozorně poslouchat a snažit se rozluštit, co nám chce člověk říct, naučit se používat a číst jeho řeč, která se v průběhu času ještě mění. Dochází ke stále častějšímu používání neverbální komunikace, dorozumívání pomocí gest a výraznější mimiky ve tváři, pomocí doteků, výrazů obličeje, pohybů očí, tzv. „řeči těla“. Naše neverbální odpověď má být přiměřená, podpořená gesty, pantomimou či demonstrací.⁸⁵

Z knihy *Reminiscence and Life Story Work* se lze inspirovat několika praktickými doporučeními pro zvládnutí dobré komunikace s člověkem s demencí. Tyto zásady považuji za důležité. Příkládám je v příloze č. 1.

Humoru není potřeba se bát, je však zapotřebí být empatický a správně určit, kde ho využít. Lidé s demencí dokážou vtipně reagovat a radují se z drobných věcí. Zdá se, že některým humor vyhovuje, posiluje je.

6.2. Využití reminiscenčních podnětů při práci s lidmi s demencí

Od člověka s demencí nemůžeme očekávat, že se mu na požádání vybaví konkrétní vzpomínky. Je potřeba mu připravit prostředí a poskytnout vhodné předměty, které by vzpomínání spustily. Práce se stimuly nám pomáhá zahájit rozhovor a navázat vztah s tímto člověkem. Spouštěče by měly souviset se známým prostředím člověka, jeho předchozími zájmy, s něčím, s čím se v životě setkal. Snažíme se působit na jednotlivé smysly jako jsou zrak, sluch, chuť, hmat a čich. Od pečovatелů nebo rodinných příslušníků získáváme informace o zachovalých schopnostech, abychom mohli připravit relevantní předměty.⁸⁶

Zrak využíváme k používání jednoho z nejdostupnějších stimulů – fotografií, obrázků, které se přímo vztahují k životu seniora nebo k době či k určitém místu,

⁸⁴ GIBSON, F. *Reminiscence and life story work*, str. 198

⁸⁵ GIBSON, F. *Reminiscence and life story work*, str. 199

⁸⁶ GIBSON, F. *Reminiscence and life story work*, str. 202

kteře senior znal. Tyto obrázky můžeme najít v knihách, v kronikách, na pohledech, ve starých časopisech apod. V dnešní době je možné k vyhledávání používat internet. Zde se dá najít nepřehledné množství různých dobových dokumentů, klipy starých písní apod. Veškerý obrazový materiál můžeme dnes promítat z dataprojektoru, a tak lze do společného vzpomínání zahrnout větší skupinu lidí. Ke zrakovým podnětům můžeme zařadit i sledování filmů či televize. Neměla by to však být jen pasivní aktivita. I filmy je dobré zvolit tak, aby člověka s demencí povzbuzovaly při vzpomínání.⁸⁷

Vhodnou společnou aktivitou pro pečující a lidi s demencí je návštěva starých známých míst, památek nebo zahrad. Tyto návštěvy můžou nastartovat proces vybavování vzpomínek. Z mé zkušenosti je však dobré se na tyto výlety předem připravit a návštěvu promyslet. Místa se mění a může být frustrující vidět změnu dělnické čtvrti v moderní velkoměsto a nepoznávat svoji uličku z mládí. Na procházku lze seniora vzít také ve virtuálním prostředí, jak o tom píšu v kapitole číslo 4, zabývající se nefarmakologickými přístupy.

Dalšími ze stimulů jsou hmatové podněty, např. dotyky, hlazení, úprava vlasů nebo dotek zvířete (jeho srst, dech) či nejrůznější přírodní materiály a chuťové podněty – např. oblíbená jídla a nápoje (vánoční cukroví, místní speciality na cestách). Čichové podněty můžou být velmi různé – vůně potravin, potřeby pro domácnost, koření, ale i vůně prádla a čerstvě posekané trávy. Vůně můžou probouzet vzpomínky při právě vykonávané, aktuální činnosti – vaření, práce na zahradě apod.⁸⁸

Sluch nám zprostředkovává vnímání lidského hlasu, zvuky, hudbu. Vhodný výběr hudby dokáže staršího člověka zklidnit, zaujmout, naladit na vzpomínání. Jednotlivé zvuky můžou povzbudit vzpomínání a pomoci vybavit detaily vzpomínek. Například nahrávka ptačího zpěvu může vyvolat velké množství vzpomínek na pobyty v přírodě, na určité místo, aktivity s tím spojené apod.⁸⁹

Mnoho podnětů může být tzv. „*multisenzorických*“, působících na více smyslů.⁹⁰ Uplatnění najdou například při úpravě životního prostředí člověka s demencí. V některých zařízeních pro seniory např. v Anglii se používá výzdoba, vybavení a vůně s cílem připomenout doby minulé. Využívají se

⁸⁷ JANEČKOVÁ, H. a ČÍŽKOVÁ, H. Reminiscence známá i neznámá: v rodině, v nemocnici, ve škole i v obci, str. 37–38

⁸⁸ Tamtéž, str. 38

⁸⁹ Tamtéž, str. 37

⁹⁰ Tamtéž, str. 37

k tomu i zahrady a venkovní prostory, kde se sází staré známe voňavé rostliny, keře či stromy.⁹¹

U lidí s demencí se však všeobecně považuje za dobré nezahlcovat je a nepřetěžovat přílišným množstvím různých stimulů. Spouštěče používat po jednom, střídavě, zbytečně nespěchat, aby měl člověk možnost využít všech svých smyslů.⁹²

6.3. Kreativní techniky při práci s lidmi s demencí

Zde navazuji na kapitolu 4.2. Kreativní techniky a dále ji rozvádím. Všechny uvedené techniky lze využít i v práci s lidmi s demencí, zde však upozorňuji na způsoby uplatnění.

Kreativní techniky lze využít v momentech, kdy nám chce člověk něco říct a nemůže, tedy jako jeden ze způsobů neverbální komunikace. Ztráta paměti neznamená, že člověk ztrácí kreativitu nebo schopnosti cítit, vyjadřovat empatii. Vzpomínku může nakreslit, využít pantomimu, drama, zatančit, předvést rituál, zabrnkat na nějaký hudební nástroj beze slov, využít doteky. Zapojení lidí s demencí do takové aktivity jim pomáhá lépe komunikovat s okolím, zažít pocit úspěchu, uchovat si svoji identitu, pocít sebe sama.⁹³

Můžeme také kombinovat vzpomínání s dalšími aktivitami, které jsou závislé na procedurální dlouhodobé paměti – vzpomínkách na ztělesněné činnosti, protože „*vzpomínáme si prostřednictvím těla stejně jako prostřednictvím nervového systému a mozku*“ a „*vnímání, paměť a představitivost jsou v neustálé interakci*“⁹⁴ Lze tedy využít paměť s dávno naučenými pohyby (spojenými s domovem, zahradou, s profesí nebo třeba se cvičením v Sokol), které mohou být spouštěčem vzpomínek, a tak ukázat něco ze svého dřívějšího já i ostatním.⁹⁵ Reminiscenčními aktivitami tudíž můžou být i drobné domácí práce v kuchyni, v dílně či na zahradě nebo ruční práce.

⁹¹ GIBSON, F. Reminiscence and life story work, str. 198

⁹² GIBSON, F. Reminiscence and life story work, str. 199

⁹³ Tamtéž, str. 200

⁹⁴ Tamtéž, str. 200

⁹⁵ JANEČKOVÁ, H. a ČÍŽKOVÁ, H. Reminiscence známá i neznámá: v rodině, v nemocnici, ve škole i v obci, str. 109

6.4. Možnosti reminiscence pro osoby pečující o lidi s demencí

Opakovaně se setkáváme s tím, že lidé, kteří pečují o člověka s demencí, vidí v těchto lidech pouze omezení, stres z péče o nemocného, únavu, ztrácející se schopnosti a různé jiné překážky, které nemoc doprovázejí. Pečující i nemocný člověk sdílí sice jeden svět, ale každý z nich se na něj dívá jinak. Bez odpovídající podpory může být péče nesmírně vyčerpávající, i když je v mnoha ohledech uspokojivá.

Za pečujícího lze považovat v podstatě kohokoliv, kdo se do kontaktu s nemocným dostane, a je na jeho zodpovědnosti, aby setkání probíhalo v podpůrné a příjemné atmosféře. Nemocný člověk nemá nadhled nad svojí situací a nedokáže jít pečujícímu naproti.⁹⁶ V prvním příkladě dobré praxe v praktické části této práce zkráceně popisují mimo jiné i budování a prohlubování vztahu mezi člověkem s demencí a jeho pečovatelem. Nemocnému i jeho pečovateli může vybudovaný, hluboký vztah pomoci k překonání nesnadné životní etapy. Nemocnému pak poskytuje taktový vztah bezpečí a sílu vypořádat se situacemi, které jsou pro něj stresující, nepředvídatelné, nahánějí mu strach.⁹⁷

Reminiscence nabízí málo rizikovou, příjemnou, snadno zvládnutelnou formu trávení volného času, která může přinášet uspokojení a potěšení nemocným i osobám pečujícím. Dává možnost dělat něco společně.⁹⁸ Pečující mohou využívat reminiscenci při spontánním rozhovoru, k projevení zájmu o člověka, ke snížení pocitu izolace, ke vzájemnému seznámení, porozumění staršímu člověku apod. Reminiscence pomáhá pečujícím vidět člověka v jiném než každodenním světle zvýrazněním jeho silných stránek a dovedností, které zůstaly zachované.⁹⁹

Zajímavým projektem, který začala rozvíjet koncem 90. let výše zmiňovaná Pam Schweitzer, je program „Vzpomínejme, když pečujeme“, RYCT – Remembering Yesterday, Caring Today, který se zabývá komplexní a kreativní prací se vzpomínkami a podněcuje společná setkávání pečujících rodin a jejich blízkých s demencí. Skupiny poskytují příležitost ke společné

⁹⁶ ZGOLA, J. M., Úspěšná péče o člověka s demencí, str. 15–17

⁹⁷ Tamtéž, str. 16

⁹⁸ GIBSON, F. Reminiscence and life story work, str. 193

⁹⁹ JANEČKOVÁ, H. a ČÍŽKOVÁ, H. Reminiscence známá i neznámá: v rodině, v nemocnici, ve škole i v obci, str. 32

zábavě, odbourávání bariér, lepší komunikaci, posilování vztahů a družnosti kombinováním různých druhů reminiscenčních aktivit, které kladou důraz na kreativní umění.¹⁰⁰

Pečující často zájem o reminiscenci, o workshopy, které nabízejí seznámení s reminiscenčními technikami, mají. Nedostatek času a energie na straně pečujících je však častou příčinou, že práce na životním příběhu nepokračuje a nerozšiřuje se.

6.5. Skupinová nebo individuální práce s lidmi s demencí

Rozhodnutí, o jakou formu setkávání půjde, závisí na osobách, které se budou dané reminiscenční aktivity účastnit, jejich možnostech a na nastavených a sledovaných cílech.

Reminiscenční skupina může fungovat jako protipól izolace, nepochopení okolí při ztrátě paměti a při obtížích v komunikaci a může být velmi přínosná v mnoha oblastech. Je důležité, aby v ní našli všichni své místo a mohli přispět k dění ve skupině.¹⁰¹ Malé skupiny, o dvou až čtyřech členech, poskytují intimitu a ocenění, umožňují každému členovi aktivně se zapojit, střídát se v mluvení, naslouchat ostatním, reagovat. Při sestavování takové skupinky je dobrý pečlivý výběr. Lze sestavit i smíšenou skupinu lidí s demencí i lidí bez zjevných problémů s pamětí. Takto složená smíšená skupina může být inspirativní a stimulující, pokud jsou všichni přijímáni stejně a jsou k sobě navzájem tolerantní.¹⁰² Dalším příkladem správného fungování může být i větší skupina o 20 lidech v projektu „Vzpomínejme, když pečujeme“, kterou jsem popsala výše, v kapitole 5.4.

Individuální reminiscenční práce je zacílená na konkrétního člověka. Dochází k vytvoření velmi intimního vztahu mezi seniorem, který vzpomíná, a druhým člověkem, který je v roli naslouchajícího. V procesu vzpomínání se využívá mnohem víc podnětů osobní povahy člověka a rovněž témata jsou osobnější. Můžou přicházet samovolně, struktura témat nemusí být předem přesně daná. Povídat si o minulosti můžeme také při běžných každodenních činnostech seniora, např. během podávání jídla či na procházce.¹⁰³ Individuální

¹⁰⁰ GIBSON, F. Reminiscence and life story work, str. 203

¹⁰¹ JANEČKOVÁ, H. a ČÍŽKOVÁ, H. Reminiscence známá i neznámá: v rodině, v nemocnici, ve škole i v obci, str. 45

¹⁰² GIBSON, F. Reminiscence and life story work, str. 202

¹⁰³ JANEČKOVÁ, H., VACKOVÁ, M. Reminiscence, str. 62–63

reminiscenci využíváme ve chvíli, kdy hrozí riziko, že by se senior ve skupinové práci nemohl projevit, nebo se projevoval s obtížemi, např. kvůli svému řečovému handicapu, plachosti, upoutání na lůžko apod.

Praktická část: příklady dobré praxe

V praktické části své práce popisují dva příklady využití reminiscence jako metody, která umožňuje zvládnout a překonat i složité bariéry v mezilidské komunikaci a udržet funkční sociální kontakty a sociální začlenění. Tyto bariéry mohou být jak vnitřní (např. z důvodu pokročilého kognitivního postižení způsobujícího demenci), tak vnější (z důvodu uzávěry pobytových zařízení sociálních služeb v důsledku epidemie covid-19 a faktické sociální izolace seniorů od jejich nejbližších i od širší společnosti).

7. První příklad: Intenzivní individuální reminiscenční práce zaměřená na klienta s těžkým kognitivním deficitem

7.1. Popis klienta a jeho situace

S Petrem jsme se poprvé potkali v roce 2019 v rámci reminiscenčního projektu RYCT „Vzpomínejme, když pečujeme“, pořádaného Reminiscenčním centrem. Opětovně jsme se potkali zase v dubnu roku 2021. Petrův stav se pomalu zhoršoval, péče o něj byla pro manželku čím dál víc vyčerpávající. Mluvili jsme spolu o mé práci v Diakonii. V rámci sociálně aktivizační služby Lifetool se zde věnují také reminiscenci. Oba dva moji nabídli individuálně vedených reminiscenčních setkání přijali a v květnu 2021 spolupráce s Petrem začala.

Petr je muž, 80 let, výtvarník a ilustrátor. Již několik let kreslí už jen sporadicky, nijak cíleně ani pravidelně. Žije v Praze se svojí manželkou. Často a rád pobývá také na chalupě na venkově. Občas ho navštěvují, nebo si ho berou k sobě domů dcera nebo syn.

Petr má pokročilé kognitivní postižení způsobující demenci. Soběstačnost je omezená, v mnoha směrech se špatně orientuje. Potřebuje pomoc v jednotlivých denních aktivitách a také celodenní dohled, pomoc s osobní hygienou. Fyzicky je Petr přiměřeně aktivní, chodí na procházky a s manželkou denně ráno cvičí. Žádné nápadné, nežádoucí projevy chování jsem v době spolupráce nezaznamenala. Nápadné je však výrazné omezení jeho verbální komunikace. Nedokáže se už vyjádřit slovně. To však neznamená, že nechce. Často se stává, že chce něco říct, ale nemůže. Nedokáže si na slovo vzpomenout, vyslovit ho. Pokaždé, když Petra vidím, mám pocit, že je „věznem svého těla“. Na slova reaguje dobře mimikou, se zájmem druhého poslouchá, zajímá se o dění kolem

sebe. Dokáže napsat minimum základních slov. Psaný text přečte, ale čte se již nevěnuje.

Petr je spíše klidný, vstřícný, na své okolí reaguje dobře a s určitým zájmem. Zdá se, že vyhledává situace, kdy může být aktivní, něčím se zabývat, být prospěšný. Za podpory a pomoci manželky se snaží udržovat své zájmy a dovednosti. Dle svých možností pomáhá doma i na zahradě s drobnými pracemi. Aktivita mu přináší radost a jisté uspokojení. Začal využívat služeb denního stacionáře. Návštěvy nejsou zatím časté – přibližně půl dne v zařízení jednou za dva týdny. Pobyt v zařízení mu nečiní žádné větší problémy.

Petr se celoživotně věnoval výtvarnému umění. Má však velmi rád i hudbu – lidové písně, spirituály, hudbu svého mládí. V minulosti byli oba manželé velmi aktivní a zajímali se o kulturu. V současnosti manželé sporadicky navštěvují pár přátel, kteří jim zůstali. Společně také navštěvují Cukrárnu Pomněnka, neformální skupinu složenou z lidí, kteří se zapojili nebo prošli jako asistenti výcvikem RYCT v Praze. Chodí pravidelně do kostela. Během dne mají společné krátké chvíle, kdy spolu mluví nebo poslouchají hudbu.

Petrova manželka mluví o svém muži hezky, ale péče o něj ji vysiluje. Vyzdvihuje jeho mírnost, pracovitost, pečlivost a ochotu stále se aktivně spolupodílet na chodu domácnosti. Jejím velkým přáním je umožnit Petrovi co nejlepší prožití tohoto nelehkého období, snížit nudu a osamělost a také závislost jenom na ní. Uvědomuje si, že nedokáže nabídnout manželovi smysluplné aktivity, které, jak se jí zdá, Petrovi chybí.

Petr měl zajímavý život. Myslím, že je potřebné povzbuzovat vnímání jeho života nejen podle toho, co se děje dnes, ale na základě celoživotních úspěchů. Posílit jeho sebevědomí v tom, co ještě dokáže, a pomoci mu vykonávat aktivity, které ho celý život těšily a dávaly mu smysl. Bylo by vhodné předcházet sociální izolaci a posilovat komunikaci mimo každodenní provoz. Zapojit manželku do procesu vzpomínání a posílit vědomí, že se můžou oba spolu ještě těšit z toho, co Petr dokáže.

Petrova manželka souhlasila s takto uveřejněným příběhem. Souhlasila, protože jí připadá důležité, aby se co lidem trpících touto nemocí více informovalo. Její souhlas mám uložený, stejně jako souhlas se zveřejněním fotek.

7.2. Cíl spolupráce

Cílem spolupráce bylo najít vhodnou, smysluplnou, naplňující aktivitu využívající kreativní techniky reminiscence a podpořit vzpomínání při výrobě knihy života. Zlepšit tím kvalitu Petra života, posílit identitu, ukázat silné stránky, podpořit kontakt se sebou samým i s okolím. Sledovala jsem naplňování následujících dílčích cílů práce se vzpomínkami.

Moje dílčí cíle v práci se vzpomínkami:

- Zlepšit kvalitu života a životní pohodu pana Petra oživením vzpomínek
- Umožnit mu aktivní účast na práci se životním příběhem pomocí kreativní reminiscenční činnosti
- Podpořit komunikaci v procesu vzpomínání
- Podpořit zachované dovednosti, znovu objevit dovednosti staré, již nepoužívané
- Najít aktivitu, která by se dala využívat i po skončení společného vzpomínání
- Zapojit člena domácnosti do procesu vzpomínání
- Vyrobit umělecký produkt, který v sobě ukrývá vzpomínky. Ten se posléze může stát cenným dědictvím pro rodinu, může sloužit jako prostředek ke zlepšení komunikace, posílit sebevědomí či pomáhat při adaptaci na nové prostředí (např. přestěhování do nového zařízení)

7.3. Hodnocení průběhu setkání

7.3.1. Pozorování v přirozených podmínkách, zápisy vypořizovaného

Po každém setkání jsem si zapisovala průběh a reflexi proběhlého setkání. Aktivitu jsem však vyhodnocovala už i v průběhu jednotlivých setkání.

Už během přivítání a následných uvítacích rituálů, které jsme vždy dodržovali, jsem pozorovala, jaký je Petrův zájem o dění, jak se zapojuje do konverzace a reaguje. Dle jeho aktuálního zájmu o dění jsem usuzovala, jak je naladěný ke společné aktivitě a volila tempo a délku setkání.

V průběhu aktivity jsem se Petra dotazovala, reflektovala, jestli se mu to, co děláme, líbí, jestli můžeme pokračovat. Vždy jsem ptala verbálně na konkrétní činnosti a zrcadlila to, co vidím. Slova jsem často doplňovala předváděním. Odpovědi se pohybovaly od verbálního vyjádření např. slovy líbí či ano, k pozdějšímu úsměvu a přikyvování hlavou, vyjádření pomocí mimiky obličeje.

Od souhlasných a nesouhlasných zvukových projevů až po odvrácení pozornosti a hledání něčeho jiného, usínání. To usměřovalo další průběh aktuálního setkání, někdy vedlo i k jeho ukončení. Tyto informace jsem si také zapisovala.

Na konci každého setkání jsem si s Petrem prošla vše, co jsme vytvořili. Zkusili jsme společně zrekonstruovat průběh setkání. To se většinou dařilo jen při výrobě knihy. Řekli jsme si, co se povedlo, zopakovali, kdo je na fotkách, případně co jsem se o něm a jeho životě dozvěděla nového.

Ještě před mým odchodem jsme vždy zavolali manželku a převyprávěli jí průběh setkání. Petr měl možnost ukázat výsledek své práce. Ocenění manželky – úsměv, dotazování a radost z toho, co se povedlo – bylo pro Petra vždy velmi důležité. Manželka mi po každém setkání poskytla aspoň krátkou zpětnou vazbu (často telefonicky, nebo e-mailem). Nebyla vždy přítomná dané aktivitě, ale z vedlejší místnosti mohla slyšet, že Petr třeba víc během aktivity mluvil nebo měl bezprostředně po ní dobrou náladu.

Krátký rozhovor s manželkou probíhal vždy i před začátkem setkání, kdy reflektovala Petrovo chování po mém odchodu z minulé schůzky. Říkala mi o změnách jeho chování, o tom, jak se jí jeví vývoj setkávání, jak vnímá náročnost naší práce. Tyto krátké rozhovory probíhaly telefonicky, e-mailem, případně osobně při otevírání dveří.

Inspirací pro záznamy pozorování Petrovy aktivity v průběhu setkání pro mě byla kapitola v knize Reminiscence známá i neznámá od Hany Janečkové a spol., Metody hodnocení reminiscenčních aktivit a projektů. Při zápisech jsem nepoužívala bodovou hodnotící škálu ale popisovala jsem svá pozorování slovně.

Používala jsem slovní popis v rámci těchto pozorovacích kritérií:

- **Chování** – obecné projevy chování
Příklady – je klidný/neklidný; mne si ruce / nemne si ruce (mnutí je výraz nepohody); škrábe se na rukou a na hlavě / neškrábe se (škrábání je výraz nepohody); je usměvavý/zamračený; je spokojený/nespokojený
- **Pozornost** – projevy vztahující se k aktivitě
Příklady – je zaujatý/nezaujatý; je soustředěný / jeho pozornost je rozptýlená; je tvořivý/pasivní atd.
- **Odezva** – reakce na podněty, které aktivita přináší

Příklady – má radost ze známé fotky; verbálně i neverbálně odpovídá na mé otázky (otáčí ke mně hlavu, přikyvuje); zamyslí se v reakci na obraz či fotku

- **Spontaneita** – Petrovo aktivní zapojení do aktivity
Příklady – sám stříhá, lepí, kreslí; sám si sedá ke stolku a bere tužku do ruky
- **Angažovanost** – míra naší spolupráce při aktivitě
Příklady – spolupracuje/nespolupracuje; projevuje spokojenost nad tím, co jsme udělali; je pozorný, drží mi papír při stříhání

Dále jsem si poznamenávala projevy:

- **Emoce** – pocity, které v Petrovi aktivita vzbuzuje, a jak je vyjadřuje; emoce jsou vyjádřeny převážně neverbálně, mimikou
Příklady – libost vyjadřuje úsměvem, pobrukováním; nelibost se projevuje apatií či zamračením; překvapení či dojetí mohou doprovázet slzy; silná emoce se projeví výrazem v obličeji
- **Verbální komunikace** – pocity a výrazy, které Petr sdělí verbálně
Příklady – někdy Petr reaguje i verbálně slovy – líbí, hezké; pokud se objeví další Petrova slova či věty, zaznamenávám, jaké byly a při jaké příležitosti je vyřkl
- **Neverbální komunikace** – použité výrazové prostředky, když chce Petr při aktivitě něco vysvětlit
Příklady – chůzi naznačuje pohybem prstů, pantomimou
- **Další projevy vyplývající z aktivity**
Příklady – reaguje negativně na použití určitého stimulu; daří se mu / nedaří používat určité pomůcky

Všechny tyto poznatky jsem si zapisovala a dle nich vyhodnocovala:

- jak mám pokračovat, aby spolupráce byla co nejúčinnější
- zda naplňuji cíle, které jsem si dala.

Po vyhodnocení výše zmíněných kritérií jsem dále upravovala průběh navazujících setkání, jejich délku a intenzitu. Vyvarovala jsem se toho, co nebylo žádoucí, a naopak posilovala aktivity, které přinášejí potěšení, mohou se dál rozvíjet nebo se dá na ně navázat v budoucnu.

7.3.2. Hodnotící závěrečný rozhovor z pohledu Petra a pečující manželky

Při posledním setkání, když už byla kniha hotová, jsem se Petra zeptala, jak se mu kniha líbí. Připojuji jeho krátké vyjádření v kapitole 1.4.4. Pro celkové hodnocení je však podle mne důležitější a více vypovídající průběžné hodnocení spolupráce a spokojenosti, jak jsem popsala výše.

Další hodnocení přinesl rozhovor s Petrovou manželkou, která odpovídala na mnoho otázek týkajících se proběhlého setkávání. Ač nebyla při všech setkáních přítomna a má nutně jiný pohled než Petr, dokáže podle mne posoudit, jaký dopad měla reminiscence na Petra samotného, a může zhodnotit, zda byly mnou zvolené aktivity přínosné, přiměřeně náročné, důstojné či vhodné. Podala mi důležitou zpětnou vazbu na moji práci. Přináším jen krátké zhodnocení dotazníku. Celý přepis rozhovoru je možné najít v příloze č. 2 této práce.

7.3.3. Popis spolupráce

Naše aktivní spolupráce trvala deset měsíců. Uskutečnilo se patnáct reminiscenčních setkání. Všechna proběhla v domácím prostředí u Petra v bytě, přibližně jedenkrát za dva až tři týdny.

Už od prvních chvil bylo jasné, že s Petrem nepůjdeme cestou spočívající ve využívání slov. Na vyprávění životního příběhu už jeho vyjadřovací schopnosti nestačily. Zdálo se vhodnější využít vzpomínky na dlouhodobě vykonávané aktivity spojené s pamětí těla, fotografie a obrazy, které si Petr rád, i sám, prohlížel.

7.3.4. Průběh setkávání

Nejdříve jsem se s oběma manželi sešla na informační schůzce, kde jsem jim vysvětlila záměr své intervence, podala doplňující informace domluvili jsme se společně na pravidlech setkávání. Důležité bylo využít čas, kdy bývá Petr nejaktivnější, a určit místo setkání. Zajímala jsem se o chronologický záznam jeho životního příběhu – nejdůležitější momenty v životě, lidé, místa, profese, zájmy. Dále jsem zjišťovala, co dělá rád nyní, čím se zabaví i sám. Od manželky jsem také dozvěděla, co by mohlo Petra rozrušit. Formulovala jsem si cíle setkávání, které se mi zdály realistické.

První až čtvrté vzpomínkové setkání bylo poznávací. Seznamovala jsem se s Petrem, s prostředím, ve kterém žije, společně jsme se na sebe nalad'ovali. Jako velmi podnětné se ukázaly procházky po bytě. Petr mi rád ukazoval svoje

a tatínkovy obrazy. Společně s manželkou jsme vyhledávali další vhodné reminiscenční podněty v bytě, na fotografiích, v bezprostředním Petrově okolí. Poznávali jsme jeho oblíbená zákoutí, popisoval mi jednotlivé místnosti: místa, kde odpočívá, poslouchá hudbu, kde má uložené svoje kresby apod. Učila jsem se rozpoznávat způsoby jeho verbálního i neverbálního vyjadřování.

Na dalším setkání jsme si prohlíželi fotografická alba z dovolených a cest, které spolu s manželkou prožili. Prohlížení jsme doplňovali poslechem hudby a společným zpíváním oblíbených písní, na které Petr souhlasně reagoval.

Dalších jedenáct setkání jsme se věnovali převážně výrobě vzpomínkové knihy. Při tom jsme poslouchali hudbu a zpívali. Tam, kde nestačila slova, jsme si vypomohli dramatizací – přehráním scének, které jsme v knize znázorňovali.

7.3.5. Poznatky zjištěné na začátku spolupráce

Petr mě po čase začal při příchodu poznávat. Manželka mu předem ukazovala moji podobenku a informovala ho, že přijdu. Na můj příchod reagoval vždy vřele, s úsměvem, pevným stiskem ruky. Po čase sám přinášel z vedlejší místnosti židli, abych si mohla sednout spolu s ním ke stolu. Vypozorovala jsem, že Petra těší sezení za pracovním stolem. Při každém setkání začal ihned stůl upravovat, chystal se na tvoření knihy. Uspořádal pastelky, otevřel knihu, prohlížel si ji.

Rozhovor jsem začínala zrcadlením, reflexí toho, co jsem viděla. Sledovala jsem reakce Petra, především jsem si všímala výrazů obličeje, řeči „těla“, jakou pozornost věnuje jednotlivým věcem, místům. U Petra byly hned od začátku nápadné dvě věci. Silně narušená verbální komunikace, a naopak dobře zachovaná vizuální paměť. Poznával obrazy, fotky spojené i s určitými úkony – když něco viděl, dokázal to dobře napodobit, zapojit se (cvičit, tančit, stříhat, kreslit, pomáhat v kuchyni – vše, co kdysi dělal). V bytě se orientoval ještě dobře. Dokázal přesně určit místnost, ve které spí, kde je jeho pracovní stůl, kde visí obrazy, odpočinkové místo s televizí, kuchyni atd. Tuto zachovanou schopnost jsem se snažila maximálně podporovat.

Samotné prohlížení fotografií mu dělalo radost, většinou se usmíval, ukazoval mi prstem známé osoby ze svého života. Fotografie spíš komentoval slovy hezké, zima, slunce, přidával jim jména nebo role, které v jeho životě hráli (maminka, tatínek apod.). Obličejovou mimiku používal jako popis charakterů člověka. Přehrávání se Petrovi líbilo, tento způsob vyjadřování ho nestresoval. U některých fotek byl smutný. Pochopila jsem, že mu připomínaly chvíle, které

se už nevrátí, hlavně snímky u moře a momentky na motorce. Šlo o jeho oblíbené aktivity.

I při prohlížení fotografií jsme poslouchali hudbu z Petrova mládí, některé tipy mi dala jeho manželka. Nadšení u Petra vzbudil Spirituál kvintet. Slova částečně znal, některé písně jsme si společně zazpívali. Hudba v Petrovi vždy vzbuzovala silné emoce. Většinou byly radostné, jednou se však při poslechu rozplakal. Manželka mu pohlazením a dotyky pomohla smutnou chvíli překonat. Ujistily jsme ho, že jsme tam s ním. Živá hudba nebo hudba spojená s obrazem v něm vyvolávaly větší chuť zpívat než hudba reprodukováná. Podle manželky Petr normálně nezpíval, ke zpěvu jej vedlo až využití těchto podnětů

Procházky po bytě mezi poslechem hudby nebo v průběhu výroby knihy sloužily jako odpočinek, aktivizace a potěšení. Hodně času jsme při nich trávili prohlídkou obrazů. Petr dokázal přesně rozeznat, které obrazy maloval on a které jsou od jeho tatínka a připomínaly kraj Petrova dětství. U některých dokázal určit, jaké místo se s obrazem pojí, u jiných ne. Svoje obrazy poznával dobře – vždy přečetl také svoji signaturu pod obrazem. Některé měl zřejmě radši, usmíval se u nich a zjišťoval moji reakci. Vyjadřoval radost, že obrazy oceňuji, že se mi líbí, přikyvoval.

Spokojenost projevoval Petr také při prohlížení vlastních ilustrací či aforismů, které měl schované v šuplíku psacího stolu. U mnoha z nich jsme se i společně zasmáli, svoje ilustrace si prohlížel rád. Reakce na obrázky ukazovaly, že humor Petra ještě neopustil. Jen jako by byl skrytý, nebyl tak zřejmý. Předčítal mi krátké popisky k obrázkům a radoval se, že se dokážu smát s ním, že jeho práci ocení. Petr se nesmál nahlas, emoce vyjadřoval mimikou. Bývala spíš slabší, u silnějšího podnětu pak viditelnější. Jeho tvář působila strnule, mohlo se zdát, že je apatický. To je ale vnější klam. Při konverzaci i vnitřně Petr dokázal emoce projevovat.

Při prvních čtyřech seznamovacích setkáních jsem už věděla, že se za pasivním prohlížením obrázků skrývá chuť kreslit, být aktivní, nějakým vhodným způsobem se vyjadřovat. Manželka mi řekla, že sám si už nekreslí. Mě však napadlo, že bychom mohli společně fotky, které Petr poznával a líbily se mu, nějak zpracovat do knihy o jeho životě.

Další setkání jsme věnovali výrobě knihy. Většinu času chtěl Petr tvořit a dalších aktivit už nebylo potřeba.

7.3.6. Poznatky zjištěné při realizaci výroby knihy

Vysvětlila jsem Petrovi svůj záměr – vytvořit jeho knihu života. Ukázala jsem mu knihu s prázdnými listy, vedle ní jsem dala fotografie některých svých koláží, které jsem vytvořila s jinými klienty. Na stůl jsem dala barevné i bílé papíry, lepidlo a další pomůcky, které jsem pro tuto aktivitu připravila.

Původně jsem myslela, že vyrobíme album z fotografií a nějak ho dozdobíme, jak se to dělalo dříve. Společně vybrané fotografie, na kterých Petr poznal, o koho se jedná, jsem barevně okopírovala na fotografický papír, aby se s nimi dalo pracovat, ale zároveň připomínaly fotku. Připravila jsem barevné i obyčejné tužky a podala mu papír. Na volném listu byla připravená fotka maminky. Společně jsme začali kreslit. Já jsem říkala, že by se mi líbily nějaké ornamenty, něco, co by knihu dozdobilo, co by člověka na fotce charakterizovalo. Petr se chopil obyčejné tužky a začal podle fotky kreslit maminku na jiný papír, přizpůsoboval ji své představě. Nečekala jsem to a ani jsem tuto možnost nenabízela. Nemyslela jsem si, že Petr bude ještě schopen samostatně kreslit. Petr zde projevil své přání a vůli, což se opakovaně dělo během celé výroby knihy. Byl tvořivý a iniciativní v práci, kterou předtím dělal celý život. Byla to velká proměna, díky které jsem začala Petra vnímat jinak. To bylo také jedinkrát, kdy bylo potřeba, abych kreslila spolu s ním.

Petr vyrobil knihu vlastně úplně sám. Potřeboval podporu, povzbuzení a někdy pomoc při lepení. Do knihy jsem se snažila nezasahovat, nevylepšovat ji podle svého vkusu. Petr stříhal, kreslil a většinou i lepil sám. Používat nůžky mu nedělalo vůbec problém, bylo vidět, že stejně jako tužky, i nůžky dlouhá léta používal. Byl velmi pečlivý, obrázky lepil tak, aby co nejlépe držely, držel se nakreslených čar při stříhání. Podle manželky byl takový vždy. Maximálně pečlivý a soustředěný. Soustředěnost Petrovi zůstala, dokázal se většinou do práce naplno ponořit natolik, že zapomněl i na připravené pochoutky, což se mu jinak nestávalo. Sám si volil velikost obrázků. Aranžovali jsme je společně, on určoval, kde co bude, zamručel, pokud chtěl jiné uspořádání. Ukázala jsem mu barevné „bubliny“ – kolečka z barevného papíru jako doplněk k černobílým fotkám a kresbám. Petrovi se tento nápad líbil. Tuto formu uspořádání – fotky, kresby podle nich a barevná kolečka – pak chtěl opakovat na dalších stránkách. Vybral k tomu vždy nějakou barvu a kolečka po svém vyzdobil. Nejdřív kreslil Petr jenom obyčejnou tužkou. Myslela jsem si, že barevné tužky jsou již příliš složité. I když jsem mu je nabízela, nikdy je nevyužil. Později, když maloval podle barevných fotek, které mu dávala manželka, barevné tužky používal. Vysvětluji si to tím, že společně jsme pracovali spíše s černobílými fotkami. Proto ho vůbec nenapadlo používat barevné tužky, i když jsem mu je nabízela.

Nebo se rozhodl, že chce mít knihu černobílou, a toho se držel až do konce, i když poslední fotky jsou barevné.

Petra jsem povzbuzovala, nesnažila jsem se dělat věci za něj, trpělivě jsem čekala na jeho reakce na prohlížené fotografie. Zjistila jsem, že pokud šlo o silnou emoci, důležitou vzpomínku, Petr reagoval rychleji. Podíval se na mě a chtěl se nějakým způsobem vyjádřit. Při kreslení jsem měla pocit, že Petr s fotkou po svém mluví. Například fotku maminky si dlouho prohlížel, zdálo se, že mu hlavou něco běží. Také občas něco mimoděk pronesl – hezké, hodná. Z mimiky jeho obličeje bylo patrné, že maminku měl moc rád. Když ji kreslil, často opakoval slovo „maminka“, usmíval se a pobrukoval si. Byl rád, když jsem řekla, že maminka byla hodná. Usmál se na mě a opakoval, že byla hodná.

Stávalo se, že Petr chtěl něco říct, na něco reagovat, ale nemohl. Mnul si nervózně ruce a projevoval to i mimikou ve tváři. Někdy jsme jen tak seděli a čekali, jestli najde slova, někdy jsme se pustili dál do práce. Stalo se, že mi informaci o fotce řekl až o pár minut později během stříhání papíru. Například „Milan. Byl kamarád.“ Jméno i to, že se jednalo o kamaráda, později zapsal i do knihy. Bylo zřejmé, že si jeho jméno zapamatovat chce. Někdy si dlouho prohlížel fotku a vyjmenoval mi jména poloviny spolužáků ze třídy. Nemohl si však vzpomenout na všechny. Ujistila jsem ho, že zná jména všech důležitých lidí na fotce, a to pro tuto chvíli stačí, nikdo si nemůžeme pamatovat všechno. Vděčně se na mě usmál. Při zkoumání fotek jsem se nikdy neptala přímou otázkou, kdo je na fotce, jak se jmenoval? Čekala jsem, jestli Petra na fotce něco zaujme, případně jsem začala sama mluvit o tom, co zaujalo mě: kdo vedle něj stojí, vypadá, že by to mohl být kamarád, babička atd. Na většinu důležitých lidí svého života reagoval. S fotkami nám často pomohla i manželka, která nám doplňovala informace, např. místo, kde byla fotka pořízená. Petr si vzpomněl, že hrál na bendžo. Ptala jsem se ho u fotografie s kytarou, jestli na ni hrál. On řekl, že ano, ale po delší době řekl „bendžo“. Dozvěděla jsem se potom od manželky, že opravdu hrál na kytaru i na bendžo, které pak předal kamarádovi.

Při práci na knize dokázal Petr vydržet velmi dlouho. Třikrát společná výroba knihy přesáhla i dvě hodiny společně stráveného času. Někdy by rád pokračoval i po konci setkání, čas strávený se mnou byl krátký. Stalo se však také, že při zmínce o konci setkání rovnou vstal a šel mě vyprovodit. Podle těchto znaků šlo posuzovat Petrovo momentální rozpoložení. Občas spolupráci ovlivnila nemoc, infekce či nějaká rozladěnost vzniklá již před mým příchodem. Projevovala se apatií, nezájmem, usínáním. V takovém případě jsem uvědomila jeho manželku a nesnažila jsem se jej v takových chvílích přimět k větší aktivitě.

Plán byl vyrobit knihu Petrových vzpomínek dle časových a důležitých období jeho života, podle fotek, které jsme předem připravili. Vzpomínání ani výroba knihy ze vzpomínek není mechanická činnost. Je také potřeba počítat s určitou improvizací a zachytávat i věci, vzpomínky, které přijdou samovolně. Při výrobě knihy jsme se také inspirovali vzpomínkami, které nebyly z fotek. Při jednom setkání byla venku zima. Dívali jsme se s Petrem z okna, jak fouká. Opakoval stále dokola „zima, zima“, já si třela ruce zimou. Najednou mi ukázal postoj lyžaře. Petr, jak jsem se dozvěděla, byl vášnivý lyžař. Oba jsme si pantomimou „zalyžovali“ a shodli se na tom, že je to dobrý sport. Pobavili jsme se potom nad několika kresbami lyžařů, kreslených vtípů, které Petr kreslil kdysi. On si pak jednoho lyžaře nakreslil do knihy.

Na konci knihy chtěl Petr vedle obrázků opatřit knihu i nějakým krátkým textem. Poradila jsem mu, aby napsal, kdo a kdy knihu vyrobil a o kom kniha pojednává. Jinde zase do barevných koleček vepsal slovo „Pozlátkov“. Chtěl tím vyjádřit, že manželka je jeho zlato. Dvě dvoustrany s fotkami a kresbami manželky si prohlížel ke konci nejraději, vždy řekl její jméno, přečetl „Pozlátkov“ a podíval se na mě s nadšeným úsměvem. Rozumím tomu tak, že chtěl zdůraznit svoji lásku k manželce a že je rád, že při povídání o manželce může použít i slovo, na které si jindy nemůže vzpomenout.

Stávalo se, že během doby, kdy jsme se neviděli, kreslil Petr obrázky sám. Manželka mu připravila vše potřebné a on potom kreslil a byl i sám velmi spokojený. Jeden obrázek dokonce nakreslil šestkrát. Vždy byl trochu jiný, pokaždé viděl Petr stejnou situaci trochu jinak. Svoje obrázky mi vždy rád ukazoval a zamyšleně pak vybral „ten pravý“.

7.3.7. Hodnotící závěrečné rozhovory

Hodnotící rozhovor s Petrem

Rozhovor využívá všech možností, které nám verbální i neverbální konverzace s Petrem umožnila.

„Petře, ta kniha je velmi pěkná. Moc se mi líbí, jak jste ji udělal. Líbí se vám také?“

„Líbí. Líbí. Líbí.“ Po delší odmlce. *„Práce.“* Opakuje po mně. *„Hodně práce.“* Příkyvuje. Petr si prohlíží knihu. Vidí ještě nějaké nenalepené obrázky, které se do knihy nevešly. Hledá nůžky a lepidlo. Podívá se, jako by chtěl dál pokračovat.

„Petře, kniha je už hotová. Nakreslil jste krásnou knihu.“

„To jsem já.“ Bere knihu do rukou a usmívá se, prohlíží si ji.

„Je hezká.“

„Hezká!“ Přikyvuje, upravuje dál obrázky, dokresluje detaily.

„Kniha vám zůstane. Budete na ní moci dál pracovat.“

Později, za několik chvil se na mě podívá a řekne: „Šikovná“.

Hodnotící závěrečný rozhovor s manželkou

Rozhovor jsme vedly dva týdny po skončení aktivity. Manželka v něm odpovídala na okruh otázek, které jsem jí pokládala. Rozhovor je dle mého velmi zajímavý a neupravený přepis příkládám jako přílohu číslo 2.

V rozhovoru mě především zajímalo, jak Petrova žena vnímala jednotlivá setkání a jak si myslí, že je vnímal Petr, zda mu nějak pomohla. Jaký význam mělo používání kreativních technik, zda Petrovi přinášely něco nového, smysluplného. Jestli můžeme říct, že aktivita podporovala zlepšení komunikace mezi Petrem a jeho okolím. Ptala jsem se také, jestli setkání ovlivnila nějakým způsobem její pohled na manžela a zda si myslí, že může něco z toho využít v každodenním životě.

V rozhovoru Petrova manželka ocenila moji práci a způsoby komunikace. Viděla v tom smysl a posun, který se v jejich životě stal. Vyzdvihla dobře zvolenou metodu práce a snahu pomoci Petrovi v sebevyjádření. Aktivita i jí samotné přinesla mnoho nových poznatků a inspirací do dalšího života. Sama byla překvapená, co všechno Petr ještě zvládne a co všechno zůstalo v jeho životě zachované. Rozhovor ukončuje slovy: „*Jen v tom pokračovat, jen tak dál, jen povzbuzovat lidi a snažit se je zapojovat, aby v tom nebyli sami. Tím myslím především nemocné, ale i jejich pečovatele. Aby tuto pomoc využili všichni, jen jak je to možné, protože být na to sám, to se nedá. Vidím, jak moc to pomohlo nám dvěma.*“

Výsledek

Petr byl většinu společně stráveného času velmi aktivní, reagoval dobře na nabízené podněty, spolupracoval, byl iniciativní a zaujatý. Ukázalo se, že pokud se v aktivitě ten den „nenašel“, znamenalo to buď začátek nějaké nemoci – covid-19, nebo jiné zdravotní potíže. Hodnotící kritéria, která jsem si připravila na začátku, a moje reflexe jednotlivých setkání mi dobře posloužily, abych si všimla i různých maličností, zamyslela se nad průběhem a dokázala se na další setkání lépe připravit.

Během našich setkání se podařilo najít vhodný způsob společné komunikace. Petr byl trpělivým průvodcem, dával najevo souhlas či nesouhlas, když se mu něco líbí nebo naopak. Na základě jeho reakcí jsem se postupem času víc orientovala v tom, co mi potřebuje sdělit. Naše konverzace se rozvinula. Začala jsem víc pozorovat jeho „řeč“ těla, co ho zaujalo, projevy v chování, a vhodně reagovala. Verbální projev mi přišel vedlejší.

Sledování projevů emocí při prohlížení fotografií nebo následném kreslení obrázků mi pomáhalo pochopit, jak Petr vnímá vzpomínky na některé události, které proběhly dávno a týkají se nejdůležitějších lidí a momentů v jeho životě. Emoce a smyslové vjemy se nejčastěji projevovaly výrazy v obličeji. Obličej prozrazoval vzpomínky veselé, smutné, krásné, lásku, bezpečí, vztek nebo zlost. Občas se k nim přidávaly hlasové projevy pobroukávání, mlaskání. Někdy pohyby hlavou. Aby mohly vyjít bezpečně ven, byly pochopené, případně je mohl Petr se mnou sdílet, nesměla jsem nikdy na nic spěchat, nenaléhala jsem a orientovala jsem se hlavně sledováním obličeje, poslouchala zvuky. To vše jsem reflektovala – buď slovně nebo také mimikou, přehráváním a ujištěním, že rozumím. Někdy byla však i chvíle ticha důležitá.

Slova, která i když nepřišla, byla nahrazená jinými, nebo jsem k nim dopomohla já tím, že jsem se ptala uzavřenou otázkou a bylo na Petrovi říct ano/ne nebo jen přikývnout či nesouhlasit. Vypozorovala jsem, že Petr moji snahu ocenil vždy úsměvem. Ten hrál v komunikaci s Petrem velkou roli. Byla jsem vděčná, že jsme se s jeho manželkou na začátku spolupráce domluvily, že se před každou schůzkou nechám otestovat na covid-19, abych se s Petrem nemusela setkávat v respirátoru.

Podle manželky byl Petr vždy aktivní, rád společně něco tvořil. Výroba knihy byla nejen potvrzením jeho touhy tvořit, ale tvořit ji společně. Petr je velmi společenský, společná práce mu pomohla vyjít z izolace, ve které se ocitl vlivem svého onemocnění, a najít nové spojení s okolním světem.

Výsledná kniha je potvrzením toho, že Petr dokáže ještě tvořit a kreslit. Následné používání knihy při setkání s přáteli pomáhá Petrovi cítit se lépe a vyrovnat se s rolí člověka závislého na péči druhých. Manželka se inspirovala v mnoha věcech, které viděla nebo slyšela při našich společných setkáních, a začala je využívat v každodenním společném životě. Okolí Petra začalo vnímat jinak, začali se o něj zajímat, aniž by se báli, co mu mají říkat.

Zhodnocení a (sebe)reflexe

Petr sedí za stolem s knihou v ruce. Na obálce knihy je jeho fotka, coby kreslíře, a jím nakreslený autoportrét. „To jsem já. To je Petr.“ Usmívá se a dlouho se na mě dívá. Pochopila jsem, že přesně takto Petr sebe vnímá a chce být takto viděn v očích svého okolí. Je pro něj velmi důležité, kým byl, co dělal a kým také pořád je. Celou dobu jsem vnímala, že něco potřebuje říct, potřebuje se vyjádřit. Jak jsem již na začátku zmínila svůj pocit z něj, že „je vězněm svého těla“. Tato kniha mu najednou pomohla něco o sobě říct. Všechna moje pozorování podala důkaz, že Petr velmi stojí o to, aby se mohl výtvarně vyjadřovat a sdělit tím svému okolí, kdo byl a kým je.

Zdánlivě jednoduchá aktivita – práce se vzpomínkami – mi pomohla navázat dlouhodobý a hluboký vztah s Petrem a využít toho, co ještě lze na základě jeho osobní životní zkušenosti a zachovalých dovedností. Navzdory onemocnění jsem skrze nejoblíbenější životní aktivitu poznala Petra jako člověka nezávislého, samostatného, iniciativního, umělecky založeného a intuitivního, který má rád humor.

Kreativní technika vzpomínání – výroba knihy života potvrdila poznatky, že takto zvolené techniky jsou vhodné pro práci s lidmi s demencí. Můžou vhodně nahradit verbální vyjadřování a poukázat na možnosti rozvíjení neverbální komunikace. Velkým přínosem této metody je, že se jedná o společnou práci. Kromě rozhovoru jsme tedy společně pracovali na díle, které dávalo Petrovi smysl a utvrzovalo ho v pohledu na sebe sama.

Prohlubováním vztahu se Petr stával v mých očích jiným člověkem, než jakým byl na začátku. Byl mi velmi dobrým a trpělivým průvodcem po světě, ve kterém žije. V komunikaci s ním mi byly velkou oporou teoretické znalosti ohledně vedení rozhovoru metodou preterapie a validace, které jsem využívala. Jsem přesvědčena, že i díky těmto znalostem se z nás stali rovnocenní partneři, kteří společně vedli dialog o společných výtvarných zájmech, i když chyběla slova, kterými bychom si naše poznání sdělovali. Každé naše setkání mělo svůj význam a myslím si, že vždy bylo velmi obohacující pro oba. Jsem přesvědčena, že i takto nemocní lidé přinášejí do našich životů velmi mnoho zajímavého, inspirativního. Během intervence jsem si musela často opakovat a souhlasit s poznatky autorek Jitky Zgoly a Faith Gibson, že jsme to právě my pečovatelé, kdo máme v rukách život nemocného, a záleží na nás, jak zbývající čas prožije. Tyto zkušenosti jsem se snažila předat i Petrově manželce. Myslím, že i pro ni byla naše setkání v mnoha ohledech inspirativní a začala svého muže vidět jinak. Je těžké žít s představou, že se situace bude jen zhoršovat. Na druhou stranu je

výzvou udělat dnes vše proto, abychom nemuseli litovat, že jsme se nepokusili zlepšit život našich nejbližších a zároveň se nenechali obohatit. Tuto cestu však musíme hledat my sami.

8. Druhý příklad: Distanční reminiscence v podpoře klientek pobytové sociální služby během pandemie covid-19

V posledních dvou letech celou naši společnost značně omezovala pandemie způsobená nemocí covid-19. Velmi těžce zasáhla populaci starších lidí. Tato věková skupina patřila k nejzranitelnějším. Právě u těchto lidí způsobovala nemoc nejhorší průběh onemocnění a často smrt. V zájmu jejich zdraví jsme starší lidi značně izolovali od všech ostatních i od sebe navzájem. Výsledkem byl však neradostný pohled na lidi trpícími sociální izolací.

8.1. Popis klientek a jejich situace

Setkávání v zařízení – skypová konverzace

Před začátkem pandemického období v roce 2020 mi vše, co jsem považovala v reminiscenci za důležité – nespěchání, naslouchání, sdílení, blízkost, intimní komunikace, připadalo na míle vzdálené moderním komunikačním technologiím. Věděla jsem, že existuje mnoho softwarových systémů, aplikací a internetových stránek sociálních sítí, které poskytují příležitost ke shromažďování, procházení a sdílení multimediálních zdrojů, jež shromažďují historické fotografie, nahrávky apod. Také jsem věděla, že i část seniorů nové technologie využívá a že počítačová gramotnost této věkové skupiny roste. Předpokládala jsem, že pro určitou část starších lidí, zvláště těch dříve narozených, jsou však tyto technologie novým světem, který jim uniká, nezajímá je, protože se toho děje příliš mnoho.

Nakonec mě však první vlna pandemie nemoci covid-19 v roce 2020 přesvědčila, že i moderní technologie nabízejí možnosti, které se dají v mé práci dobře využít.

Na jaře roku 2020 bylo pobytové zařízení pro seniory, kam jsem jako dobrovolník docházela, uzavřeno. Klienti zařízení zůstávali zavření na svých pokojích, ustaly společné aktivity. Pečovatelé navštěvovali klienty na pokojích v ochranných oblecích, v respirátorech a štítech přes obličej, a to pouze na nezbytně nutnou krátkou dobu. Se svými blízkými či rodinou si obyvatelé zařízení mohli jenom telefonovat.

Po domluvě s personálem zařízení jsem v prvních dnech po vládou nařízeném uzavření kontaktovala tři klientky pobytové služby. Telefonicky jsem jim nabídla možnost společných setkání přes počítač pomocí aplikace Skype.

Jednalo se o tři klientky ve věku od 85 do 98 let. Všechny pobývaly v zařízení již několik let. Byly na prostředí zvyklé, udržovaly pěkné vztahy s dalšími klienty a s personálem. Před uzavřením zařízení se aktivně zapojovaly do všech aktivit, které v zařízení probíhaly. Soběstačné byly již jen částečně. Dvě z nich se pohybovaly s chodítkem, jedna byla připoutaná na vozík. Verbální vyjadřování všech tří bylo dobré, slyšely. Byly orientované, měly rády společnost a silně se jich dotýkala izolace.

Dvě z klientek bydlely na pokojích samy. Jedna bydlela na pokoji s druhou klientkou, která se k nám někdy jako posluchačka z dálky připojila. Sousedce takto vedené návštěvy v pokojích nevodily.

Dvě klientky jsem měla možnost poznat již před zahájením počítačové konverzace. Mohla jsem tedy navázat na některé důležité momenty v jejich životě, které zvládly a na které vzpomínaly rády. U třetí klientky jsem se musela spolehnout na informace získané od personálu.¹⁰⁴

8.2. Cíl spolupráce

Od chvíle, kdy jsme zahájily společné rozhovory pomocí aplikace Skype, jsem si jako hlavní cíl aktivity vytyčila smysluplné trávení volného času klientek v době izolace. Pomocí nových technologií jsem se snažila nabídnout povzbuzující rozhovor s novými podněty trochu netradičním způsobem. Vycházela jsem z toho, že reminiscence nabízí velké množství témat, která můžou přispět k povzbuzení a ulehčení v těžké životní situaci. Rozhodla jsem se tudíž zaměřovat pozornost na hezké a radostné chvíle, momenty v životě, kdy klientky něco zvládly, a tím dokázaly posilnit pocit smyslu života v minulosti i nyní.

¹⁰⁴ Popisuji zde reminiscenční setkávání tří seniorek. Nemyslím si, že by takto vedená reminiscence nebyla vhodná i pro muže. Pouze v té době žádný muž, který by se setkávání chtěl zúčastnit, v daném zařízení nebyl.

8.3. Hodnocení průběhu spolupráce

8.3.1. Pozorování v přirozených podmínkách, zápisy vypořizovaného

Po každém setkání jsem si udělala zápis průběhu a hodnocení všeho, co jsem viděla a slyšela.

Zápis průběhu se týkal jednak konkrétních hlavních vzpomínek, jednak vzpomínek, na které nezbyl čas, objevily se mimochodem. Zapisovala jsem si především pozitivní a inspirativní vzpomínky, na které mohla přijít řada při dalších setkáních.

Dále jsem si zapisovala projev chování klientek, reakce na podněty a jejich zapojení do aktivity. Zapisovala jsem si také pocity, výrazy, které aktivita vyvolávala, a další projevy. Na konci každého setkání jsem se ptala, jak klientka hodnotí rozhovor, který jsme vedly. Zda byl společně strávený čas prospěšný, jak se změnilo její vnímání sebe sama v průběhu vzpomínání a v čem je konec setkání jiný než začátek. Za důležité jsem také považovala zjistit, zda chtějí ve vzpomínání tímto způsobem pokračovat či zda jim něco nechybí.

Jelikož se jednalo o rozhovory přes počítač, párkrát jsem se s klientkami domluvila a rozhovor si nahrála. Rozhovor jsem ještě jednou vyslechla a analyzovala. Takto jsem postupovala v případě, že internetové připojení nebylo kvalitní.

Zapisovala jsem si také svoji vlastní reflexi – subjektivní vnímání průběhu rozhovoru a jednotlivých fází setkání; co se mi dařilo, nebo naopak nedařilo, přípravy na setkání. Zápisky sloužily jako výchozí bod pro plánování následujícího setkání a zhodnocení, zda naplňuji vytyčený cíl – co používat a co se ukázalo jako špatný krok.

Na konci celé série rozhovorů jsem po 14 dnech, osobně, provedla hodnotící závěrečný rozhovor s klientkami. Cílem bylo získat zpětnou vazbu na moji práci v dlouhodobé perspektivě. Zvolila jsem formu rozhovoru s otevřenými otázkami. V příloze č. 3 předkládám delší neupravený přepis rozhovoru i s otázkami.

Pro celkové hodnocení si však myslím, že je i zde, stejně jako v případě první ukázky, více vypovídající průběžné hodnocení spolupráce a spokojenosti.

8.4. Popis spolupráce

Rozhovory přes počítač pomocí aplikace Skype začaly probíhat v průběhu jara roku 2020. Celkem se s každou klientkou konalo osm setkání, která probíhala jedenkrát týdně a trvala přibližně hodinu. Vzpomínky jsem zpracovala do tří koláží, které jsem po otevření zařízení klientkám na společném setkání všech tří předala. Další rozhovory, vedené stejným způsobem, následně proběhly od podzimu roku 2020 do března 2021. S každou z klientek proběhlo celkem 12 – 14 setkání.

Na začátku jsem klientky přesně informovala, co by jim setkání měla přinést a čeho se mají týkat. Vymezila jsem tím svoji roli, aby moje společnost působila důvěryhodně a autenticky v „umělém prostředí“. Po vytyčení cíle, kterého chci dosáhnout, jsem přemýšlela o vhodných podnětech a tématech, která budu moci v reminiscenčním rozhovoru používat. Také jsem sbírala informace a podněty, jak vést dobře rozhovor a navodit přátelskou atmosféru a bezpečné prostředí ve virtuální realitě.

8.4.1. Příprava na setkání nebo improvizace?

Na každé setkání jsem se připravovala. Znovu jsem si dle zápisků prošla poslední setkání a připomenula důležité body, které ze setkání vyplynuly.

Stávalo se však, že se rozhovor ubíral jiným směrem, než jsem čekala, nebo došlo na jiné vzpomínky, které jsem v průběhu vyhodnotila, že jsou v danou chvíli důležitější. Někdy se stalo, že připravený materiál klientka nepoznávala. U každého setkání je potřeba počítat i s jistou mírou improvizace a být na situaci připravený. Pomáhal mi papír a tužka, kam jsem vzpomínku kreslila dle instrukcí a společně přes obrazovku pak sdílela s klientkou, a používání divadelních prvků – předvádění charakterů lidí pomocí mimiky obličejů. Pro lepší pocit pohody jsem měla připravené oblíbené písničky, které dokázaly odvést pozornost.

8.5. Poznatky získané v průběhu setkání

8.5.1. Témata vzpomínání

Témata vzpomínkových setkání jsem vybírala dle důležitých životních etap a připravovala se na ně předem. S klientkami jsme se však nebránily ani tématům, která přicházela jako náhodná vzpomínka při vzpomínání na něco

jiného. Někdy jsme na vzpomínku navázaly okamžitě, jindy jsem si náhodně vzpomínky poznamenala a vrátily jsme se k nim později.

Nemohu říct, které téma bylo nejlepší. V rozhovorech se totiž ukazovala jedinečnost každého života. U jedné z klientek byla povzbuzující vzpomínka na aktivní společenský život, u druhé na klidný, spokojený život s rodinou.

Přikládám zde jen několik, spíše obecných témat, která patřila mezi nejoblíbenější. Témata vzpomínání: místo narození, vzpomínky na rodiče, prarodiče, dům, kde jsem vyrostla; dětství, škola; kamarádky; dospívání; dětské hry; narození a výchova dětí; veselé průšvihy v dětství i v dospělosti; zvířata; kultura; svátky; domácí oslavy; oblečení; módní trendy; cestování; prázdniny a dovolená; chaty, chalupy, zahrádka atd.

8.5.2. Rozhovor

Rozhovor závisel na čase, který seniorkám vyhovoval, a možnostech personálu, který musel zařízení na pokoji nainstalovat. Místem setkání byl pokaždé pokoj klientek a virtuální propojení přes aplikaci Skype. Před setkáním jsem se telefonicky spojila se zaměstnankyní zařízení, se kterou jsem byla v pravidelném kontaktu. Zjišťovala jsem, jak si klientky vedou a zda nejsou nemocné. Někdy jsme také řešily zpětnou vazbu od klientek ohledně setkání.

Pro úspěšný rozhovor bylo z mé strany důležité připojit se do aplikace včas a zajistit samostatnou, nerušenou místnost, kde budu sama s dobrým internetovým připojením. Při rozhovoru vedeném přes počítač bylo důležité dodržovat základy reminiscence – aktivní a empatické naslouchání a citlivé kladení otázek. Znamenalo to především soustředit se na slovní sdělení, hlas, případně mimiku tváře či pohyby rukou. Nemohla jsem využívat nic dalšího. Obraz snímal jen jedno místo. Klientky se často dívaly přímo do obrazovky, nebylo vidět tělo, jen obličej. Pro lepší orientaci mi chyběly vůně a nepopsatelná atmosféra v pokoji. Nedokázala jsem často určit, co se děje jinde v místnosti, kam nedosáhne oko kamery. Občas jsem slyšela zvuky, u kterých nebylo jasné, zda přichází z pokoje, či z chodby, nevěděla jsem tedy, co se děje, na koho klientka mluví. Musela jsem počítat s tím, že nemohu využít dotek, který by mi mohl případně v konverzaci pomoci.

Svůj rozhovor jsem začínala zrcadlením, reflexí toho, co vidím. Například: „*Vidím, že vám dnes do pokoje svítí slunce.*“ Klientka se obrátila a usmála. Pokračovala jsem: „*Vidím, že vám přineslo úsměv na tváři.*“ „*To máte pravdu. Ani jsem si nevšimla. Je hezky, mám ráda slunce v pokoji.*“ A podobně. Začátek

rozhovoru jsem považovala za důležitou a zároveň nejtěžší část rozhovoru. Velkým pozitivem všech setkání bylo, že jsem jako jediná návštěva neměla tvář zahalenou do respirátoru. Klientky se mnou tedy mohly sdílet úsměvy, viděly mou tvář. Tato skutečnost působila povzbudivě.

Během rozhovoru jsem se ujišťovala, zda je takto vedené reminiscenční setkání v pořádku.

Na konci každého setkání jsme společně s klientkou vybraly téma dalšího vzpomínání. Na témata jsem se pak připravovala, abych věděla, o čem bude řeč (nastudovala si relevantní informace). Jako stimuly jsem měla často připravené obrázky k tématu, hudbu, ukázkou z filmu, staré hudební klipy, dobové fotky míst a podobně. Aplikace Skype nabízí sdílenou obrazovku, díky níž lze na dálku zprostředkovat obraz i zvuk. Zvuk jako stimul fungoval v rozhovorech lépe.

Pokud se objevily nesrovnalosti v datech, logice vyprávění nebo jsem se na minulém setkání dozvěděla příběh jinak, nijak jsem na faktické správnosti netrvala. Stávalo se, že se objevilo jiné téma, než na kterém jsme se domluvily. Pokud jsem viděla, že o tomto tématu má klientka v tu chvíli potřebu mluvit, sdílet vzpomínku (a třeba se už i opakovala), tuto možnost jsem jí nabídla a netrvala na domluveném tématu, které jsme mohly využít jindy.

Za důležité jsem však také považovala projevení porozumění ve chvílích, kdy má starší člověk potřebu mluvit o smutných událostech, i když jsem sledovala naplňování jiného cíle. Stávalo se, že myšlenky klientek bloudily ve vzpomínkách na zemřelé blízké osoby nebo nevyřešené chvíle v životě. Nijak jsem tyto vzpomínky nebagatelizovala ani jim je nevymlouvala. Snažila jsem se v nich povzbuzovat vzpomínky na chvíle, kdy našly odvahu a sílu překonat těžkosti, a hledala v nich inspiraci pro přítomnost.

8.5.3. Úskalí některých setkání

Klientky nebyly na každém setkání připravené vzpomínat. Někdy se například zajímaly převážně o dění „venku“, chtěly nové informace, nebo si stěžovaly, byly naštvané na situaci, ve které se nechtěně ocitly. Bylo vždy zapotřebí věnovat těmto tématům aspoň určitý čas a s klientkami o nich mluvit, vyslechnout je a jejich pocity brát vážně, zajímat se o ně. Pokud jim nebylo moc do řeči, zeptala jsem se, jestli nemají chuť si zazpívat, pustit oblíbeného zpěváka, nebo ukázkou z filmu. Pomocí těchto stimulů jsme se většinou zase rychle dostaly zpět k příjemným vzpomínkám.

Někdy si klientky přály, abych mluvila já, chtěly být posluchačkami. Vyplatilo se začít mluvit například o každodenních věcech, které se mi zrovna děly – např. co vařím. Moje povídání spustilo vzpomínku na oblíbená jídla. Moje osobní, krátké příběhy působily také jako stimul.

Počítačový přenos nebyl vždy kvalitní, docházelo k přerušení spojení, nebo k náhodnému vypnutí aplikace klientkou. Ani jedna z klientek však nebyla schopná spojení opět obnovit a personál ne vždy mohl na pokoj ihned zajít a zařízení zprovoznit. Stávalo se tedy, že byl rozhovor náhle v průběhu ukončen.

Od počítače nebylo možné se vzdálit, bylo potřeba mluvit přímo do mikrofonu, což pro klientky znamenalo sedět dlouhodobě v jedné poloze. Jedna z klientek musela kvůli své nemoci často hlavu odvracet. V tu chvíli jsem ztrácela zvuk a nerozuměla, co říká. Občas byl signál opožděný, otázka dorazila ke klientce se zpožděním a docházelo k nedorozuměním. Pokaždé byla na místě trpělivost a vysvětlení situace, proč se to takto děje. Technické problémy byly jedny z těch méně příjemných věcí na takto vedeném rozhovoru.

8.5.4. Hodnotící závěrečný rozhovor s klientkami

Doposud jsem popisovala reminiscenční setkání ze svého pohledu. Z mého pohledu se jevila aktivita jako prospěšná. Takto vedený rozhovor přinášel radost, zábavu, povzbuzení, netradiční způsob trávení volného času v zařízení během izolace. Pro vyhodnocení jsou však důležité i reakce a zpětná vazba účastníků setkání. Vedle verbální odezvy během aktivity a zpětné vazby po každém setkání jsem provedla s klientkami také závěrečný hodnotící rozhovor. V příloze číslo 3 přikládám znění otázek i některé odpovědi.

Klientky hodnotily aktivitu velmi dobře a byly rády, že se rozhovory uskutečnily. Ve svých odpovědích upozorňují na různé momenty, které dle mého ani tak nesouvisely s reminiscencí, jako s jejich momentální situací. Reminiscence jim přišla jako vhodná aktivita, měly radost, že se o ně a jejich život někdo zajímá. Oceňovaly humor a dobrou náladu, kterou vzpomínky přinášely. Komunikace přes počítač jim nevadila. Dle odpovědí se zdá pravděpodobné, že byl o rozhovor přes počítač zájem hlavně kvůli vyhrocené situaci. Nezdá se, že by za normálních podmínek takto vedený rozhovor vzbuzoval zájem, jaký nakonec měl.

Výsledek

Cílem použití moderních technologií bylo umožnit klientkám komunikaci na dálku, a tím nahradit chybějící sociální kontakty a zmírnit následky izolace v době pandemie covid-19. Reminiscenční rozhovor v tomto případě sloužil ke smysluplnému trávení volného času, podpoře komunikace, k uvolnění negativních emocí způsobených izolací a k povzbuzení. Po určité době v izolaci jsem zaznamenala, že se začínají objevovat spíše špatné vzpomínky, naštvanost a nepohoda. Prostřednictvím vzpomínek si klientky připomínaly, kým v životě byly, co dokázaly, a to je posílilo do dalších dnů. I takto vedený rozhovor je přesvědčil, že se o ně někdo zajímá, že jsou důležité. Jak řekla jedna z klientek: „Důležité je, že jste na nás nezapomněli.“

Naše setkání byla postavená převážně na rozhovorech. Reminiscenční rozhovor je možný, a jak je vidět z výpovědí klientek, nebyl nepřijemný. Klientky spolupracovaly dobře, někdy spontánně, často však potřebovaly být do hovoru vtažené, buď použitím zrcadlení, či pomocí některého ze stimulů. Ke konci si klientky na rozhovory přes počítač již dobře zvykly, atmosféra byla vřelá a srdečná. Jedna z nich dokonce na základě našich setkání začala dle mých instrukcí vyrábět svoji koláž.

Výsledkem byly mimo jiné tři koláže, které vznikly na základě vzpomínek a které jsem vyrobila já na základě konzultací přes počítač. Obrázky koláží příkládám v příloze č.5.

Během těchto setkání se tedy potvrdil předpoklad, že reminiscenční rozhovor, pokud je vedený dobře a s velkou mírou empatie, může být smysluplný a povzbuzující i v prostředí moderních technologií. Právě ony poskytly prostor pro vytvoření intimní atmosféry, i když ta zdaleka nebyla taková, jakou bychom si všichni přáli.

Reflexe a sebereflexe

Takto vedený rozhovor byl inspirující zkušeností. Důležité je se na rozhovory dobře připravit a analyzovat jejich nedostatky. Pokud bych se ohlédla za svým počínáním, tak je zcela evidentní, že rozhovory, které jsem vedla ze začátku, byly jiné než ke konci. Musela jsem projít sebereflexí toho, jaké jsou moje komunikační strategie a čeho si v komunikaci s ostatními všímám. Bylo pro mě velkým zjištěním, že v kontaktu s druhými hodně využívám čich, pozoruji fyzické projevy člověka a řídím se zvukem hlasu. Dle toho se také orientuji. Toto mi v komunikaci přes počítač chybělo.

Začátek nebyl jednoduchý. Ocitala jsem se na pokojích, kde byli lidé, kteří si izolaci většinou nepřáli, a vůbec nerozuměli, proč se tak děje. Bylo nutné o jejich situaci mluvit, zajímat se o ně. To všechno jsem dělala, reflektovala jsem, co vidím, empaticky jsem poslouchala a doptávala jsem se. O to větším překvapením pro mě bylo, že vzpomínání přinášelo úlevu nejen klientkám, ale jistým způsobem i mně. Měla jsem radost, že můžeme společně prožít chvíle, které dávaly smysl, a aspoň na chvíli se uvolnit, být v kontaktu s druhými. Ocítla jsem se také v izolaci, jako všichni ostatní. Vzpomínky na doby minulé jsem tedy poslouchala velice ráda.

Diskuse

V předložených popisech dvou příkladů dobré praxe jsem se zabývala využitím metody reminiscence, která umožňuje zvládat a překonávat bariéry v komunikaci a udržovat funkční vztahy mezi lidmi. Předmětem mého zájmu bylo prozkoumání využití této metody v případě, kdy jsou tyto bariéry způsobené kognitivním onemocněním způsobujícím demenci, nebo izolací seniorů na uzavřeném zařízení v pandemickém období. V obou případech tyto bariéry způsobují sociální izolaci seniorů a s ní spojený pocit životní nepohody a nárůst negativních emocí.

Základním předpokladem úspěšného setkání je nejen teoretická znalost metody a praktické dovednosti reminiscenčního asistenta, ale také osobní zájem seniora o využívání této metody. V oblasti pohledu klientů se ukázalo, že reminiscence je vnímána pozitivně a nabízí možnost smysluplně trávit volný čas.

Znalost projevů člověka s demencí v jednotlivých stádiích onemocnění a jeho zachovalých schopností je základem pro identifikaci vhodného přístupu a formy reminiscence, ale také pro využití vhodných komunikačních přístupů navázání vztahu a vedení rozhovoru s klientem. Ve své práci jsem využívala hlavně metody navázání vztahu – preterapie, ale také způsoby poznatky komunikace s lidmi s demencí technikou validace. Všechny tyto přístupy jsem popsala ve své teoretické části práce a ve své individuální práci využívala. Potvrdila jsem si, že mohou být velkou oporou při navazování hovoru a při celkovém lepším pochopení seniora nebo člověka s demencí.

Používání fotografie bývá většinou první volbou při využívání augmentativních a alternativních komunikačních systémů. Fotografie jsou realističtější, čitelnější. Na druhou stranu využití fotografie v reminiscenci má u seniorů a osob s demencí velký význam. Slouží jako stimul k uvědomění si zážitků, vzpomínek, emocí. Využitím fotografie, jako neverbálního komunikačního prostředku a pomůcky povzbuzující samotné vzpomínání se mi podařilo rekonstruovat celý život Petra, jak uvádím v prvním popisu dobré praxe.

V péči o člověka s demencí se v posledních letech čím dál více začínají uplatňovat přístupy orientované na klienta. Mimo jiné popisují vztah mezi ním a pečující osobou a snahou porozumět vnitřnímu světu člověka s demencí. Ve své teoretické části zmiňuji například přístup osobní péče T. Kitwooda. tento přístup byl mojí velkou inspirací a tato práce mi potvrdila, že takové porozumění

může ulehčit nejen péči pečujících, ale především zlepšit život samotného seniora či člověka s demencí.

Poznatky Faith Gibson a Jitky Zgoly mi byly velkou inspirací pro práci se vzpomínkou a životním příběhem, který posiluje identitu člověka a jeho sebepojetí. Podle Jitky Zgoly neexistuje lepší prostředek na rozptýlení deprese, zklidnění nervozity a neklidu a celkového povzbuzení člověka, než je společná činnost.¹⁰⁵ Právě výroba knihy s Petrem tuto myšlenku zcela potvrzuje. Bylo to činnost, která nás spojovala, která byla společná.

O vhodných reminiscenčních podnětech jsem psala ve své teoretické práci. Zde bych vyzdvihla, že se prokázalo, že takový stimul dokáže kromě slovní vzpomínky povzbudit i činnost, která se projeví jako „řeč těla“ nebo nevyužívaná dovednost. Právě toho jsem se snažila docílit u Petra a vyzdvihnout jeho silnou stránku a využít ji při smysluplné činnosti. Tyto poznatky jsem opírala o poznatky, které uvádí Faith Gibson nebo Pam Schweitzer.

¹⁰⁵ ZGOLA, J.M., Úspěšná péče o člověka s demencí, str. 148

Závěr

Ve své práci jsem prokázala, že reminiscence může znamenat velký přínos pro komunikaci seniorů při překonávání bariér nejrůznějšího druhu. Důležitou roli zde hraje fakt, že se tito lidé ocitají formou rozhovoru či kreativní aktivity ve vzájemné, co nejvíce na míru uzpůsobené interakci s druhými. Nacházejí se tedy ve středu dění a zájmu, což podporuje jejich důstojnost a sebepojetí. Nezáleží tudíž na bariéře, zda je vnitřní či vnější, způsobena nemocí nebo vnějšími překážkami, ale na maximálním možném přizpůsobení se potřebám klientů a využití všech dostupných prostředků k tomu, aby nedocházelo k sociálnímu vyloučení a izolaci.

Shrnutí

Hlavním cílem této práce bylo představit formou dobrých příkladů praxe využití inovativních reminiscenčních metod v individualizované sociální práci se seniory. Jednalo se o individuální vzpomínání s člověkem s demencí s využitím knihy života a o distanční formu reminiscence s využitím moderních technologií a kreativního zpracování sdílených vzpomínek formou koláží. Tento cíl byl splněn.

Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Teoretická část představuje východiska, která následně reflektuje praktická část v dobrých příkladech praxe. Teoretické kapitoly se věnují tématům jako je stáří a jeho projevy a zkoumání druhů paměti a jejich funkcí. Tato část práce se zabývá rovněž kognitivními poruchami mozku a vzpomínkami. Dále se věnuje metodě reminiscence a jejímu využití v práci se seniory a s lidmi s demencí. Ve druhé, praktické části popisují dva příklady využití reminiscence jako metody při zvládnutí překonávání překážek způsobených jednak onemocněním demencí, jednak vnějšími překážkami. Obě situace však mají za následek izolaci daného člověka a jeho celkovou nepohodu. Cíle práce tedy byly splněny.

Seznam literatury

BENDER, Mike, Paulette BAUCKHAM a Andrew NORRIS. *The therapeutic purposes of reminiscence*. Thousand Oaks, Calif.: Sage Publications, 1999. ISBN 0803976410.

FERTAĽOVÁ, Terézia a Iveta ONDRIOVÁ. *Demence: nefarmakologické aktivizační postupy*. Praha: Grada Publishing, 2020. ISBN 978-80-271-2479-4.

GEORGI, Hana, Cyril HÖSCHL a Lucie VIDOVIČOVÁ. *Gerontologie: současné otázky z pohledu biomedicíny a společenských věd*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2628-4.

GIBSON, Faith, ed. *International perspectives on reminiscence, life review and life story work* /edited by Faith Gibson. London, Great Britain: Jessica Kingsley Pub., 2019. ISBN 978 1 78592 392 0.

GIBSON, Faith. *Reminiscence and life story work: a practice guide*. 4th ed. Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Pub., 2011. ISBN 1849051518.

HÁJKOVÁ, Lucie, Dana HRADCOVÁ, Hana JANEČKOVÁ, Martina MÁTLOVÁ a Hana VAŇKOVÁ. *Komplexní péče o lidi s demencí: na příkladu kritérií Certifikace Vážka®*. Praha: Česká alzheimerovská společnost, 2016. ISBN 978-80-86541-48-8.

JANEČKOVÁ, Hana a Marie VACKOVÁ. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-581-3.

JANEČKOVÁ, Hana a Hana ČÍŽKOVÁ. *Reminiscence známá i neznámá: v rodině, v nemocnici, ve škole i v obci*. V Praze: Pasparta, 2021. Pomoc blízkým. ISBN 978-80-88290-81-0.

JIRÁK, Roman, Iva HOLMEROVÁ a Claudia BORZOVÁ. *Demence a jiné poruchy paměti: komunikace a každodenní péče*. Praha: Grada, 2009. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2454-6.

JIRKOVSKÁ, Blanka. *Nefarmakologické cesty k lepšímu životu s demencí*. Praha: Česká alzheimerovská společnost, 2022. ISBN 978-80-86541-66-2.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3604-4.

PIDRMAN, Vladimír a Eduard KOLIBÁŠ. *Změny jednání seniorů*. Praha: Galén, c2005. ISBN 80-7262-363-x.

PROCHÁZKOVÁ, Eva. *Biografie v péči o seniory*. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-1008-7.

SCHWEITZER, Pam a Errollyn BRUCE. *Remembering Yesterday, Caring Today.: Reminiscence in Dementia Care. A Guide to Good Practice*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2008. ISBN 978 1 84310 649 4.

ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0644-6.

TAVEL, Peter. *Psychologické problémy v starobe I*. Pusté Úľany: Schola Philosophica, 2009. ISBN 978-80-969823-7-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Obecná psychologie: dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3268-1.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 8024613182.

VOSTRÝ, Michal a Jaroslav VETEŠKA. *Kognitivní rehabilitace seniorů: psychosociální a edukační souvislosti*. Praha: Grada, 2021. ISBN 978-80-271-2866-2.

ZGOLA, Jitka M. *Úspěšná péče o člověka s demencí*. Praha: Grada, 2003. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0183-9.

<https://www.ageismus.cz/o-ageismu>

<https://reminiscencnicentrum.cz/>

<http://best.awp.nhs.uk/media/683103/woods-reminiscence-therapy-for-dementia.pdf>

Zpráva o stavu demence 2016. Praha: Česká alzheimerovská společnost,
[2016]-dostupné z 000480.pdf (alzheimer.cz)

Přílohy

Seznam příloh:

Příloha číslo 1: Praktická doporučení pro zvládání dobré komunikace s člověkem s demencí. Inspirace z knihy Faith Gibson: Reminiscence and Life Story Work, kapitola 6.1

Příloha číslo 2: Neupravený přepis hodnotícího závěrečného rozhovoru s manželkou Petra, spolu se zněním okruhu otázek v příkladě dobré praxe číslo 1: Intenzivní individuální reminiscenční práce zaměřená na klienta s těžkým kognitivním deficitem. Vztahuje se ke kapitole číslo 7.3.7.

Příloha číslo 3: Fotografie z průběhu reminiscenčních setkání s Petrem. Vztahují se ke kapitole číslo 7.

Příloha číslo 4: Znění otázek závěrečného rozhovoru a přepis některých odpovědí klientek v příkladu dobré praxe číslo 2: Distanční reminiscence v podpoře klientek pobytové sociální služby během pandemie Covid-19. Vztahuje se ke kapitole číslo 8.5.4.

Příloha číslo 5: Fotografie koláží vzniklý z rozhovorů. Vztahují se ke kapitole číslo 8.

Příloha číslo 1: Praktická doporučení pro zvládnání dobré komunikace s člověkem s demencí. Inspirace z knihy Faith Gibson: Reminiscence and Life Story Work, kapitola 6.1.

- Před návštěvou člověka s demencí je dobré získat nové informace o jeho stavu a domluvit, že bude na schůzku připraven (např. má správně nasazené naslouchátka, aby slyšel)
- Místo setkání by nemělo být rušeno žádnými rušivými vlivy (televize, jiný rozhovor apod.). Místnost by měla být světlá.
- Při komunikaci si nezakrývat ústa, aby nás bylo slyšet a nemocný člověk mohl odezírat.
- Důležitý je oční kontakt, sedíme na stejné úrovni jako druhá osoba. Zůstáváme na jednom místě, v klidu, abychom neodváděli pozornost. Jakýkoliv neklid osoba s demencí vycítí.
- Před samotným rozhovorem se snažíme upoutat druhou osobu, usmějeme se, povzbudivě přikyvujeme a usmíváme se během celého rozhovoru.
- Rozhovor začínáme většinou my. Pro lidi s demencí je obtížné začít, obvykle jim trvá než se do hovoru dají.
- Pokud je člověk neklidný, jděte společně projít. Mluvit za chůze je však složitější.
- Důležité je mluvit pomalu a zřetelně. Nemluvit shora a nad hlavou někomu jinému. Nemluvit dětinsky. Neopravujeme, nehádáme se, pracujeme s tím, co je řečeno.
- Používáme krátké věty, otázky jsou jednoduché a přímé. Ptáme se vždy jen na jednu věc. Otevřená otázka povzbuzuje širší vybavování. Pokud není otázce na poprvé rozumět, přeformuluje me ji. Nespěcháme s odpovědí. Dám čas člověku, aby odpověděl ve svém tempu. Buďme otevření různým výkladům.

- Vyjadřujeme se pomocí gest, používáme pantomimu, předvádění.
- Reagujeme na emoce, na to, co nám člověk chce říci. Není potřeba se zabývat věcnou správností.
- Pokud si myslíme, že v daný okamžik může být dotek užitečný, použijeme ho. Nebojíme se humoru, společně se radujeme.¹⁰⁶

¹⁰⁶ GIBSON, F. Reminiscence and life story work, str. 196-7

Příloha číslo 2: Neupravený přepis hodnotícího závěrečného rozhovoru s manželkou Petra, spolu se zněním okruhu otázek v příkladě dobré praxe číslo 1: Intenzivní individuální reminiscenční práce zaměřená na klienta s těžkým kognitivním deficitem. Vztahuje se ke kapitole č. 7.3.7.

1. Jak jste vnímala jednotlivé návštěvy, při kterých jsme používali reminiscenční techniky? Jaký jste měla pocit z toho, jak setkání vnímá manžel?

Já osobně vnímám návštěvy velmi pozitivně a vždy se těším, až k nám přijdete. Vy umíte pracovat s manželem úžasně. A pro manžela si myslím znamená také obrovský přínos. On už vždy ví, že přijdete. Ukazují mu před vaší návštěvou vaši fotku, připravíme knihu. On už ví, že se něco bude dělat u jeho stolu. Myslím, že už vás poznává. To, jak ho to baví, vidíme i na tom výsledku, i to, jak k práci přistupuje. Myslím, že to bylo před měsícem nebo dvěma, kdy jsem říkala, že už méně mluví. Pak jste jednou přišla a já byla vedle v pokoji a říkám si, vždyť on mluví. On pořád mluví, komunikuje. Víc, než se mnou. Máte svoje metody, víte, jak na něj, co s ním dělat, jak mu pomoci, aby se sám vyjádřil. I teď jsem poslouchala a byla jsem překvapená, jak reaguje.

2. Jaký význam měly podle vás kreativní techniky, které jsem používala (např. výroba knihy života, poslech hudby) pro Petra? Jaký měly dopad na něj, pokud byl nějaký?

Úplně nejlepší výběr, protože to dělal celý život. Zvolila jste přesně to, co se s ním dá dělat. Některé činnosti jsou již jen mechanickým opakováním starého, ale tady vlastně měl možnost nějaké seberealizace. Vy jste ho

v tom velmi podporovala. Se mnou už nikdy nevystříhává. Když jsem viděla, jak pracuje s nůžkami, jako by to nebyl ani on. Uvědomila jsem si, jak pracuje rukama, takže to vlastně pořád umí, je šikovný, a hlavně ho to velmi baví, zaujme ho to vždy, sedí u toho, není neklidný, jak si ten stůl ještě upraví, co sám ještě vymýšlí...Člověka to překvapí, co se v tom mozku ještě děje. Někdy nemůže najít lednici, je úplně mimo a potom vidím, jak je ve své práci šikovný, spokojený. Kreslil od dětství, jeho tatínek maloval. Je to jeho největší zájem a že jich měl hodně.

3. Jaký dopad měla podle vás aktivita na celkový stav vašeho manžela?

Máte pocit, že mu přinášela něco nového, smysluplného?

Určitě smysluplné, zábavné, hodnotné činnosti. To bylo vidět. Jak jsem řekla, bylo to velmi dobře zvolená aktivita. On tak pookřál vždycky. Byl aktivní. Nekoukal jen z okna, protože se nic neděje. Dělal něco, co ho baví a koukal se zájmem na svoje kresby. Můj manžel mi i pomáhá v kuchyni, ale jak se zhoršuje, zapomene, co má dělat s tím nádobím. Ale u toho svého stolu ví, co kde je. Nikdy nic nehledá, vydrží tam i sám sedět a kreslit. Tam je to pořád ještě jeho místo. Přinášelo mu to klid, chuť ještě něco nového zase udělat.

4. Máte pocit, že mu tato aktivita může pomoci v lepší komunikaci

s okolím, k větší aktivitě, samostatnosti? A jak?

Zatím nevím, jak budeme používat knihu. Ale třeba děti, které ho nevidají tak často sebou vždy přinesou fotky, aby si s tatínkem popovídali při jejich prohlížení. Říkala jsem jim, že to dělá s vámi. Myslím, že kniha pak bude mít pro ně velkou cenu, a hlavně pro Petra, který bude moci ukázat, kdo byl. Někteří se už těší. Budeme se moc pyšnit, Petr může říkat, kdo byl, že ještě tvoří, kreslí, jako kdysi. To se vlastně těším, že budeme někde sedět a

on bude ukazovat: „To jsem já.“, protože když si spolu knihu prohlížíme, tak sice mu to občas trvá, ale pak řekne: „To jsem já.“ nebo „To je Petr.“

Pozdější odpověď, když začali knihu aktivně využívat:

Je to neuvěřitelné. Petr se od knihy neumí odtrhnout...Měli jsme na návštěvě dobrou kamarádku, která nás zná moc dobře a ona i její děti žasly. Petr je zase středem pozornosti, ukazuje, po svém vypráví, všichni oceňovali, jak je šikovný, jak krásně ještě kreslí, jak dokáže vyrobit tak krásnou knihu. Byl tak spokojený. Vůbec si nevšímal chlebíčků, které byly na stole...Měli jsme všichni témata na rozhovor.

5. Myslíte si, že výběr témat a způsob komunikace byl vybrán správně? Ano, vybrali jste ty nejdůležitější momenty v jeho životě a jak jsem říkala, už ho skoro neslyším mluvit, ale s vámi, když komunikoval, na co všechno si vzpomněl... Ty jména kamarádů...to jsem nevěřila. Nikdy to nebylo nic špatného, do ničeho jste ho nenutila, myslím, že to bylo přiměřené a Petr reagoval velmi hezky.

6. Máte dojem, že společná setkání, kterých jste se také někdy účastnila, nějakým způsobem ovlivnila váš pohled na manžela, dozvěděla jste se něco nového, pomohlo vám to nějak (nemusí se týkat jen vzpomínek)? Pro mě je to obrovský přínos. Vy jste se s ním naučila pracovat na jeho téma, s jeho životem. Vidím, že on zase nějak reaguje, že není úplně tupý, nehledí do nikam, nemlčí, reaguje. Jsem vždy tak šťastná, že tady s námi je.

7. Jak jste byla spokojená s tím, jak jsem vedla setkání já?

Vždy jsem se těšila, že přijdete. Je to pro nás svátek. Jak jsem již řekla, vy ho nějak probudíte, rozmluvíte. I ty věci, které jste mi poradila, mě osobně, to byl taky přínos. Mluvily jsme spolu o nemoci, o různých projevech, byla

jsem ráda, že se zase dozvím něco nového, jak se dívat ještě jinak a vidím, že Petr pořád má silné emoce, prožívá...Jsem ráda, že můžu zase vidět to hezké a dokázat lépe rozlišit, co všechno je nemoc.

8. Myslíte si, že vy sama (případně instituce) můžete použít nějaké techniky, které jsme používali při reminiscenčních setkáváních s Petrem?

Ano. No nedělám to tak komplikovaně a pečlivě jako vy, nemám tolik času, ale taky mu nabízím nějaké fotky a obrázky na překreslování a pak o tom mluvíme. To má opravdu rád a zabaví se tím. Dělal to, i když byl hospitalizovaný v nemocnici, poradila jsem jim, aby mu dali papír a tužky a něco, co by mohl překreslovat a pak se zkusit s ním o tom pobavit. Ale těším se na používání knihy v budoucnu. To bude zase něco dalšího.

9. Máte ještě něco dalšího, co byste ráda dodala k uskutečněným setkáním?

Jen v tom pokračovat, jen tak dál, jen povzbuzovat lidi, a snažit se je zapojovat, aby v tom nebyli sami. Tím myslím především nemocné, ale i jejich pečovatele. Aby tuto pomoc využili všichni, jen jak je to možné, protože být na to sám, to se nedá. Vidím, jak moc to pomohlo nám dvěma.

Manželka pana Petra souhlasila s takto uveřejněným příběhem. Souhlasila, protože jí připadá důležité, aby se víc o lidech trpících touto nemocí informovalo. Její souhlas mám uložený, stejně jako souhlas ke zveřejnění fotek.

Příloha číslo 3: Fotografie z průběhu reminiscenčních setkání s Petrem. Vztahují se ke kapitole číslo 7.

Ukázky z výroby knihy.



Ukázky z knihy.



Příloha číslo 4: Znění otázek závěrečného rozhovoru a přepis některých odpovědí klientek v příkladu dobré praxe číslo 2: Distanční reminiscence v podpoře klientek pobytové sociální služby během pandemie Covid-19. Vztahuje se ke kapitole číslo 8.5.4.

1. Co bylo pro vás na reminiscenčních setkáních vedených přes počítač příjemné a co nebylo?
2. Mělo pro vás význam, že jsme společně vzpomínali, mluvily? Pokud ano, jaký?
3. Máte pocit, že vám vzpomínání dávalo nějaký smysl? Pomohlo vám to nějakým způsobem v dané situaci? Jak?
4. Které témata vám byla blízká, na které jste ráda během skypových rozhovorů odpovídala?
5. Jaké to pro vás bylo, mluvit s obrazovkou?

Ad1) Nejlepší bylo, že jsem viděla vaši tvář, jak se usmíváte. Všichni byli vždy zabalení, jen přišli, už zase odešli. Vy jste zůstala a bylo vás vidět.

Co bylo příjemné nebo nepříjemné? Nevím. Byla jsem ráda, že vás vidím, dlouho jsem nikoho pořádně neviděla. Byla bych radši, kdybyste přišla sama, ale i tak jsem se moc těšila. Někdy nás něco přerušilo, někdy jsem taky neměla moc chuť si povídat. Vy jste mě vždy nějak dokázala. Když jste pak pustila nějakou píseň, tak to bylo fajn, přišla jsem na jiné myšlenky.

Byla jsem překvapená, co bude? Něco jste řekla a já jsem si řekla, že si vlastně povídat chci. Bylo fajn vám říct na co myslím a vy jste mě neodsoudila.

Ad2) Vzpomínaly jsme spíše na hezké chvíle, tak jsme se hodně nasmály. To bylo moc fajn. A jak jsme vzpomínaly na to, jak jsem šila svojí první žínku.

Byla jsem tak nešikovná! A v dospělosti jsem šila šaty. Kdo by to byl do mě tenkrát řekl! Vy jste to všechno poslouchala, takové moje řeči...a jak jsme si dělaly chutě, když jsme vzpomínaly na vaření....

Byla jsem ráda, když jsme vzpomínaly na hezké chvíle. Víte, když je člověk pořád tak sám, má takové zlé myšlenky. Vy jste přišla aspoň na obrázku a našla jste si čas mě vyslechnout. Byla jsem ráda, že se o mě zajímáte. Když jsem vás pobavila svým příběhem, tak jsem byla ráda, že vám můžu taky něco oplatit.

Byla to změna, že jste přišla z obrazovky. Jinak člověk jen kouká do stropu a nemůže nic. Pomáhalo mi to moc, já se na vás těšila. Kolikrát tolik, že jsem ze začátku nevěděla, co říct. Věděla jsem, že čekáte na odpověď, ale byla jsem zaskočená, že tam jste a nejste. Pak jsem si zvykla, věděla jsem, že potom přijde to hezké. Nikdy jsem s nikým tolik nemluvila tak hezky o sobě.

Ad3) Říkávala jsem si, že život nemusí být jen mračiva. Ale takhle, být sama, to jsme nikdy nezažili. Byla válka, nebylo to lehké, ale sama jsem takto nikdy nebyla.

Byla jsem překvapená kolik vzpomínek mám. Na co všechno jsem si vzpomněla, měly jsme pořád o čem mluvit. Už jsem úplně zapomněla, jaké to někdy bylo.

Před spaním jsem si pak představovala ty hezké chvíle, o kterých jsme mluvily. Úplně jsem viděla to kluziště, cítila ten čaj, který se vařil v hrnci na prádlo a maminku, jak mi hubuje, proč se nejdu radši napít domů.... Líp se mi usínalo.

Taky jsem se těšila na obrázek, který z toho bude. Jak jsme připravovaly texty k fotkám, bavily se o tom, jak, co vypadalo. Když jsme mluvily o tom oblečení, měla jsem chuť vidět zase ty látky....

Ad4) Bylo to příjemné vzpomínání – dětství, manželství, děti...Ponořila jsem se do hezkých vzpomínek, do světa, který jsem znala. Bylo to blízké. Vzpomínka na maminku, která byla nejhodnější člověk. Moc jsem jí milovala. To mi pomáhalo.

Ty veselé vzpomínky. Jak jsme se nasmály, jak jsem „jako“ lyžovala a nemohla se zvednout, když jsem upadla. Jaké jsem dělala průšvihy.

Hezké vzpomínky z dětství – jak padal sníh, jak jsem vyváděla, na první lásku...no já vyváděla, vůbec se nedivím, že mě tenkrát táta tak huboval. Ale občas přišly i ty smutné. Jak jsme si pak pouštěly písničky nebo prohlížely obrázky, tak to mi taky zlepšilo náladu, člověk zapomněl.

Ad5) Když jste v pokoji, je to lepší. Přes obrazovku je to dobrý, ale není to úplně ono. Těšila jsem se, že budete jednou „živá“. Taky se mi někdy dobře nesešlo. Musela jsem být v jedné poloze, abych vás slyšela a někdy to bylo na mě moc. Ale to nevadilo.

Byla jste jako živá, jako stroj jste nevypadala, slyšela jsem dobře. Povídaly jsme si jako vždy, nebylo to strojené. Obraz byl dobrý, viděla jsem vás dobře. Dobře to naštelovali, tak to bylo dobrý.

Obrazovka nebyl problém. Obrazovka byla blízko, úplně jsem měla pocit, že jste se mnou. Obrazovka je lepší. Když mají cosi přes pusku, tak jim vůbec nerozumím.

Byla to taky změna. Když je potřeba přijdete z obrazovky, pak se zase objevíte v pokoji, když už to jde. Je to prima, že to bylo možné.

Počítač mi přišel takový důvěrnější, přijatelnější než telefonování bez obrazu. Vidím i výraz v obličeji, člověk je nějak blíž než v telefonu. Taky víc vydržím mluvit. Taky nemusím držet nic v ruce.



Ilustrační fotografie ze setkání na zahradě při předávání koláží.