

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

FILOZOFICKÁ FAKULTA

Katedra sociální práce

Kristýna Merunková

**Využití reminiscence v rámci aktivizace
klientů v domově pro seniory**

**Utilization of reminiscence in terms of
clients' activation in home for the elderly**

Diplomová práce

Praha 2011

vedoucí práce: PhDr. Olga Havránková

Autor práce: **Kristýna Merunková**

Vedoucí práce: **PhDr. Olga Havránková**

Oponent práce: **PhDr. Daniela Vodáčková**

Datum obhajoby: 2011

Hodnocení:

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala zejména vedoucí práce PhDr. Olze Havránkové za odborné vedení, cenné připomínky a významnou podporu při psaní mé diplomové práce. Další poděkování za ochotu a vstřícnost patří také pracovníkům Domova pro seniory Zahradní Město, jeho obyvatelům a dále všem, kteří mi byli oporou.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 15. prosince 2010

Kristýna Merunková

Abstrakt

Diplomová práce „Využití reminiscence v rámci aktivizace klientů v domově pro seniory“ se zabývá tématem vzpomínání a jeho praktickým využitím při práci v domovech pro seniory. Definuje reminiscenci, zejména pak reminiscenci skupinovou, popisuje přínosy a možnosti jejího využití. Záměrem práce je pak popsat skupinovou reminiscenci z pohledu reminiscenčního asistenta, zaznamenat vývoj skupiny a nastínit praktická doporučení pro práci s reminiscenční skupinou.

Teoretická část je věnována pojmům stáří, stárnutí, popisu domova pro seniory a tématům s ním spojeným. Zaměřuje se na reminiscenci, definuje teoretické základy a východiska pro reminiscenci důležitá. Dále se zabývá skupinovou reminiscencí a základními postupy pro její využití.

Praktická část je zaměřena na činnost konkrétní reminiscenční skupiny. Soustřeďuje se na zachycení vývoje reminiscenční skupiny a zaznamenání detailnějšího popisu jednotlivých reminiscenčních setkání a vzniklých situací. Snaží se tak na praktickém příkladu ukázat průběh skupinové reminiscence a její fungování z pohledu reminiscenčního asistenta. V jejím závěru jsou uvedena stručná doporučení pro práci s reminiscenční skupinou.

Klíčová slova

stáří, domov pro seniory, vzpomínky, reminiscence, skupinová reminiscence

Abstract

Diploma thesis "Utilization of reminiscence in terms of clients' activation in home for the elderly" deals with remembering and its use for working in homes for the elderly. It defines reminiscence, group reminiscence in particular, describing its benefits and possibilities for application. Object of this work is to present reminiscence from the view of reminiscence assistant, record development of reminiscence group and outline some practical recommendation for the work.

Theoretical part is devoted to the problems of old age, aging, description of homes for elderly and associated topics. It is focused on reminiscence, defining its theoretical basis and critical founds. It also deals with group reminiscence and the basic principles of its application.

Practical part is focused on the activity of a concrete reminiscence group describing its development and details of individual reminiscence meetings including arisen situations. Based on practical example it provides data concerning progress of the reminiscence group and its functioning from the view of a reminiscence assistant. In the conclusion concise practical recommendation for working with reminiscence group are presented.

Keywords

old age, home for the elderly, memories, reminiscence, group reminiscence

Obsah

ÚVOD	10
1. O STÁRNUTÍ A STÁŘÍ	12
1.1 KDY STÁŘÍ PŘICHÁZÍ.....	12
1.2 DĚLENÍ STÁŘÍ.....	13
1.3 ZMĚNY, KTERÉ S SEBOU STÁŘÍ PŘINÁŠÍ.....	14
1.3.1 <i>Tělesné změny</i>	15
1.3.2 <i>Psychické změny</i>	16
1.3.3 <i>Deprese</i>	19
1.3.4 <i>Demence</i>	20
2. DOMOV PRO SENIORY	22
2.1 ADAPTACE V DOMOVĚ PRO SENIORY	23
2.2 RIZIKA ÚSTAVNÍ PÉČE	25
3. REMINISCENCE	27
3.1 TYPY REMINISCENCE.....	29
3.1.1 <i>Individuální reminiscence</i>	29
3.1.2 <i>Skupinová reminiscence</i>	30
3.1.3 <i>Další typy reminiscence</i>	30
<i>Vzpomínkové krabice, knihy života</i>	31
<i>Reminiscenční divadlo</i>	32
3.2 PŘÍSTUPY	34
3.2.1 <i>Narativní přístup</i>	34
3.2.2 <i>Reflektující přístup</i>	34
3.2.3 <i>Expresivní přístup</i>	35
3.2.4 <i>Informační přístup</i>	35
3.3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	36
3.3.1 <i>Teorie osmi věků člověka</i>	36
3.3.2 <i>Teorie potřeb</i>	37
3.3.3 <i>Umění rozhovoru</i>	38
3.3.4 <i>Skupinová práce</i>	40

3.3.5 Historické souvislosti	42
4. REMINISCENČNÍ SKUPINA	43
<i>Aktivizace</i>	43
4.1 ZÁKLADY PRÁCE S REMINISCENČNÍ SKUPINOU	44
4.1.1 Cíle a přínosy reminiscenční skupiny	44
4.1.2 Vznik a sestavení skupiny.....	45
4.1.3 Reminiscenční asistent	47
4.1.4 Reminiscenční - vzpomínkové podněty.....	48
4.1.5 Témata reminiscenčních setkávání	51
4.2 PROBLÉMY PŘI PRÁCI S REMINISCENČNÍ SKUPINOU	52
4.2.1 Komunikace.....	52
4.2.2 Paměť.....	54
4.2.3 Nepodnětné prostředí.....	54
4.2.4 Těžkosti v roli reminiscenčního asistenta	55
5. PRAKTICKÁ ČÁST	57
5.1 CÍLE	58
5.2 METODIKA	58
5.3 CÍLOVÁ SKUPINA.....	59
5.4 VÝZKUMNÉ PŘEDPOKLADY	60
<i>Výzkumný předpoklad č. 1</i>	60
<i>Výzkumný předpoklad č. 2</i>	60
<i>Výzkumný předpoklad č. 3</i>	60
<i>Výzkumný předpoklad č. 4</i>	60
<i>Výzkumný předpoklad č. 5</i>	61
5.5 ORGANIZACE REMINISCENČNÍ SKUPINY	61
5.6 REMINISCENČNÍ SETKÁNÍ	62
<i>Reminiscenční skupina č. 1</i>	62
<i>Reminiscenční skupina č. 2</i>	64
<i>Reminiscenční skupina č. 3</i>	65
<i>Reminiscenční skupina č. 4</i>	66
<i>Reminiscenční skupina č. 5</i>	67
<i>Reminiscenční skupina č. 6</i>	68

<i>Reminiscenční skupina č. 7</i>	69
<i>Reminiscenční skupina č. 8</i>	70
5.7 ZHODNOCENÍ VÝZKUMNÝCH PŘEDPOKLADŮ	71
<i>Výzkumný předpoklad č. 1</i>	71
<i>Výzkumný předpoklad č. 2</i>	72
<i>Výzkumný předpoklad č. 3</i>	72
<i>Výzkumný předpoklad č. 4</i>	73
<i>Výzkumný předpoklad č. 5</i>	74
5.8 SHRnutí.....	75
ZÁVĚR	78
POUŽITÁ LITERATURA	80
SEZNAM PŘÍLOH	85
PŘÍLOHY	86

Úvod

Vzpomínání a vzpomínky hrají v životě člověka velmi významnou roli. A i když si to možná ani neuvědomujeme, provází nás každým dnem. Vzpomínky člověka svým způsobem potvrzují, skrze vzpomínky si uvědomuje svou identitu a podstatu. Pomocí vzpomínání a vzpomínek může bilancovat svůj život, přehodnocovat jeho jednotlivé události a dosáhnout tak porozumění a smíření se svým životem. Ve stáří, kdy člověk začíná přehodnocovat a uzavírat svůj životní příběh mnohem intenzivněji než kdykoliv předtím, může být vzpomínání, dle mého názoru, důležitým prvkem k dosažení životní spokojenosti a nadhledu.

Vzpomínky mohou být pro starého člověka ještě významnější, pokud musí opustit domov, zanechat tam svoji minulost a začít žít zcela od začátku v domově pro seniory (DS). Takoví lidé často zažívají pocit vykořenění, osamělosti a ztráty dosavadního života. A i přesto, že se domovy pro seniory stávají stále kvalitnějšími zařízeními, není zde často věnován dostatek prostoru pro člověka jako individualitu. Je proto nesmírně důležité, aby se k člověku v domovech pro seniory přistupovalo značně individuálně, jako k jedinci se skutečným životním příběhem a minulostí. A tomu může být reminiscence také nápomocná.

Jedním z hlavních důvodů výběru tématu diplomové práce „Využití reminiscence v rámci aktivizace klientů v domově pro seniory“ je zejména má dlouhodobější praktická zkušenost s prací se seniory. Pracuji v Domově pro seniory Zahradní Město.

V diplomové práci se budu věnovat detailnějšímu popisu reminiscence jako aktivity, kterou je možné v domovech pro seniory běžně využívat. Zaměřím se zejména na reminiscenci skupinovou. Protože se domnívám, že skupinová reminiscence je z hlediska možností aktivizace v domovech pro seniory (počet aktivizačních pracovníků, finanční náročnost atd.) metodou nejjednodušeji využitelnou s největším přínosem hned v několika oblastech. A to nejen pro klienty zařízení, ale i pro ty, co skupinovou reminiscenci vedou, tedy reminiscenční asistenty. Skupinová reminiscence mimo všech pozitivních dopadů vzpomínání, které lze využít i při individuální reminiscenci, přináší navíc možnost být členem malé sociální skupiny. Ve skupině je umožněno společné prožívání, vzájemné sdílení radostí i těžkostí. Díky skupině pocítujeme vzájemnost, blízkost, realizujeme se ve vztazích a prožíváme své sociální role.

Záměrem diplomové práce je v praktické části popsat skrze konkrétní reminiscenční skupinu, skupinovou reminiscenci z pohledu reminiscenčního asistenta, zaznamenat vývoj skupiny a nastalé situace. A tak se na praktickém příkladu pokusit vytvořit určitá doporučení pro práci s reminiscenční skupinou.

V první kapitole této diplomové práce se budu věnovat vymezení pojmů stárnutí a stáří, stanovení věkové hranice, kdy období stáří v životě člověka začíná a jeho dělením. Jelikož s sebou stáří, stejně jako i jiná vývojová období člověka, přináší určité změny v oblasti fyzické a psychické, zaměřím se i na jejich stručné popsání.

Vzhledem k tomu, že se v diplomové práci věnuji reminiscenci využívané v rámci domova pro seniory, tak v následující kapitole vymežím pojmy domov pro seniory a domov se zvláštním režimem. S typem zařízení jakým domov pro seniory je, souvisí i téma adaptace na umístění v DS či rizika ústavní péče, kterým se zde budu také věnovat.

Ve třetí kapitole se budu již zabývat samotnou reminiscencí. Zaměřím se na rozlišení reminiscence a reminiscenční terapie a popis významu vzpomínek a vzpomínání pro člověka žijícího v DS. Z hlediska dobrého teoretického zázemí, které je vhodné před započítím reminiscenční práce určitě znát, budu v této kapitole věnovat pozornost také jednotlivým typům reminiscence a přístupům, které využívá a dalším teoretickým východiskům, které jsou pro reminiscenční práci zásadní (teorie osmi věků člověka, teorie potřeb, umění rozhovoru, základy práce se skupinou a znalost historických souvislostí).

Další část diplomové práce, čtvrtou kapitolu, věnuji skupinové reminiscenci. Jelikož se skupinová reminiscence obvykle využívá v rámci aktivizace v domovech pro seniory, vymežím zde stručně také pojem aktivizace. Dále se budu zabývat již více prakticky skupinovou reminiscencí, jejími cíli a přínosy, vznikem reminiscenční skupiny, rolí reminiscenčního asistenta, vzpomínkovými podněty, výběrem témat pro skupinová setkání a případnými problémy, které mohou při práci s reminiscenční skupinou nastat.

Na teoretickou část diplomové práce naváže část praktická. Bude věnována vzniku a vývoji konkrétní reminiscenční skupiny v Domově pro seniory Zahradní Město. V jejím závěru se pokusím uvést určitá praktická doporučení pro práci s reminiscenční skupinou.

1. O stárnutí a stáří

Stáří je závěrečným obdobím lidského života, je jeho přirozenou poslední etapou. Je výsledkem procesu stárnutí a v lidském životě zaujímá důležité a plnohodnotné postavení.

Podle mnohých autorů již nelze mluvit o období zdokonalování fyzického či psychického vývoje, a proto ho například Bromley (in Stuart-Hamilton, 1999) nazývá fází postvývojovou. Nicméně stárnutí, stáří a umírání zaujímá v životě člověka stejně významné a důležité místo, obdobně jako například narození. V lidském životě má stáří svůj hluboký a nezaměnitelný význam.

1.1 Kdy stáří přichází

Stanovení věkové hranice, kdy stáří v životě člověka přichází, není vůbec jednoduché. Dle Stuart-Hamiltona (1999) je nutné posuzovat stárnutí jako součást jakési kontinuální proměny, a proto je nesmírně obtížné definovat jediný moment, ve kterém stáří skutečně začíná.

V procesu stárnutí dochází u každého člověka k znatelným fyzickým i psychickým změnám. Začátek zhoršování fyzických a psychických procesů je sice možné nalézt již v rané dospělosti, nicméně po šedesátce začíná být oslabení fyzických a psychických procesů více patrné. Proto je za hranici stáří považován věk nejčastěji mezi 60 - 65 lety (Stuart-Hamilton, 1999).

Na druhou stranu je věk 65 let jako hranice pro stanovení začátku stáří poněkud sporný. Je k tomu několik důvodů (Langmeier a kol., 1998):

1. intraindividuální variabilita člověka je značná

Intraindividuální variabilita se týká výkonnosti jedince. V některých oblastech jeho činností se projevuje pokles výkonnosti, což lze považovat za známku stárnutí. Ovšem v jiných oblastech je výkon člověk zachován, někdy může být dokonce pozorován i určitý vzestup.

2. interindividuální variabilita je také významná

Interindividuální variabilita se týká výkonnosti různých jedinců. Což znamená, že lidé se ve své výkonnosti významně liší nejen právě v období stáří, ale po celý život. Jsou lidé, kteří ztratí zájem o vše poměrně brzy a stávají se tak starými mnohem dříve. Naproti tomu existuje mnoho lidí, kteří jsou i ve svém pokročilejším věku velmi aktivní, a to nejen co se týká jejich zájmů, ale například i profese.

3. historická variabilita

Pojmy jako „stáří“ a „starý člověk“ se v průběhu historie neustále mění. Například v nedávné minulosti, zhruba na počátku minulého století, byl za starého považován člověk, kterému bylo teprve padesát roků.

Nejen odborníci se nemohou shodnout na stanovení jednotné hranice stáří. I naše subjektivní vymezení této hranice se liší. Jiný věk za mezník stáří stanovíme ve 30 letech, jiný v 50 či 70 letech. Dokonce nalezneme rozdíl i mezi muži a ženami. Dle Vágnerové (2007) považují muži, starší 60 let, za hranici stáří věk v průměru 69,03. Naproti tomu ženy, starší 60 let, považují za mezník stáří věk v průměru 67,2, tedy zhruba věk o dva roky nižší než muži.

Můžeme tedy říci, že stárnutí člověka je proces velmi individuální a variabilní. Jakým způsobem člověk stárne a kdy se stává skutečně starým, záleží na mnoha faktorech. Závisí na způsobu průběhu celého života člověka, na jeho životním stylu, na životních podmínkách, ve kterých žil a žije, na jeho genetické výbavě, zdravotním a samozřejmě také psychickém stavu.

1.2 Dělení stáří

Celé období stáří je dále děleno na menší časová období. V současnosti existuje několik variant jeho dělení.

Světová zdravotnické organizace dělí stáří na tři období (Topinková a Neuwirth, 1995):

1. rané stáří: 60 – 74 let

2. vlastní stáří: 75 – 89 let
3. vysoký věk, dlouhověkost: 90 a více let

Topinková a Neuwirth (1995) uvádějí i jiná členění:

1. mladí staří (young old): 65 – 74 let
2. staří (old – old): 75 – 84 let
3. velmi staří (very old): 85 a více let

Vágnerová (2007) se drží pouze dvou dělení:

1. období raného stáří: 65 – 75 let
2. období pravého stáří: 75 a více let

Ať již je následné dělení období stáří jakékoliv, všichni autoři považují za počáteční hranici stáří věk právě 60 či 65 let.

1.3 Změny, které s sebou stáří přináší

Stáří je obdobím, které s sebou přináší mnoho změn jak fyzických, tak psychických – dochází ke změnám například v oblasti kognitivních funkcí, emocionality i osobnosti. A nesmíme zapomenout ani na změny v oblasti sociální. Je to období velkého bilancování a přehodnocování vlastního života. Všech jeho událostí, dobrých i špatných chvil, splněných i nesplněných přání, jednoduše toho, jak člověk svůj život prožil. V tomto ohledu může být stáří pro člověka etapou velmi náročnou.

„Přináší nadhled a moudrost, pocit naplnění, ale také úbytek energie a nezbytnou proměnu osobnosti směřující k jejímu konci. Je obdobím relativní svobody, ale i dobou kumulace nevyhnutelných ztrát ve všech oblastech.“ (Vágnerová, 2007, str. 299)

Ve stáří se obecně mění pohled na zdraví člověka. Zdraví hodnotíme v každém období našeho života podle určitých ukazatelů, které se ale v průběhu života právě neustále mění. V dětství je za ukazatel zdraví považována schopnost zdravého a normálního rozvoje. V dospělosti je to pracovní a reprodukční schopnost. Ve stáří pak

za ukazatel zdraví považujeme především soběstačnost, kterou zde chápeme jako schopnost vést samostatně co nejkvalitnější život (Holmerová a kol., 2003).

Soběstačnost člověka ve stáří negativně ovlivňují především změny v oblasti fyzické a nemoci, kterých ve vyšším věku přibývá. Právě omezení soběstačnosti, případně její následná ztráta, je starším člověkem považována za velký handicap a velmi těžko se s ní vyrovnává. Ztráta soběstačnosti bývá také jedním z hlavních důvodů odchodu starého člověka do některého ze zařízení pro seniory (denní stacionář, domov pro seniory apod.).

1.3.1 Tělesné změny

I přesto, že stáří bychom neměli chápat jako nemoc a normálním jevem ve stáří je, stejně jako i v předchozích obdobích života člověka, dobrý tělesný a psychický stav, počet různých onemocnění ve stáří jednoznačně narůstá.

Mění se i charakter jednotlivých onemocnění. Snižuje se odolnost vůči infekcím, zpomaluje se hojení ran, zvyšuje se sklon k nádorovým onemocněním, sklerotizují cévy. Biologické projevy stárnutí se stávají zřetelnými (Langmeier a Krejčířová, 1998). Objevují se srdeční choroby (arytmie, selhávání chlopní, srdeční nedostatečnost apod.) vysoký krevní tlak, bolesti kloubů a jejich chronické záněty, změny v oblasti trávicího systému a další.

Dle Vágnerové (2007) je jedním z hlavních znaků nemocnosti ve stáří polymorbidita. Což znamená, že staří lidé trpí větším počtem různých, obvykle chronických, onemocnění zároveň.

V oblasti tělesných změn dále dochází k patrnějším změnám také ve vzhledu člověka, objevují se hluboké vrásky. Dochází k úbytku svalové hmoty, svaly atrofují. V orgánech ubývá funkčních tkání, jež jsou zčásti nahrazeny vazivem. Kosti se stávají křehčími. Zrak a sluch se zhoršuje. Oči začínají být přecitlivělé na silné světlo, objevují se oční nemoci. Častým jevem ve stáří bývá nedoslýchavost (Říčan, 2006).

Dle Stuart-Hamiltona (1999) trpí staří lidé ztrátou zrakové ostrosti, což znamená například ztrátu schopnosti zaostřit na detail. Mění se dokonce vnímání barev. Lidé ve vyšším věku vidí v nažloutlejších odstínech. Dochází k pomalejšímu zpracování zrakových podnětů, zorné pole se zmenšuje.

V období stáří bývá nejrozšířenějším typem porušení sluchu tzv. stařecká nedoslýchavost. Ta se může projevit v různých podobách, ovšem společné všem je zhoršení vnímání zvuků o vysokých frekvencích. Mezi další obtíže se sluchem lze zařadit také „zvonění v uších“. To nejen že je velmi nepříjemné a stává se pro člověka těžkým trápením už samo o sobě, ale má za následek i potlačení ostatních zvukových signálů (Stuart-Hamilton, 1999).

Zhoršování zraku a sluchu představuje pro starého člověka velikou zátěž. Často se stává nepřekonatelnou bariérou v jeho každodenních činnostech. Ovlivňuje tedy jak psychický stav člověka, tak jeho sociální začlenění.

1.3.2 Psychické změny

V oblasti psychických funkcí můžeme nalézt změny, které jsou podmíněny biologicky i změny, které jsou podmíněny psychosociálně. Často jde ale o důsledek vzájemného působení obou těchto vlivů. Ve stáří dochází k biologicky podmíněným změnám v prožívání, uvažování či chování. Objevují se obtíže v zapamatování, vybavování a dochází k celkovému zpomalení. Nastalé změny mohou být běžným projevem stárnutí, ovšem v některých případech může jít i o příznaky vážnějších chorobných procesů (např. o příznaky Alzheimerovy demence apod.). Všechny změny psychických funkcí mohou být ovlivněny také psychosociálními faktory jako je například kohortová příslušnost, individuálně specifický životní styl či očekávání a postoje celé společnosti (Vágnerová, 2007).

V úrovni kognitivních funkcí je dle Vágnerové (2007) významnou změnou především celkové zpomalení poznávacích procesů a prodloužení reakčních časů. Starý člověk potřebuje více času nejen na zpracování nového podnětu a informace, ale také na výběr odpovídající reakce. Celkové zpomalení ale obvykle nepředstavuje pro člověka významnější zátěž.

Smyslové vnímání je narušeno především na základě zhoršujícího se zraku a sluchu. Zhoršené vnímání se negativně projevuje v mnoha oblastech. Aby člověk dobře nebo alespoň dostatečně slyšel a viděl vše, co potřebuje, musí se mnohem více soustředit. Zvýšená potřeba soustředění může vést k únavě či rozladěnosti. Komunikace s ostatními lidmi se stává obtížnější. Četba, poslech hudby či sledování televize je pro

člověka mnohem náročnější, nepříjemnou a někdy téměř nedostupnou činností. Staří lidé proto na většinu činností obvykle raději rezignují. Všechny tyto obtíže mohou vést k sociální izolovanosti a osamělosti starého člověka. Je nutné poznamenat, že zhoršené vnímání může znamenat i větší riziko úrazů (Langmeier a Krejčířová, 1998; Vágnerová, 2007).

Ostatní smysly jako čich, chuť a hmat nebývají obvykle zhoršeny tak významně jako právě zrak a sluch. Nicméně, jak uvádí Holmerová a kol. (2003), bývá čichové i chuťové vnímání, obdobně jako vnímání polohy a pohybu těla také sníženo.

Smyslové vnímání je pro člověka v každém věku velmi důležité. Vnější podněty, a nemusí jít vždycky jen o podněty zrakové či sluchové, ale i o podněty hmatové nebo čichové, v nás vyvolávají velkou řádku a směsici nejrůznějších pocitů, prožitků a dokonce i vzpomínek. Možná si v běžném životě ani neuvědomujeme, co pro nás znamená možnost hladit psa, kočku, možnost cítit čerstvě upečený koláč, dotýkat se květin nebo například tančit. Jsou to pro nás téměř každodenní, snad někdy možná i nevýznamné záležitosti. Ale pro starého člověka, případně člověka s demencí, mohou znamenat velmi mnoho. A právě proto je smyslové vnímání používáno jako „pomocník“ při vybavování vzpomínek při reminiscenci.

S postupujícím stárnutím se zhoršuje pozornost člověka. Jedná se zejména o schopnost soustředit se, přesouvat či rozdělovat pozornost. U schopnosti koncentrace pozornosti záleží ve velké míře na vnějších rušivých podnětech, případně na typu činnosti, které je třeba pozornost věnovat (Vágnerová, 2007).

Ani paměť nebývá obvykle ve stáří ušetřena negativních změn. Obvykle platí, že staré vzpomínky a zážitky bývají v paměti dobře uchovány, ale nové události se zapamatovávají obtížněji. Nicméně i minulé vzpomínky mohou být určitým způsobem zkresleny a neodpovídat dříve prožité realitě. Mluvíme o emočním a obsahovém zkreslení (Langmeier a Krejčířová, 1998).

Dle Vágnerové (2007) souvisí zhoršení paměti i s obtížnější koncentrací pozornosti a s větší unavitelností člověka ve vyšším věku.

Se stárnutím se mohou objevit také změny v oblasti intelektu. Ovšem obdobně jako celý proces stárnutí je i proces proměny intelektových funkcí značně individuální a je podmíněn biologickými a sociálními faktory. Závisí tedy například na dědičných

dispozicích, osobnostních vlastnostech, dosaženém vzdělání a na případných probíhajících chorobných procesech (Vágnerová, 2007). Stuart-Hamilton (1999) uvádí, že lidé si ve stáří uchovávají moudrost, na druhou stranu ale mohou ztrácet důvtip a bystrost.

Vágnerová (2007) uvádí, že uvažování starších lidí má svá určitá specifika. Zvyšuje se tendence k dogmatismu, k rigiditě, k odmítání nového. Ve stáří dávají lidé přednost stereotypu a rutině. Je důležité říci, že hlavním důvodem těchto specifik v uvažování může být z velké míry především náročnost zpracování a porozumění novým informacím a situacím. Proto starší člověk raději volí jemu známé a již vyzkoušené strategie, ovšem někdy i bez ohledu na jejich přiměřenost pro danou situaci.

Dalšími oblastmi, ve kterých může ve stáří docházet k určitým menším či větším změnám je emoční prožívání člověka, jeho motivace či osobnostní vlastnosti.

Ke změnám v citovém prožívání nedochází u všech lidí stejně a důležitou roli zde hrají nejen změny ve fyziologii, ale i osobnost člověka, jeho životní zkušenosti či jeho současná životní situace. Obecně ale v emočním prožívání přicházejí dvě zcela protichůdné změny. Objevuje se celkové zpomalení a zklidnění, snižuje se intenzita emocí. Emoční prožívání se tedy stává méně bezprostředním. Lidé se v průběhu svého života naučili své emoce, jejich intenzitu i četnost přiměřeně ovládat a na některé situace jsou díky tomu schopni reagovat klidněji. Na druhou stranu se naopak zvyšuje dráždivost na určité podněty a pro člověka nepříjemné situace. V pozdním stáří pak četnost a intenzita emočních prožitků nadále klesá. Radosti člověka se přesunuly na jiné oblasti, k pocitu štěstí a prožívání radosti stačí i maličkosti. (Langmeier a Krejčířová, 1998; Vágnerová, 2007).

Ve stáří dochází k určitým změnám v oblasti volných procesů. Vůle, kterou uplatňujeme při rozhodování – vůle aktivní, je ve stáří obvykle potlačena. Rozhodování činí člověku potíže. Starší člověk se někdy nerad a dost často také značně pomalu rozhoduje. Naproti tomu vytrvalost a stálost, kterou člověk využívá při realizaci rozhodnutí – tedy pasivní vůle, se ve stáří stává silnější než kdykoliv předtím. Můžeme se setkat až s tvrdohlavostí (Vágnerová, 2007).

Určitých proměn ve stáří doznávají také osobnostní vlastnosti člověka. Dle Vágnerové (2007) se změna osobnostních vlastností projevuje zejména zvýrazněním

některých celoživotních vlastností. V některých případech může dojít i k proměně struktury celé osobnosti. Změny osobnostních vlastností bývají podmíněny mnoha faktory.

„Proměna osobnostních vlastností probíhá v kontextu celého psychosomatického komplexu lidské bytosti, narušení jedné z jeho složek se projeví změnou dalších.“ (Vágnerová, 2007, str. 349)

1.3.3 Deprese

Jedním z poměrně častých onemocnění ve stáří se stává deprese. Depresí ve stáří, oproti jiným životním etapám přibývá, a to zejména u seniorů žijících v některém ze zařízení pro seniory, jako je domov pro seniory či léčebna dlouhodobě nemocných.

Jak uvádí Venglářová (2007), deprese má ve stáří kromě obecných příznaků (zhoršení soustředění, ztráta energie, pocity viny a bezmoci, smutek, poruchy spánku apod.) také svoje specifické rysy (symptomy nemusí být na první pohled dobře znatelné, dochází k zhoršení somatických projevů, zvyšuje se citlivost k bolesti, dochází k chronicitě, starý člověk nereaguje na léčbu apod.).

Nejčastěji se ve stáří setkáme s tzv. sekundární depresí. Deprese je v tomto případě důsledkem somatického onemocnění, organického poškození mozku nebo se ojediněle může objevit i jako reakce na některé léky. Mezi sekundární deprese ale řadíme i ty, které vznikají v důsledku pro člověka velmi těžkých životních událostí a ztrát (Topinková a Neuwirth, 1995). Mezi velmi náročné životní situace patří například ztráta partnera, ztráta soběstačnosti či ztráta domova i pocit ztráty identity při odchodu do domova pro seniory.

Léčba deprese není jednoduchá. Topinková a Neuwirth (1995) uvádějí, že nejlepších výsledků je dosaženo při efektivním propojení farmakoterapie a psychoterapie.

Je důležité zmínit, že také reminiscence může mít v prevenci rozvinutí deprese u seniorů velmi pozitivní vliv.

„Vliv reminiscence na náladu, subjektivní zdraví, depresivitu a sociální integraci starých lidí žijících v institučním prostředí je v literatuře opakovaně potvrzován.“ (Janečková a Vacková, 2010, str. 31)

1.3.4 Demence

S demencí se v současné době setkáváme stále častěji a zřejmě se s ní v souvislosti se stářím budeme setkávat i nadále. Tím, jak se neustále zvyšuje lidský věk, zvyšuje se i počet případů demence. Jak uvádí Koukolík (2004), počet případů syndromu demence ve zkoumané populaci narůstá po 60. roce života člověka. Ve věku 80 a více let trpí v rozvinutých západních zemích syndromem demence nejméně 10% populace.

„Demence je souborem příznaků. Tyto příznaky vznikají v důsledku poškození mozku, zejména mozkové kůry. Jsou následkem postupně se zhoršujících, chronických, zpravidla degenerativních či cévních onemocnění mozku.“ (Holmerová a kol., 2008, str. 7)

Demence je onemocnění získané a jak uvádí Vágnerová (1999), přináší s sebou úbytek v oblasti poznávacích funkcí, poruchy vnímání, řeči, poruchy motivace, emotivity apod. S postupujícím onemocněním dochází k celkovému narušení osobnosti člověka.

Průběh syndromu demence lze rozčlenit na tři základní stádia (Holmerová a kol., 2003):

1. stádium

- počínající demence
- převažují poruchy paměti, koncentrace
- poruchy chování a sociálních funkcí

2. stádium

- středně pokročilá demence
- objevují se již poruchy soběstačnosti
- potřeba častého dohledu

3. stádium

- pokročilá forma demence
- potřeba nepřetržité péče a pomoci

V současné době nelze demenci jako takovou úspěšně vyléčit. Nicméně lze alespoň oddálit nástup onemocnění a zpomalit celý degenerativní proces (Haškovcová, 2002).

Dle Vágnerové (1999) demence značně ztěžuje sociální začlenění a uplatnění člověka s demencí. Nepředstavuje zátěž jen pro člověka samotného, ale i pro jeho rodinu a okolí. Změny, které s sebou demence přináší, jsou pro rodinu velmi náročné. Jejich blízký je najednou nepoznává, mění se jeho osobnost a chová se pro okolí nepřijatelným způsobem.

Je proto důležité adekvátně pracovat nejen s člověkem s demencí, ale také s jeho rodinou. Reminiscence, pokud je vhodně přizpůsobena, může být při takové práci velmi nápomocná.

2. Domov pro seniory

Jelikož se má práce zabývá reminiscencí v rámci aktivizace klientů v domově pro seniory, ráda bych vymezila pojem „domov pro seniory“ a některé situace, které s nástupem do DS a pobytem v něm úzce souvisí.

Domov pro seniory spadá pod služby sociální péče. Dle zákona 108/2006 Sb., o sociálních službách, je domov pro seniory zařízením, ve kterém se „poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.“ Zákon nadále vymezuje, které základní činnosti mají být v domovech pro seniory poskytovány. Jsou jimi (zákon 108/2006 Sb., § 49):

- „poskytnutí ubytování
- poskytnutí stravy
- pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu
- pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím
- sociálně terapeutické činnosti
- aktivizační činnosti
- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí“

Dalším obdobným typem zařízení pro seniory je „domov se zvláštním režimem“. Ve své podstatě se nijak zásadně neliší od domova pro seniory, ale jelikož jsou jeho uživateli zejména starší osoby se syndromem demence, je nezbytné využívat pro práci s nimi specifické přístupy.

V domovech se zvláštním režimem se dle zákona 108/2006 Sb., § 50 „poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu chronického duševního onemocnění nebo závislosti na návykových látkách, a osobám se stařeckou, Alzheimerovou demencí a ostatními typy demencí, které mají sníženou soběstačnost z důvodu těchto onemocnění, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.“ Poskytované činnosti jsou zde shodné s domovem pro seniory.

S nástupem do domova pro seniory se člověk musí vyrovnat s mnoha novými situacemi a změnami. Obecně můžeme říci, že každá změna v kterémkoliv věku s sebou může přinést zátěž, se kterou se člověk musí vyrovnat. A ve vyšším věku, kdy je schopnost člověka adaptovat se na změny určitým způsobem zmenšena a omezena, může být přestěhování do DS a bydlení v něm pro člověka velmi náročné. Starý člověk se musí nejen naučit žít v novém prostředí, ale musí se také vyrovnat s konkrétními situacemi, které se v domovech pro seniory objevují. Mluvíme o způsobu adaptace člověka na nové prostředí a o rizicích ústavní péče.

2.1 Adaptace v domově pro seniory

Adaptace na umístění do domova pro seniory je ovlivněna mnoha faktory. Důležitou roli zde ve velké míře hraje to, zda jde o nástup dobrovolný či nedobrovolný. Lidé nástup do DS obvykle co nejdéle oddalují a důvodem pro odchod z domova bývá nejčastěji zhoršení jejich zdravotního stavu.

Adaptace na nedobrovolné umístění do domova pro seniory má tři základní fáze (Vágnerová, 2007):

1. fáze odporu

Člověk se po přestěhování do domova pro seniory stává negativistickým, odmítá vše a všechny. Obrací svůj hněv a beznaděj na ostatní lidi ve svém okolí, v tomto případě tedy nejčastěji na personál zařízení. Jde o obrannou reakci na tak náročnou a neodvratitelnou změnu v jeho životě. Prožívá pocit beznaděje a velkého smutku z nuceného odchodu z domova, místa, kde se cítil bezpečně do místa plného nových situací a prozatím cizích lidí.

2. fáze zoufalství a apatie

Starý člověk se stává apatickým, téměř bez jakékoliv vůle k životu. Ztrácí zájem o okolní dění, ale také sám o sebe. Ztrácí se v nových prostorách, v nových pravidlech a struktuře dne, která je v těchto typech zařízení nastavena. Jeho život pro něj začíná ztrácet smysl. V tomto období může dojít až k úmrtí starého člověka, právě kvůli pocitu marnosti a ztrátě významu jeho žití.

3. fáze vytvoření nové pozitivní vazby

Člověku se podaří navázat osobní vztah. Díky nově vytvořenému blízkému vztahu k jinému člověku z DS tak překoná fázi zoufalství a apatie. Takovým blízkým člověkem se může stát někdo z personálu zařízení či někdo z jeho obyvatel. Díky nim se mu podaří lépe zorientovat v zařízení, přivyknout novému režimu dne apod. V některých případech jsou v tomto ohledu nápomocní také zvířecí obyvatelé DS, jako například králík či rybičky. Ti nejen, že člověka svým způsobem aktivizují, člověk získává pocit, že se o někoho musí starat a je užitečný, ale mohou se stát i jakýmsi prostředníkem k navázání vztahu mezi jednotlivými obyvateli. Život člověka znovu získává svůj význam.

Adaptace na dobrovolný odchod do DS má oproti nedobrovolnému umístění jen dvě základní fáze. Adaptace je v tomto případě pro člověka jednodušší, ale i tak může být přestěhování pro člověka velmi náročné (Vágnerová, 2007):

1. fáze nejistoty a vytváření nového stereotypu

Po přestěhování ze svého domova do DS člověk ztrácí zažité jistoty, svůj režim a musí se zorientovat v novém prostředí stávajícího bydliště. Rezidenční typy zařízení s sebou přinášejí mnoho nového - jinou strukturu dne, menší možnost samostatného rozhodování a určitou ztrátu soukromí. Na to všechno si musí člověk zvyknout a do určité míry tak pozměnit své původní návyky. Což není nic jednoduchého. Senior začíná hodnotit život před a po přestěhování do zařízení, začíná svůj život přehodnocovat. Je proto důležité co možná nejvíce člověku jeho nástup do domova pro seniory zjednodušit a poskytnout mu příjemné první zážitky. Aby získal pocit, že stále někam patří, je o něj zájem a má okolí stále co nabídnout.

2. fáze adaptace a přijetí nového životního stylu

Starý člověk se začíná určitým způsobem sžívat s novým prostředím, které mu nyní nahrazuje jeho domov. Nicméně asi nikdy se již jeho pravým domovem nestane. Je ale schopný pobyt v domově pro seniory akceptovat. Získává zde nové kontakty, navazuje nové vztahy, vytváří si své místo mezi ostatními.

2.2 Rizika ústavní péče

Domov pro seniory ve svém názvu obsahuje slovo domov. Může se ale domov pro seniory stát pro starého člověka domovem v pravém slova smyslu? Osobně se bohužel domnívám, že nikoliv. Nicméně by měl být alespoň jeho plnohodnotnou náhradou. Ani toho ale v dosavadních podmínkách téměř všech domovů pro seniory nelze stoprocentně dosáhnout. Ve skutečném domově se obvykle nesetkáváme se ztrátou soukromí, s nemožností volného rozhodování apod. „Domov se dá definovat jako místo, kde nejvíce můžeme být sami sebou a nejméně musíme dodržovat konvenci svých společenských rolí.“ (Matoušek, 1995, str. 111). Toho se ale bohužel člověku v DS málokdy podaří přirozeně dosáhnout.

Domov pro seniory je určitým typem ústavní péče. A i přesto, že obecným trendem je deinstitucionalizace péče a zmenšování kapacit jednotlivých zařízení, v oblasti domovů pro seniory jsou zařízení s kapacitou pod sto míst spíše výjimkou. Proto se v DS, obdobně jako v jiném typu ústavní péče, můžeme setkat s riziky ústavní péče. Matoušek (1995) obecně uvádí následující rizika: hospitalismus, homogenní kolektivy, tzv. ponorková nemoc, šikanování, zneužívání klientů, erotické vztahy a ztráta soukromí.

V domovech pro seniory se určitě nesetkáme se všemi výše jmenovanými riziky, nicméně velmi často, a troufám si říci v každém domově pro seniory, se setkáme se ztrátou soukromí, případně ponorkovou nemocí či hospitalismem. Ztráta soukromí je po přestěhování ze svého původního domova do DS pro člověka velmi patrná. Starý člověk se musí naučit přizpůsobovat konkrétnímu režimu zařízení. Obvykle také bydlí na pokoji nejméně ještě s jedním člověkem. Musí se tak neustále přizpůsobovat nejen chodu zařízení, ale i více či méně omezovat kvůli jeho ostatním obyvatelům.

Dalším rizikem, které by se i v DS mohlo objevit, je tzv. ponorková nemoc. Matoušek (1995) uvádí, že ponorková nemoc vzniká nejčastěji ve stereotypním prostředí, z kterého člověk nemůže uniknout. Takové prostředí pak vede u člověka ke zvyšování únavy a ke snižování tolerance. DS může stereotypní prostředí často představovat. Po delší dobu se v zařízení nic nového neděje, nic se nemění, programy a různé aktivity, které v zařízení probíhají, mohou být stále stejné. Starý člověk obvykle nemá možnost zajetému stereotypu v zařízení uniknout. To vše může vést právě k větší přecitlivělosti na různé podněty. Člověk se stává vztahovačnejším a uzavřenějším. Na

druhou stranu je ale důležité podotknout, že určitý stereotyp může pro starého člověka představovat jistotu a svým způsobem mu může do jisté míry vyhovovat.

Hospitalismus se v DS může objevit. Obecně se klientovi v různých typech zařízení dostává plné péče, je o něj postaráno téměř ve všech oblastech a to i v takových, které by byl schopen zabezpečit si sám. Člověk si pak navykne na přísun péče a stává se jejím pouhým objektem a jen velmi těžko se pak adaptuje na život vně zařízení. Nicméně v případě seniorů v DS je nutné říci, že většina péče o jejich osobu je oprávněná jejich zhoršeným zdravotním stavem. Ale i přesto je nutné staršího člověka určitým způsobem aktivizovat, klást důraz na jeho schopnosti a možnosti. Nenechat člověka stát se pouhým objektem přílišné péče. Což by v důsledku mohlo vést až ke ztrátě motivace starého člověka, ztrátě zájmu o okolní dění a v nejhorším případě i ke ztrátě jeho zájmu o život.

Právě kvůli výše zmiňovaným situacím, které v DS mohou nastat, je nástup do DS a pobyt v něm pro starého člověka obdobím velmi náročným. A je proto nutné, aby mu byl odchod z domova a přestěhování do DS co nejvíce usnadněn. Reminiscence může být, jako jeden z přístupů péče o starého člověka, v jeho velké životní změně velmi nápomocná. Jak uvádí Janečková (2007), reminiscence může ulehčit přestěhování a zmírnit negativní projevy adaptace na umístění v DS. Pomáhá člověku udržet kontinuitu jeho života.

3. Reminiscence

Samotné slovo **reminiscence** je odvozeno z latinského slova *reminiscere*, které znamená vzpomenout si či rozpomenout se. V češtině používáme pojem *reminiscence* také jako synonymum pro vzpomínku či vzpomínání (Janečková a Vacková, 2010). Nicméně v souvislosti s aktivitami v zařízeních pro seniory je *reminiscence* chápána jako určitý druh práce s klientem. Pak je nutné uvést definici *reminiscence* jako aktivity.

Janečková a Vacková (2010) uvádějí, že nejčastěji je používána definice Roberta Woodse a jeho spolupracovníků, který popisuje *reminiscenci* jako „hlasité nebo tiché (skryté, vnitřní) vybavování událostí ze života člověka, které se uskutečňuje buď o samotě, nebo spolu s jinou osobou či skupinou lidí.“ (Janečková a Vacková, 2010, str. 21)

Schweitzer a Bruce (2008) uvádějí, že *reminiscence* je prostředkem k zachycení naší minulosti. A právě díky opětovnému prožívání minulých zkušeností, obohacujeme naše současné životy.

Pojem **reminiscenční terapie** je pak cílený rozhovor terapeuta se seniorem o jeho životě, zkušenostech a významných událostech jeho života. *Reminiscenční terapie* se blíží více psychoterapii. Jde o to, aby člověk skrze pochopení důležitosti všech prožitých událostí svého života, lépe pochopil a přijal svoji přítomnost. Můžeme zde mluvit o určitém zpracovávání nevyřešených témat z minulosti člověka (Janečková a Vacková, 2010).

Je důležité odlišit od sebe pojem *reminiscence* a *reminiscenční terapie*, především proto, abychom si uvědomili, do čeho se ve své roli *reminiscenčního asistenta* můžeme pustit a jaké bychom při práci se vzpomínkami měli mít nastavené hranice. Při *reminiscenci* jde o spontánní vzpomínání nad určitými tématy, nikoliv řešení těžkých a nezpracovaných témat ze života člověka. Nicméně i při *reminiscenčních setkáních* mohou taková témata u člověka vyvstat napovrch. Potom by ale měla následovat odborná psychoterapeutická péče.

I přesto, že tedy *reminiscence* sama o sobě není terapií v pravém slova smyslu, má své terapeutické prvky. „Základním terapeutickým prvkem všech *reminiscenčních přístupů* je navození pohody, dobrého pocitu, sebeuspokojení, radosti a potěšení i kognitivní stimulace.“ (Janečková a Vacková, 2010, str. 22)

Na základě dostupné české literatury a odborných textů není ale rozlišování obou pojmů vždy takto striktně odděleno a pojmy se spolu často prolínají a nahrazují navzájem.

Reminiscence je aktivita, při které využíváme spontánního vzpomínání a našich vzpomínek. Hartl (2004) uvádí, že vzpomínka je představa, která oživuje náš minulý zážitek a je doprovázena citovým prožitkem.

S trochou nadsázky lze říci, že skrze vzpomínky můžeme znovu zažít již prožité. Vzpomínky máme každý z nás a každý vzpomínkám připisujeme různý význam a konkrétní hodnotu. Sami nejlépe víme, co pro nás vzpomínky znamenají, na co vzpomínáme rádi a často a na co bychom raději zapomněli. Jedna klientka, která se účastnila reminiscenčního setkávání v domově pro seniory, uvedla, že „kdybychom neměli vzpomínky, neměli bychom nic“. Vzpomínky neboli prožité události našeho života, nás tedy svým způsobem dotvářejí a potvrzují. Ve stáří nás ujišťují o prožitém a stvrzují náš život jako celek.

Pokud je se vzpomínkami pracováno v rámci reminiscence více systematicky, získávají pro člověka, troufám si říci, ještě hlubší rozměr. Výčet, jaké funkce vzpomínky a vzpomínání ve stáří u člověka plní, je veliký. Nicméně jsem se rozhodla uvést z něj většinu, protože se domnívám, že uvědomění si významu vzpomínání je základem a velikou motivací pro reminiscenční práci.

Účel a funkce vzpomínání pro obyvatele domovů pro seniory je následující (Janečková, 2007):

- staří lidé tak přehodnocují, bilancují a uzavírají svůj život
- potvrzují svojí identitu a kontinuitu svého života
- vzpomínání pomáhá vyrovnat se s těžkými situacemi v životě
- vzpomínání uspokojuje potřebu předat zkušenosti
- zaměstnává myšlení a paměť
- vzpomínání ve skupině podporuje sociální začleňování, navazování nových vztahů a oslabuje tak sociální izolaci
- vzpomínání uvolňuje energii a emoce
- společné reminiscenční aktivity i s rodinou zlepšují vzájemné vztahy
- vzpomínání posiluje vztah mezi pečovatelem a klientem - z pouhého objektu péčování se stává skutečný člověk se svým životním příběhem (Janečková, 2005)

3.1 Typy reminiscence

Reminiscenci je možné dělit několika různými způsoby. Aktivity v rámci reminiscence jsou děleny například podle jejich cíle či předpokládaného výsledku (Janečková a Vacková, 2010).

Reminiscenci lze také zjednodušeně rozdělit na tři základní typy, které je možné následně vnitřně členit například právě podle jejich cíle – zda jde o podporu sociálního začlenění či o bilanci prožitého života. Domnívám se, že jakékoliv další vnitřní členění je velmi komplikované, protože v praktickém využití se vše vzájemně neustále prolíná.

Základními typy reminiscence jsou:

1. Individuální reminiscence
2. Skupinová reminiscence
3. Další typy reminiscence
 - vzpomínkové krabice, knihy života
 - reminiscenční divadlo

3.1.1 Individuální reminiscence

Vzpomínky a vzpomínání provázejí celý náš život. Dá se říci, že určitým způsobem vzpomínáme každý den. A to v rodině, s přáteli či úplně v soukromí, jen ve své mysli. Vzpomínky pro nás znamenají velmi mnoho, a to nejen ve stáří. Ale ve stáří mohou vzpomínky představovat pro člověka ještě něco víc, skrze ně potvrzuje svůj život a sám sebe, díky vzpomínkám může předat část svých zkušeností ostatním, pomocí vyprávění navazuje nové kontakty a mnoho dalšího. Proto je velmi důležité povídat si s klienty v domovech pro seniory o jejich zážitcích, jejich životech a zkušenostech.

Individuální reminiscence je vzpomínání obvykle ve dvou, jde o rozhovor mezi pracovníkem DS a klientem, tedy obyvatelem DS. Pro individuální reminiscenci může, ale nemusí být vymezen přesný čas a prostor. Výhodou je, že vzpomínat můžeme i při každodenních činnostech, jako je poskytování ošetrovatelské péče, podávání jídla, při procházkách s klientem apod. Spontánnímu vzpomínání mohou napomoci podněty, které klient v pokoji má, jeho fotky, oblíbené předměty. Ale jednoduše i jeho oblečení, hezké šaty či krabička nebo kabelka se všemi nezbytnostmi, tedy vše, co vzbudí náš zájem. A pokud se s klientem například v rámci výtvarných činností vytvoří

vzpomínková krabice, stane se následně i ta, pokud jí má klient na pokoji, vhodným námětem pro společná vyprávění. Cílený individuální rozhovor, například nad fotografiemi či vzpomínkovou krabicí, je také jednou z technik validace (Janečková a Vacková, 2010). Validace je přístup pro práci se seniory, který vychází z naslouchání, empatie a tolerance. Je využívána zejména při práci se starými lidmi s poruchami kognitivních funkcí (Janečková, 2005).

Příležitostí pro vzpomínání je i v domovech pro seniory velmi mnoho, jen je zapotřebí trocha trpělivosti a především snaha a chuť starému člověku naslouchat a být mu jednoduše nablízku.

3.1.2 Skupinová reminiscence

Skupinová reminiscence, jak je z názvu patrné, vychází ze společného setkávání a vzpomínání ve skupině. Obdobně jako jiné typy reminiscence i reminiscence skupinová může mít mnoho podob. Může jít o společná posezení s kávou a povídáním, o poslech hudby z mládí současných seniorů, dokonce i o společná setkávání s tancem, různé oslavy, společné vaření a další aktivity. Jde o to, aby šlo o aktivity, které budou všem zúčastněným příjemným zpestřením a smysluplným užitím volného času. Obyvatelé domova pro seniory tak dostanou příležitost pro společná setkávání, bližší poznání se navzájem a zapojení se do smysluplných aktivit.

V případě skupinové reminiscence je důležité, že je při ní využívána malá sociální skupina. To znamená skupina do počtu deseti lidí. Malá sociální skupina dává prostor pro skutečné společné prožívání. V DS je obvyklá praxe, že skupinové aktivity jsou dělané sice pro skupinu lidí, ale pro skupinu příliš velikou. Aktivity navíc nejsou připravované ve spolupráci s klienty. Klienti jsou tak jen pasivními příjemci předkládaných aktivit. A ačkoliv jsou obklopeni mnoha lidmi, jsou mezi nimi stále osamoceni (Janečková a Vacková, 2010).

Na tomto místě nebudu skupinovou reminiscenci dále rozepisovat, protože jí bude věnována následující kapitola s názvem „Reminiscenční skupina“.

3.1.3 Další typy reminiscence

Mezi další typy reminiscence, které lze v domovech pro seniory využívat patří určitě tvorba vzpomínkových krabic, knih života nebo také společné zkoušení a hraní

reminiscenčního divadla. Všechny typy, ať jde o jakkoliv výtvarné či expresivní metody, vycházejí opět z vyprávění starého člověka a naslouchání. Jeho životní příběh je následně společnou prací zachycen ve vzpomínkové krabici, knize života nebo přehrán ve formě divadla. Záleží jen na kreativitě, fantazii, společném úsilí a nadšení něco podobného vytvořit.

Vzpomínkové krabice, knihy života

Vytváření vzpomínkových krabic je příležitostí, jak nejen naslouchat starému člověku, ale také možnost, kdy na konci společného setkávání a společného úsilí vznikne skutečná, hmatatelná věc, vzpomínkový předmět s velikou výpovědní hodnotou. Vzpomínková krabice se dá vytvořit do jakékoliv krabice či bedýnky. Dvnitř krabice je vytvořena koláž či sesbíraná mozaika z předmětů, které pro člověka něco znamenají. Může být dotvořena předměty, které starý člověk sám v průběhu setkávání vytvoří. Možností, jak může taková vzpomínková krabice vypadat je nekonečné množství, stejně jako je nekonečné množství variant životních příběhů. Základním námětem vzpomínkové krabice je totiž životní příběh člověka.

Posláním vzpomínkových krabic je poskytnout prostor pro naslouchání a zprostředkovat náhled na život jako celek. Díky tomu člověk snadněji nabude přesvědčení, že život měl smysl. Mezi další funkce můžeme zařadit i podporu vzájemné spolupráce při jejich tvorbě, a to nejen mezi pracovníkem DS a klientem, ale i mezi seniorem a jeho rodinou. Rodina může spolupracovat na tvorbě krabice tím, že nosí z domova rodinné fotografie či jiné pro starého člověka významné předměty. Někdo z rodiny může se seniorem vzpomínkovou krabicí dokonce společně vytvářet. Neopomenutelná je také podpora mezigeneračních vztahů, protože senior na tvorbě vzpomínkové krabice obvykle spolupracuje s někým z mladší generace a mají tak možnost vzájemně se lépe poznat a pochopit (Janečková a Vacková, 2010).

Vzpomínkové krabice ale nemusejí sloužit jen pro klienta samotného. Pokud je krabice vytvořeno víc a pokud s tím klienti souhlasí, může z nich být vytvořena zajímavá výstava přímo v domově pro seniory.

Vzpomínkové krabice byly dokonce hlavním tématem projektu a následných výstav Making Memories Matter, který začal v roce 2004. Jednalo se o projekt, který vznikl na pozadí šedesátého výročí konce 2. světové války. European Reminiscence

Network se ve spolupráci se sedmi evropskými zeměmi pokusila vytvořit zajímavé kulturní dědictví. Senioři z jednotlivých zemí, ve spolupráci s výtvarníky, vytvořili vzpomínkové krabice, které byly poté součástí putovní výstavy. Vznikly tak nejen neobvyklé výstavní předměty, ale seniorům byla navíc poskytnuta příležitost reflektovat svůj životní příběh a přetvořit vlastní vzpomínky a pocity do úžasné vizuální podoby. Mezi zúčastněnými zeměmi byla i Česká republika (Schweitzer a Trilling, 2005).

Obdobně jako vzpomínkové krabice lze vytvářet i knihy života. V tomto případě jde ale spíše o psaný text, který může být doplněn fotografiemi, ale i kresbami, pohlednicemi či dopisy. Základem je opět životní příběh starého člověka, který knihu vytváří. Tvoření knihy života může být hlavním cílem aktivity, ale je možné, že kniha vznikne vlastně jako vedlejší produkt například skupinové reminiscence. Kdy se některý z jejích členů na základě vyprávění a dění ve skupině rozhodne svojí vlastní knihu života vytvořit. Důležité je, že knihy života mohou být vytvářeny také s členy rodiny seniora, kdy některý z jejích členů chce zachytit zajímavé události ze života například jeho babičky pro další generace. Také v tomto případě má tvorba knihy života pro její tvůrce neopakovatelný význam (Janečková a Vacková, 2010).

Tvorba vzpomínkových krabic či knih života jsou metody velmi variabilní a dají se využít při různých aktivitách. Mohou být zpracovávány ve skupině, individuálně – ve dvojici, s pracovníkem domova pro seniory, ale i s blízkým člověkem, s členem rodiny. Starému člověku slouží jako ucelená výpověď o jeho životě a zdroj potvrzení sebe sama. Navíc poskytují mnoho příležitostí k vzájemnému poznání, sblížení a pochopení. Jsou to metody, které lze využít nejen v některém ze zařízení pro seniory, ale i v rodině, která o seniora pečuje v domácím prostředí.

Reminiscenční divadlo

Reminiscenční divadlo je jednou z dalších možností, jak se dají kreativně využít vzpomínky starých lidí. Zkoušení a hraní divadla se v některých domovech pro seniory běžně využívá jako jedna z činností aktivizace. Obvykle se ale hrají předem připravené a známé divadelní hry. Případně se hraje podle předem vymyšleného scénáře, který napíše ten, kdo divadelní setkávání vede, zaměstnanec DS či externí pracovník. Reminiscenční divadlo je ale, dle mého názoru, o mnoho zajímavější. Využití

vzpomínek členů „hereckého souboru“ přináší do hraní divadla a vžívání se do rolí nový rozměr.

Jak uvádějí Janečková a Vacková (2010), je příprava reminiscenčního divadla dlouhodobý proces. Stejně jako u jiných reminiscenčních aktivit jsou i zde základem především vzpomínky starých lidí – v tomto případě, tedy vzpomínky členů divadelního souboru. Před samotným zkoušením a hraním divadla se začíná společným vzpomínáním. Z vyprávěných příběhů je společně vybrán příběh, který se bude hrát. Následuje společná příprava scénáře, hledání, volba, případně i tvoření kostýmů, studium jednotlivých rolí a vytváření scény, kulis apod. Důležité je, aby scénář i role byly napsány tak, aby se v nich všichni zúčastnění cítili bezpečně a aby jim samotné hraní divadla přinášelo radost. Ve scénáři je ponechám prostor pro improvizaci. Při reminiscenčním divadle není nutné hrát vždy všechno stejně a přesně. Jde především o společná setkávání a zábavu. Hraní reminiscenčního divadla se mohou zúčastnit také dobrovolníci a členové rodiny seniora. S nazkoušeným divadelním představením mohou následně vystoupit před ostatními obyvateli DS, rodinnými příslušníky, případně s ním vyjet i do jiných zařízení pro seniory.

Schweitzer (2007) uvádí, že reminiscenční divadlo a jeho hraní spojuje lidi, doby i místa a přináší vzájemné porozumění. Ukazuje zapomenuté vzpomínky v novém světle jak hercům, tak divákům. Pro všechny zúčastněné je zdrojem mnohých překvapení. Reminiscenční divadlo je společenskou aktivitou, která pomáhá obnovit vzájemnou komunikaci a sociální dovednosti starých lidí.

Reminiscenční divadlo s sebou přináší nesčetně mnoho variant, jak společná setkávání uchopit. Záleží jen na vzájemné domluvě členů souboru, co vytvoří a jaký bude konečný výstup jejich setkávání. Může jít „jen“ o společná setkávání, kde se více vypráví a jednotlivé příběhy se následně improvizovaně přehrávají až po zkoušení a následné vystupování s vlastním divadlem. Vždy je ale důležité, vytvořit atmosféru bezpečí, kde bude všem zúčastněným příjemně a budou zde rádi. A v hraní rolí a příběhů zacházet opravdu jen tam, kam členové skupiny dovolí.

3.2 Přístupy

Existuje několik základních přístupů, které reminiscence, případně reminiscenční terapie, využívá. Jsou jimi přístupy narativní, reflektující, expresivní a přístupy informační.

3.2.1 Narativní přístup

Narativní přístup (life story) je založen na vyprávění jednotlivých účastníků reminiscence. Je využíván jak při reminiscenci individuální, tak při reminiscenci skupinové. Nemusí jít vždy o verbální vyjadřování, lze vzpomínat i tiše, jen v myslí člověka nebo se vyjádřit písemně autobiografií, knihou života apod. Nejčastěji jde o vyprávění událostí ze života. Děje se tak v příjemné, pohodové atmosféře a v prostředí navozující bezpečí pro všechny zúčastněné. Základem narativního přístupu je absence hodnocení vyprávěných příběhů a sdělených vzpomínek. Témata jednotlivých setkání nemusejí být pevně stanovená, ale pokud jsou, tak mohou posloužit jako určitá opora pro vyprávění příběhů. Jednotlivá setkávání mají charakter podobný setkání přátel či rodiny. Jde především o to setkat se s ostatními, popovídat si, společně si zavzpomínat, být jednoduše spolu (Janečková, 2007).

3.2.2 Reflektující přístup

K reflektujícím přístupům je řazena metoda životní rekapitulace (life review). Ta je spojena s osobností Roberta Butlera. Životní rekapitulace vychází z předpokladu, že každý starý člověk si potřebuje určitým způsobem utřídit, urovnat a přehodnotit svůj život a právě převyprávění svých životních příběhů mu k tomu může napomoci. Stejně jako narativní přístup, může být i životní rekapitulace využívána jak při reminiscenci individuální, tak skupinové. Při využívání metody životní rekapitulace je účasten terapeut. Jejím cílem je celkové shrnutí a pochopení průběhu života, nalezení jeho smyslu a následné přijetí života takového, jaký opravdu byl, nejen s jeho radostmi, ale i těžkými a nelehkými událostmi. Robert Butler tak metodou životní rekapitulace poukázal na veliký význam vzpomínek ve vývoji člověka. Na metodu životní rekapitulace následně navázal Phillipe Cappaliez s tzv. kognitivně-reminiscenční terapií. Ta je určena pro osoby s depresí a osoby s kognitivními poruchami. Setkávání účastníků kognitivně-reminiscenční terapie má předem danou strukturu. Jde o malé skupiny lidí

(max. do 6 osob). Témata jednotlivých setkání jsou zde, na rozdíl například od narativního přístupu, vždy předem jasně stanovena (například vztahy s rodiči, cíle mého života, mé úspěchy a další). Dopředu jsou témata vymezena z toho důvodu, aby měl každý z členů možnost se na ně připravit. Cílem kognitivně-reminiscenční terapie je přerámování vzpomínek takovým způsobem, aby člověk dostal možnost nahlížet na sebe a svůj život více pozitivně (Janečková, 2007).

3.2.3 Expresivní přístup

Je spojen zejména se jménem psychologa Jamese Pennebaker a metodou expresivního vyjádření emocí, otevření minulosti neboli disclosure. Expresivní přístup pracuje s těžkými, tíživými vzpomínkami na minulost, které člověk drží dlouhou dobu v sobě a určitým způsobem je potlačil. A právě jejich odkrytí může člověku přinést tolik očekávanou úlevu. Což může následně vést až k vymizení úzkostí či depresí. Důležitý je i sociální aspekt, kdy člověk najednou není na své těžké vzpomínky sám. Jsou kolem něho lidé, kteří mu naslouchají, vyjádří soucit, ale také uznání a ocenění. Expresie emocí se může dít verbálně, ale i neverbálním způsobem, například vypsáním těžkého zážitku na papír (Janečková, 2007).

3.2.4 Informační přístup

Janečková a Vacková (2010) uvádějí, že informační přístup neboli biografie se soustřeďuje především na předávání praktických zkušeností, znalostí, hodnot a postojů mezi generacemi. Staří lidé tak na základě skutečných historických událostí vyprávějí své životní příběhy. Reminiscence v tomto případě zastává důležitou společenskou roli. Přináší užitek nejen posluchačům, obvykle mladší generaci, ale také samotnému vypravěči, starému člověku. Mladší lidé se tak prostřednictvím autentického vyprávění seznámí s významnými událostmi z minulosti a životem dané doby. Starý člověk může zpátky získat pocit vlastní hodnoty a důležitosti, který mohl ztratit například právě nástupem do domova pro seniory. Získává opět významnou společenskou roli, roli učitele a není už jen „pouhým“ klientem. Informační přístup se uplatňuje prostřednictvím přednášek, vzdělávacích programů, výstav, setkávání generací apod.

3.3 Teoretická východiska

Pro využívání práce se vzpomínkami je vhodné znát alespoň určité teoretické základy, které se dotýkají psychického vývoje člověka, jeho životních úkolů, jeho potřeb a vycházet z obecných pravidel pro dobrou komunikaci či úspěšnou práci se skupinou. Jelikož jde o vzpomínání, tedy pohled zpět do minulosti, je vhodné mít i určité historické znalosti a umět propojovat významné historické události s životem současných seniorů.

3.3.1 Teorie osmi věků člověka

Důležitým teoretickým východiskem reminiscence je určitě teorie osmi věků člověka. Definoval jí Erik H. Erikson a jedná se o teorii lidského vývoje. Vychází z předpokladu, že vývoj člověka probíhá po celý jeho život, nikoliv jen v dětství. V každém vývojovém období musí člověk vyřešit určitý psychosociální konflikt, aby se mohl zdravě posunout do vývojového období následujícího. Erikson tak definuje osm stádií vývoje lidského života (Erikson, 1999; Langmeier a kol., 1998):

- základní důvěra proti nedůvěře: naděje
- autonomie proti studu a pochybám: vůle
- iniciativa proti vině: cíle
- zručnosti proti pocitu méněcennosti: schopnost (kompetence)
- identita proti zmatení identity: věrnost
- intimita proti izolaci: láska
- generativita proti stagnaci: péče
- integrita proti zoufalství: moudrost

Pro pochopení stárnutí a stáří člověka jsou bezpochyby důležité všechny vývojové fáze, protože pokud člověk správně nezpracuje vývojový úkol jedné z nich, mohou se pak určité těžkosti objevit ve fázích následujících. O to náročnější může být následně stádium poslední, které spadá právě do období stáří člověka.

V prvním stádiu musí člověk vyřešit konflikt základní důvěry a nedůvěry. Pocit důvěry poskytuje dítěti v tomto období matka, její péče a jejich vzájemný vztah. Nedůvěra je spojena s okolním světem. Matka ale přináší dítěti jistotu, že i světu se dá věřit. Ve stádiu následujícím, tedy ve věku od 1 do 3 let, se dítě musí vyrovnat s pocitem stále větší autonomie. Chce dělat většinu věcí samo a ukázat, že na to stačí.

Musí zde být ale nastaveny určité hranice, jinak se může objevit pocit nejistoty, nedůvěra ve své schopnosti a pocit studu a zahanbení. Ve věku od 4 do 5 let je definováno třetí stádium, ve kterém dítě musí zvládnout další nelehký konflikt, a to konflikt mezi pocitem iniciativy a pocitem viny. Rozvíjí se svědomí člověka. V následujícím, tedy čtvrtém stádiu, které trvá v rozmezí od 6 do 12 let, se musí dítě vyrovnat s pocitem snaživosti. Je to období, kdy získává nové dovednosti a kompetence, stává se zručnějším. Na druhé straně se zároveň musí naučit zacházet také s prvními pocity méněcennosti. Následuje stádium páté, období dospívání. Mladý člověk se snaží nalézt svou vlastní identitu, ale neustále se setkává s pocity nejistoty a pochybami. Šesté stádium spadá již do období mladé dospělosti. Člověk se musí vyrovnat s intimitou, sblížením s druhým člověkem v rozporu s pocity osamění. Pocit intimity by měl začít převažovat. V období zralé dospělosti přichází stádium sedmé: generativita proti stagnaci. Dospělý člověk se musí vyrovnat s konfliktem mezi pocity produktivity a zralosti na jedné straně a pocity bezvýznamnosti a prázdnoty na straně druhé. Sedmé stádium je jedním z nejdelších stádií. Následuje stádium osmé. Osmé stadium je zasazeno do období stáří. Čeká zde nelehký úkol, a to dosáhnout pocitu integrity a ubránit se pocitům zoufalství. Člověk by měl vše, co prožil vnímat jako smysluplnou a důležitou součást svého života, měl by tak dosáhnout určité životní moudrosti. Zároveň se musí ubránit pocitům zoufalství z ubývání sil a blížícího se konce života (Erikson, 1999, Langmeier a kol., 1998).

Vzpomínání při reminiscenci může být ve stáří důležité právě z toho hlediska, že pomáhá člověku jeho život přerámovat, zasadit do souvislostí. Pomáhá člověku zjistit, že vše, co prožil, mělo v jeho životě svůj význam. Jednoduše řečeno, pomáhá mu uvědomit si, že jeho život měl smysl.

3.3.2 Teorie potřeb

Dalším z východisek, o které se můžeme při reminiscenci opřít, je určitě také hierarchická teorie potřeb Abrahama Maslowa. Maslow je představitel humanistické psychologie a lidské potřeby rozdělil do pěti základních skupin (Jarošová, 2006; Kratochvíl, 2006):

1. fyziologické potřeby
2. potřeba jistoty a bezpečí
3. potřeba někam patřit a být milován

4. potřeba ocenění druhými a kladného sebehodnocení
5. potřeba sebeaktualizace

Fyziologické potřeby se vztahují k organismu člověka a jde například o potřebu spánku, potřebu výživy, vylučování a pohybu. Druhá skupina potřeb, potřeba jistoty a bezpečí, se dostává do popředí, jestliže člověk ztrácí svou životní jistotu a nastává situace, kdy se cítí jakýmkoliv způsobem ohrožen. Objevuje se pak například potřeba ekonomického, fyzického či sociálního bezpečí. Třetí skupinu potřeb, tedy potřebu někam patřit a být milován, můžeme označit jako potřeby sociální. Dostávají se do popředí v situacích osamělosti. Mezi potřeby, které do této skupiny patří, můžeme jmenovat potřebu sounáležitosti, potřebu lásky, ale také potřebu informovanosti či potřebu být vyslechnut. Další skupina potřeb, již čtvrtá, a to potřeba ocenění druhými a kladného sebehodnocení, vzniká tehdy, pokud člověk ztrácí svojí určitou kompetenci, respekt či důvěru. Potřeba sebeaktualizace, poslední pátá potřeba, se projevuje jako snaha uskutečňovat naše schopnosti a dovednosti a nalézt smysl života (Jarošová, 2006).

Řazení skupin potřeb tak, jak je uvedeno výše, není náhodné. Maslow potřeby uspořádal do vývojového pořadí. Jsou řazeny zdola nahoru. Potřeby, které jsou umístěny výše, mohou být uspokojeny jen tehdy, pokud jsou předtím dostatečně uspokojeny potřeby umístěné níže, tedy potřeby předcházející. První čtyři skupiny potřeb jsou označovány jako nedostatkové, neboli D-potřeby (z anglického slova deficiency, nedostatek). Pátá potřeba, potřeba sebeaktualizace, je označována jako potřeba růstová, neboli B-potřeba (z anglického slova being, bytí). Nedostatkové potřeby motivují k jednání. Pokud organismu něco chybí, dostávají se právě potřeby nedostatkové. Naopak ale potřeba růstová, sebeaktualizace, směřuje k přesažení přítomného a k nadosobním cílům. Nejde tedy jen o odstraňování nedostatků, ale o získávání něčeho navíc (Kratochvíl, 2006).

3.3.3 Umění rozhovoru

Jelikož rozhovor prostupuje všemi typy reminiscence a vlastně také jakoukoliv další práci se starými lidmi, je důležité znát a ovládat principy vedení rozhovoru.

„Rozhovor je dorozumívání dvou nebo více osob, sdělování a sdílení pocitů, názorů, zkušeností nebo nadějí. Rozhovor vytváří most, po němž se k sobě dostávají někdy zcela rozdílné světy zúčastněných. Jde o to, aby komunikující lidé jeden druhého pochopili, přijali, podepřeli nebo si navzájem poskytli zpětnou vazbu, radu nebo inspiraci.“ (Havránková, 2003a, str. 75)

Reminiscenci jako takovou rozhovor opravdu prostupuje od začátku do konce. Dá se proto říci, že vzájemná komunikace je jedním z hlavních nástrojů reminiscence. V případě reminiscence nám rozhovor skutečně vytváří jakýsi most, obvykle napříč generacemi, který nám pomáhá lépe rozumět jeden druhému a být si jednoduše více nablízku. Reminiscence tak díky komunikaci sblíží pracovníka s klientem. A jelikož se reminiscenčních setkání mohou účastnit i rodiny starých lidí a spolupráce s nimi je velmi vítaná, pomáhá reminiscence také v jejich vzájemném kontaktu.

Před samotným rozhovorem nebo v tomto případě začátkem reminiscence je, jak uvádí Kopřiva (2006), důležité tzv. vyladění se pro rozhovor. Je nutné, aby se pracovník, v případě reminiscence tedy reminiscenční asistent, odpoutal od předešlé činnosti, uvědomil si, jak se skutečně cítí a soustředil se chvíli jen sám sebe. Jenom tak může své starosti ještě před rozhovorem vypustit, uvolnit se a být plně otevřen vzájemné komunikaci a naslouchání.

Při reminiscenci je u vyprávění vhodné využívat aktivního naslouchání. Skrze aktivní naslouchání dáváme člověku jistotu, že ho posloucháme, potvrzujeme náš skutečný zájem o jeho vyprávění a o něj samotného a dáváme najevo, že správně rozumíme tomu, co bylo řečeno.

Jak uvádí Havránková (2003a), aktivní naslouchání je dovednost, kterou bychom si měli rozvíjet. Aktivní naslouchání není jen pasivní přijímání sděleného. Jde o to, abychom člověku poskytli adekvátní zpětnou vazbu a povzbudili člověka v hovoru. Uplatňují se proto techniky jako objasňování, parafrázování, reflektování či shrnování. K objasňování využíváme otázek, pomocí kterých si lépe ujasníme to, co bylo řečeno. Parafrázování znamená převyprávění toho, co jsme se dozvěděli. Naopak u reflektování nejde tak o informativní obsah, ale o zrcadlení citů. Shrnováním, zjednodušeně řečeno, stručně zopakujeme obsah vyprávění.

Je nutné uvědomit si, že naše vzájemná komunikace neprobíhá jen v rovině slov, ale významnou měrou se na ní podílí také naše neverbální projevy. Ty mohou celý rozhovor svým způsobem zastřešit. Potvrdit tak to, co říkáme nebo naopak v horším případě vše řečené úspěšně negovat. Proto by se měl člověk své neverbální projevy naučit vnímat, rozpoznávat a správně s nimi zacházet. Neverbálních projevů je celá řada, mezi základní řadíme například postoj těla člověka, držení rukou a způsob jejich pohybování při řeči, mimiku obličeje či oční kontakt. Nesmíme zapomenout ani na odstín hlasu. Při komunikaci se starým člověkem nám neverbální projevy mohou být velmi nápomocné. Zvláště například v situacích, kdy člověk již není schopen plně rozumět mluvenému slovu (například ve vyšších stádiích demence). Nicméně právě na neverbální projevy je takový člověk velmi citlivý. A je proto při navazování a udržování kontaktu vhodné využívat právě očního kontaktu, doteků nebo přívětivého tónu hlasu.

Neverbální projevy nám mohou také hodně povědět o klientovi. Je proto velmi důležité všimnout si neverbálních projevů druhých lidí, učit se je rozpoznávat a vhodně na ně reagovat.

3.3.4 Skupinová práce

Skupina je pro člověka velmi důležitá. Skrze skupinu člověk prožívá svůj život s ostatními lidmi. Sdílí své radosti a těžkosti, pociťuje vzájemnost, dostává v ní a prožívá své sociální role a právě pomocí skupiny se realizuje ve vztazích.

Pokud je pro práci se seniory v DS zvolena skupinová reminiscence, je důležité vycházet alespoň ze základů práce se skupinou. A je tedy dobré osvojit si některé poznatky například o teorii rolí, fázích vývoje skupiny, možnosti vzniku podskupin a uvědomit si, jaká pozitiva skupina pro své členy má.

Teorií rolí, tedy popis jednotlivých rolí, které ve skupině člověk přijímá, existuje několik. Domnívám se, že pro fungování skupiny je důležité uvědomit si alespoň to, že ve skupině může stát na jedné straně vůdce a na druhé straně člověk neoblíbený. Jak uvádí Havránková (2003b), je jedním z nejznámějších popisů rolí ve skupině morenovská sociometrie. Popisuje, že ve skupině existují dva vůdci a černá ovce. Jeden z vůdců je respektován pro své schopnosti a zkušenosti, druhý je jednoduše velmi společenský, přátelský a oblíbený. Naproti tomu člen, který je označován jako tzv. černá ovce, je člověk nesympatický, málo zajímavý a nespolečenský.

Uvědomit si, že se ve skupině mohou objevit různé druhy rolí, je vhodné proto, abychom staré lidi při konání reminiscenční skupiny mohli povzbudit, motivovat, dávat slovo těm, co se sami tolik neprosadí, i když by rádi a svým způsobem trochu usměřňovat ty, kteří by ostatní ke slovu vůbec nepustili. Všímání si, jaké role ve skupině kdo přijímá, může být svým způsobem i určitou prevencí pro vznik konfliktu.

Skupina se v průběhu času vyvíjí. A to nejen v případě uzavřené terapeutické skupiny. Na jejím vývoji se podílí mnoho faktorů, závisí například na způsobu členství ve skupině, na vedení skupiny či na jejích cílech (Havránková, 2003b).

Yalom (1999) uvádí, že skupina prochází čtyřmi základními fázemi. První je stadium orientace, kdy skupina a její členové hledají pravidla, struktury a cíle. Patrná je zde závislost na vedoucím skupiny. Druhé stadium je etapou konfliktu. Ustanovuje se dominance a jednotlivé role. Následuje fáze, kdy skupina usiluje o soudržnost, harmonii a vzájemnou náklonnost. Později pak přichází fáze poslední, a to fáze zralé skupinové práce.

V průběhu trvání skupiny může docházet k tvorbě podskupin, kdy například dva nebo více členů ze skupiny si začnou více rozumět a vytvoří společnou menší skupinu. Může se tak stát na základě podobných zkušeností, které mají, na základě stejných zájmů či vzájemných sympatií. Členové podskupiny se pak ve skupině více podporují, vyhýbají se vzniku konfliktu a vzájemné konfrontace. Vznik podskupin není ničím neobvyklým a není ani v nepořádku, nicméně může mezi členy iniciovat vznik neupřímnosti. A to se již pro skupinu problémem stát může (Havránková, 2003b).

Důležité je určitě poznamenat, že skupinová práce, pokud je vhodně zvolená, přináší pro své členy mnoho pozitivního. Walsh (2005) uvádí poměrně dlouhý výčet pozitiv, z kterých jsem vybrala následující:

- vzájemná podpora členů
- zprostředkování poznatků a zkušeností
- zvýšení sebevědomí
- získání nové sociální role
- příležitost sdílet své starosti a radosti s ostatními
- poskytnutí bezpečného a tolerantního prostředí
- užití legrace

3.3.5 Historické souvislosti

Jak uvádí Janečková a Vacková (2010), je znalost dějinných událostí, historických souvislostí a společenských poměrů doby, kdy byli současní staří lidé mladí, velmi důležitá. Dobré je znát například i významné osobnosti dané doby. Historické znalosti nám umožní propojovat životy účastníků reminiscence s významnými událostmi jejich životů, utvoříme si lepší představu, jak mohli události prožívat a kolik jim v té době bylo let. Lépe můžeme reagovat na vyprávění starých lidí, můžeme klást vhodné otázky a přiměřeně vyprávění doplňovat.

Pro snadnější orientaci a představu je vhodné vytvořit si časovou osu. Na jednom konci se vyznačí začátek života současných seniorů a na druhém konci osy bude vyznačena současnost. Na jednu stranu zaznamenáme roky významných historických událostí. Můžeme zde doplnit také zajímavosti z kulturního života, známé osobnosti tehdejší doby, významné politiky, herce, ale také to, jaká byla móda a mnoho dalšího. Na druhou stranu osy pak k jednotlivým rokům významných událostí připišeme přibližný věk současných seniorů. Doplníme, v jaké situaci se mohli zrovna nacházet, co je v té době asi potkalo v osobním životě, zda studovali, měli rodinu či s jakými těžkostmi a radostmi se museli vyrovnávat právě v souvislosti s tehdejšími událostmi a celospolečenskou situací. Časovou osu si může připravit sám reminiscenční asistent nebo se její tvorba může stát i námětem pro první setkání účastníků reminiscence (Janečková a Vacková, 2010).

Při vytváření časové osy záleží jen na reminiscenčním asistentovi, jaké události a ostatní podrobnosti na osu vyplní, co si o historii zjistí. Domnívám se, že čím více se o dobové souvislosti zajímá, tím více může usnadnit průběh reminiscence. Nejen, že umí lépe reagovat na vyprávění, ale dokáže se také lépe vcítit do pocitů starých lidí, dokáže možná snadněji pochopit, jaké vzpomínky a pocity v člověku probírané události vyvolávají a proč tomu tak je.

4. Reminiscenční skupina

Skupinová reminiscence je vhodnou aktivitou, která může být v domovech pro seniory využívána v rámci aktivizace. Ve své podstatě jde totiž o činnost poměrně jednoduše proveditelnou, s obrovskou možností variability a s velmi pozitivními výsledky. Záleží jen na schopnostech, kreativitě a fantazii pracovníků DS, většinou tedy aktivizačních či sociálních pracovníků.

Aktivizace

Aktivizace v domovech pro seniory je velmi důležitým a podstatným faktorem ve zkvalitňování poskytovaných služeb, protože jen ošetrovatelská péče, jakkoliv je kvalitní, nepostačuje k prožívání plnohodnotného života ve stáří.

Různé typy aktivit a činností jsou pro člověka důležité v každém věku. A jak uvádí Müller (2006) aktivita, pokud je vhodně zvolená, přispívá k fyzické a psychické stabilitě a k větší životní spokojenosti člověka. V rámci aktivizace v domovech pro seniory by mělo jít zejména o činnosti, při kterých musí člověk vynaložit určité úsilí, snahu a být aktivní.

„Aktivity posilují lidskou důstojnost a sebeuvědomění, protože dávají účel a smysl životu člověka obecně...“ (Suchá a Holmerová, 2007, str. 139)

Myslím si, že aktivizace si v domovech pro seniory již našla své místo, nicméně ne vždy jsou jednotlivé činnosti vhodně zvoleny a ne pokaždé mají ten správný smysl a význam. Zgola (2003) uvádí, jaká kritéria by činnosti měly mít, aby byly skutečně smysluplné. Smysluplná činnost musí mít jasný účel, musí být dobrovolná, příjemná, společensky přijatelná a nesmí vést k neúspěchu. Jitka M. Zgola takto vymezila kritéria smysluplné činnosti především pro aktivity s lidmi s demencí. Domnívám se ale, že je vhodné myslet na tyto principy při práci se starými lidmi obecně, včetně tvoření jakékoliv nové aktivity, tedy i skupinové reminiscence.

4.1 Základy práce s reminiscenční skupinou

Všechny možnosti využití vzpomínek v rámci reminiscence jsou velmi přínosné a v žádném případě je nelze hierarchizovat například podle jejich významnosti. Každá z nich přináší určitá pozitiva a jejich variabilita je výhodou zejména proto, že si v nich každý vybere to, co ho zajímá a baví. Nicméně jsem se rozhodla pro bližší definování skupinové reminiscence, protože se domnívám, že díky možnosti vzájemného sdílení zkušeností, vzpomínek a pocitů s ostatními členy skupiny nabízí člověku přece jen o něco více.

4.1.1 Cíle a přínosy reminiscenční skupiny

Před samotnou prací s reminiscenční skupinou je nesmírně důležité plně si uvědomit, jaké cíle skupinová reminiscence má a jaké přínosy či výhody z takové práce plynou. Cíle je vhodné znát zejména proto, aby si reminiscenční asistent byl vědom, co je náplní práce se vzpomínkami, kam se ve své práci může pustit a jaké má mít nastavené hranice. Janečková a Vacková (2010) mezi cíle reminiscence ve skupině řadí společné setkání a trávení volného času, vzájemné sdílení zkušeností a vzpomínek, možnost lépe se poznat, pobavit se a relaxovat, dále podpořit sebevědomí zúčastněným, posílit jejich důstojnost a sebereflexi. V neposlední řadě je cílem zlepšení vzájemné komunikace, aktivizace paměti a psychiky a stimulace přemýšlení. Jde tedy o to nabídnout klientům v domově pro seniory smysluplnou a zajímavou aktivitu, zlepšit vztahy mezi lidmi i vztah k sobě samému.

Z cílů skupinové reminiscence, dá se říci, vyplývají její přínosy. Reminiscence nemá pozitivní vliv jen na seniory, kteří se jí účastní, ale i na všechny ostatní zúčastněné osoby, tedy reminiscenční asistenty i rodinu seniora.

Mezi přínosy reminiscence patří zlepšení schopnosti komunikace, zvýšení pocitu vzájemnosti a sounáležitosti a zdůraznění individuality člověka. Reminiscence určitým způsobem pomáhá vyrovnat se s narůstajícím věkem, se ztrátami a životními změnami, přispívá k pocitu úspěchu a zvyšuje celkovou životní spokojenost. Skupinová reminiscence pak navíc přináší možnost sdílení podobných zkušeností či problémů s ostatními. Reminiscenční asistenti nebo i členové rodiny prostřednictvím reminiscence dostávají příležitost hlubšího poznání a porozumění životu starého člověka. Mohou tak snadněji nalézt spojitost mezi minulostí seniora a jeho současným chováním. Hlubší

poznání člověka napomáhá k vytvoření bližšího vztahu mezi ním a jeho pečovatelem (The Benevolent Society, 2005).

4.1.2 Vznik a sestavení skupiny

Před začátkem práce s reminiscenční skupinou je důležité být si vědom konkrétních zásad, které musejí být při sestavování a vzniku skupiny dodrženy. Jde zejména o velikost reminiscenční skupiny, četnost sezení, délku jednotlivých setkání či nastavení pravidel ve skupině.

Obecně je doporučován počet členů jedné reminiscenční skupiny v rozmezí 5 – 10 lidí. Současně s nimi se skupiny účastní také dva reminiscenční asistenti. Frekvence setkávání, při doporučeném počtu 6 – 10 sezení, by měla být alespoň jednou týdně, aby nevznikaly příliš dlouhé rozestupy mezi jednotlivými setkáními. Délka jednoho setkání má být do jedné hodiny (Janečková a Vacková, 2010).

Při prvním setkání je, ještě před vlastním povídáním a vzpomínáním, důležité účastníky reminiscenční skupiny seznámit s průběhem setkávání, s jeho délkou, četností a domluvit se na vzájemně dodržovaných pravidlech. Na tvorbě pravidel se mohou podílet všichni společně, každý může navrhnout, co by si přál, aby bylo ostatními akceptováno. Nicméně je důležité říci, že pravidla v rámci reminiscenční skupiny nemusí být nikterak striktní. Ale je dobré pravidla společně stanovit, protože to setkávání dodá svým způsobem na významu.

Při skupinové reminiscenci je využíváno mále sociální skupiny. Malá sociální skupina je pro člověka přirozeným prostředím, jelikož za svůj život se s ní několikrát setkal (rodina, pracovní kolektiv, skupina přátel apod.). Janečková a Vacková (2010) uvádějí, že malá sociální skupina umožňuje svým členům blízké setkávání a vytváří jim důvěrné prostředí. Pomocí ní se starý člověk opět stává členem nějaké skupiny, přestává být osamocen, získává znovu své místo i sociální roli. Lidé si v takové skupině mohou vzájemně naslouchat, poskytnout si zpětnou vazbu a společně vzpomínat. Malá sociální skupina je definována:

- počtem členů 2 – 10
- osobním kontaktem
- důvěrou, intimitou, společným prožitkem
- neformálními vztahy

- přátelstvím

Bohužel v domovech pro seniory je možností pro vznik přirozené malé sociální skupiny velmi málo. Lidé nemají mnoho šancí pro společná setkávání, ať již z důvodu jejich zhoršeného zdravotního stavu nebo jednoduše proto, že v zařízeních není dostatek vhodných míst pro přirozená setkávání. Chybí příjemná zákoutí, útulné prostory pro posezení s ostatními obyvateli domova. Lidé tak nemají možnost navazovat přátelské vztahy, žijí sami mezi ostatními a cítí se osaměle. Proto je vhodné v domovech pro seniory vznik přirozených skupin podporovat. Ať již tím, že v zařízení vytváříme zákoutí s příjemnou atmosférou nebo tím, že vznik skupiny podníme. A to například právě pomocí vytvoření reminiscenční skupiny, která se nejprve schází na popud reminiscenčního asistenta, ale po skončení reminiscenčních setkávání se mohou lidé setkávat i samostatně. Prostřednictvím reminiscenční skupiny se lidé vzájemně lépe seznámí, více se poznají a může se tak stát, že navážou i společná přátelství. Právě vzájemné setkávání, poznávání a zlepšení vztahů mezi lidmi je jedním z cílů reminiscenční skupiny.

Proto, aby malá sociální skupina skutečně fungovala tak, jak má a aby byla skutečnou sociální skupinou, a ne jen pouhým náhodným seskupením lidí, je důležité, aby byl vytvořen (Janečková a Vacková, 2010):

- společně sdílený prostor
- společné cíle a úkoly
- společná činnost
- jasně definovaná struktura a role
- prostor pro společně prožívanou zkušenost
- prostor pro vyprávění příběhů

Stanovení společného prostoru, kde se členové skupiny budou pravidelně setkávat a stanovení společného důvodu a cíle jejich setkávání je pro pocit sounáležitosti se skupinou velmi důležité. Díky konkrétně a jasně definovanému cíli skupiny mizí bezúčelné setkávání a setkávání se tak mění na něco, co má pro členy skupiny skutečný význam a smysl. Podstatné pro členy je také být si vědom, jakou činnost budou společně vykonávat, co bude tím, co je dovede ke splnění jejich cílů.

V běžném životě se člověk stává nositelem různých rolí a nejnak je tomu i ve skupině vytvořené například v rámci reminiscence v DS. Role se ve skupině ustanovují obvykle přirozeně a jsou obdobné těm, které člověk má v běžném životě.

V prostředí skupiny je dále zásadní vytvořit příjemný prostor s klidnou a vlídnou atmosférou, kde se lidé cítí bezpečně. Díky tomu se přirozeně otevírá prostor pro společné sdílení zkušeností a v případě reminiscence prostor pro vyprávění životních příběhů a událostí.

Je důležité poznamenat, že v domovech pro seniory je běžné, že vedle individuálních aktivit s klienty, probíhají i aktivity skupinové. Nicméně obvykle se jedná o velké skupiny, kde lidé sice sedí společně ve stejné místnosti, ale prostor a prožitek spolu opravdově nesdílí. A to není podstata skupinové práce. Při skupinové práci je důležité, aby lidé sdíleli věci společně, prožívali je dohromady. Teprve pak můžeme mluvit o skutečné práci se skupinou a teprve tehdy může mít práce se skupinou svůj nezaměnitelný význam.

4.1.3 Reminiscenční asistent

Reminiscenční asistent je tím, kdo určitým způsobem vede reminiscenční skupinu. Při reminiscenčních setkáních je výhodou, pokud jsou přítomni hned dva asistenti. Mohou se vzájemně doplňovat, rozdělit si své role. Mají tak větší možnost sledovat dění ve skupině, náladu a rozpoložení jejích členů.

K úkolům reminiscenčního asistenta patří zejména péče o skupinu a její podpora. Stará se o příjemnou a poklidnou atmosféru, usnadňuje komunikaci a zapojení všech členů skupiny. Reminiscenční asistent by neměl zasahovat do skupiny tím, že bude po celou dobu vyprávět své zážitky a vzpomínky a účastníci se tak stanou pouhými příjemci jeho vyprávění. Naopak se má snažit své vstupy co nejvíce omezit a podporovat samostatnou komunikaci a interakci účastníků skupiny. Může tak činit odpovídajícími vzpomínkovými podněty, vhodně zvolenými otázkami, svým skutečným zájmem a aktivním nasloucháním (Janečková, 2007).

Důležité je, aby si reminiscenční asistent byl vědom své role, přesně věděl, co jeho role obsahuje a měl vymezené určité hranice. Musí si dát pozor na sklouzávání ke svým tématům či ke snaze být terapeutem. Terapeutická práce není a v tomto případě ani nemůže být náplní reminiscenčních setkávání.

Reminiscenční asistent by kromě teoretických základů pro práci s reminiscenční skupinou měl mít osvojené také další dovednosti a postoje. Jak uvádějí Schweitzer a Bruce (2008), jsou jimi zejména umění naslouchání, vnímavost, zvědavost, citlivost, chápající postoj/akceptace, dobrá paměť, smysl pro humor, přizpůsobivost, konverzační spolupráce, fantazie, sebedůvěra/sebevědomí, demokratický přístup, dovednosti práce se skupinou, starostlivost a praktičnost. Reminiscenční asistent musí být především ve všech ohledech pozorný k tomu, co člověk říká a umět dát i neverbálními prostředky najevo, že o vyprávění a společná setkávání má opravdový zájem. Důležité je, aby kromě obsahu vyprávění byl schopen vnímat také emoce a reakce účastníků skupiny a adekvátním způsobem na danou situaci reagovat.

4.1.4 Reminiscenční - vzpomínkové podněty

Lze tvrdit, že každý z nás hned několikrát denně vzpomíná. Vybavujeme si prožité situace, známé věci a lidi, a to obvykle právě na základě podnětů, s kterými se za den setkáme. Jednoduše nám něco připomene konkrétní věc z našeho života. Tím podnětem může být téměř cokoliv a každý z nás potřebuje pro vybavení určité vzpomínky různé podněty.

Podněty z okolí stimulují vnímání člověka, oživují vzpomínky a spouštějí jeho reakce. V běžném prostředí se s nimi setkáváme téměř nepřetržitě a ani si to vlastně neuvědomujeme. Bohužel ale v domovech pro seniory podobných podnětů často moc není. Chybí zde vhodné stimuly, které by člověku umožnily přirozeně vzpomínat. Starý člověk se tak nachází v málo podnětném, nezajímavém a neútluném prostředí, což může vést k nezájmu o okolí, apatii a k postupné sociální izolaci (Janečková, 2007).

V anglickém jazyce jsou vzpomínkové podněty označovány jako triggers a jejich doslovný český překlad zní spouštěče. Vzpomínkové podněty jsou tedy něco, co spustí naše vzpomínky, reakce a emoce. Je jich celé řada. A patří mezi ně například (Schweitzer a Bruce, 2008):

- předměty

Staré předměty mohou být vhodným prostředkem pro navození vzpomínek. Může jít o typické nádoby z období mládí dnešních seniorů, o domácí pomocníky jako žehličku nebo jen o kousky látky či záclon. Pro dámy budou jistě zajímavé šperkovnice či dobové šaty. Významným předmětem bude také pracovní náradí či pomůcky, které

byly používány v rámci určité profese. Záleží jen na reminiscenčních asistentech, co všechno se jim podaří objevit.

- fotografie

Staré fotografie jsou při reminiscenčních setkáních užitečnou pomůckou. Fotografie mohou být zvětšeny, aby vynikly všechny podstatné detaily. Někdy totiž i maličkosti jako je například vzorek na tapetě v pozadí či knoflíky na halence, mohou vyvolat mnoho vzpomínek. Významné pro vzpomínání jsou především fotografie ze života současných starých lidí, jako například fotky jejich domu, ulice, místních obchodů, knihovny, kina a fotky z rodinných oslav, svatební fotografie apod.

- vůně

Vhodným vzpomínkovým podnětem jsou určitě také vůně. Vůně, i když se nám to možná nezdá, nám jsou schopny vyvolat velice konkrétní vzpomínky. Může se jednat o vůni květin, rozkvetlé louky, sena, čerstvého pečiva, vůni bylinek nebo oblíbeného parfému, ale i vůni přírody, jaká přichází po dešti, vůni listí na podzim a mnohé další. Obvykle si ke konkrétní situaci nepředstavíme konkrétní vůni, ale naopak to funguje naprosto detailně. Pomocí konkrétní vůně jsme schopni vybavit si určitou situaci, osobu či věc.

- chuť

Chuť domácích buchet, čerstvého chleba nebo čokolády v člověku může vyvolat mnoho vzpomínek například na pekařství v ulici, kde bydlel jako dítě či na maminku, která každou neděli pekla. Dobrým podnětem může být i oblíbené jídlo, které je v rámci reminiscenčních setkání společně připraveno.

- dotek a struktura

Pro ženy mohou být vhodným podnětem pro vzpomínání kousky látek nebo dokonce celé šaty z nich ušité. Dřívější vzory a látky nebo i maličkost jako je knoflík či límeček na oblečení vyvolají mnoho vzpomínek. Stejně tak samet či kožešina. Různé druhy látek či vlny jsou příjemné na dotek a evokují například dětství, kdy si jako malé holky zkoušely maminciny šaty nebo dobu, kdy daná látka nebyla jednoduše k sehnání. V tomto případě můžeme použít i staré krabičky na šitíčko, vlnu, špulky nití či knoflíky.

Ke hmatovým podnětům patří samozřejmě i hlazení kočky, chození naboso trávou, držení se za ruce, pohlazení, česání vlasů a mnohé další (Janečková, 2007)

- zvuky

Na společných reminiscenčních setkáních mohou být jako vzpomínkové podněty využívány i nejrůznější zvuky. Jako například zvuk dopadajících kapek deště, bouřky, kostelních zvonů, zpěv ptáků či jedoucího vlaku. Lidé mohou společně vzpomínat, jaké zvuky se jim vybaví z dětství, jak zní město nebo venkov. Poslech příjemných zvuků je i velmi odpočinkovou záležitostí.

- hudba

Hudba a písničky z doby mládí současných seniorů jsou velmi silným podnětem pro vzpomínání. Často vyvolají vzpomínky na různé společenské události, příjemně strávená odpoledne v kavárnách, na plesy, ale i na blízké osoby. Hudbu lze nejen společně poslouchat, ale je možné společně si zazpívat nebo tvořit rytmus pomocí jednoduchých hudebních nástrojů.

- tanec

Naše tělo má určitou pohybovou paměť, pamatujeme si kroky a pohyby společenských tanců, pokud jsme se je někdy dříve naučili. Tanec tak může starým lidem přinášet mnoho radosti a nezáleží příliš na tom, zda jsou dodržovány kroky v přesném pořadí. I samotné sledování někoho, kdo tančí, v člověku mnoho vzpomínek vyvolává.

- poezie

Recitování nebo vzájemné čtení poezie je také jedním z podnětů, který naše vzpomínky spustí. A to nejen vzpomínky na konkrétní verše, ale i vzpomínky na školní léta nebo na oblíbenou paní učitelku.

Lidé si mohou na reminiscenčních setkáních recitovat navzájem, pokud o to mají zájem nebo jen poslouchat předčítání poezie a následně si povídat o svých zážitcích.

- návštěvy, výlety

Je-li to možné, je pro staré lidi nádherným zážitkem navštívit místa, kde vyrůstali, kam chodili do školy nebo do práce. Každý z nás se rád vrací na místa, kde

prožil část svého života. Taková místa v nás vyvolávají vzpomínky na danou dobu, lidi kolem nás a vše je doprovázeno zvláštním emociálním prožitkem.

Pokud výlet již není například ze zdravotních důvodů možné uskutečnit, můžeme alespoň sehnat fotografie a společně si je na reminiscenčních setkáních prohlížet.

Vzpomínkových podnětů je nesčetné množství a je dobré uvědomit si, že skrze všechny naše smysly nám mohou být vzpomínky zprostředkovány. Většinou jsou smyslové podněty, i ty výše uvedené, doporučovány zejména pro práci s lidmi se syndromem demence. Domnívám se ale, že je vhodné je využívat i při práci v případě reminiscenčních skupin se starými lidmi bez kognitivní poruchy. Každý si rád prohlédne staré fotky, poslechne známou hudbu či si zatančí a v každém z nás taková činnost vyvolá určité vzpomínky, prožitky a emoce.

4.1.5 Témata reminiscenčních setkávání

Témat pro vzpomínání je nepřehledné množství. Záleží na předešlé domluvě se všemi účastníky setkávání, na momentálním rozpoložení a náladě v době konání setkání nebo například i na zajímavém historickém výročí, které se zrovna v době setkávání může objevit (konec války, upálení Jana Palacha apod.). Dle Janečkové a Vackové (2010), je důležité mít témata dopředu připravena, aby byl dostatek času pro hledání a připravování reminiscenčních pomůcek. Protože jen s dobrou přípravou mohou být společná setkávání skutečně přínosná a smysluplná.

I přesto, že jednotlivá témata by měla být dopředu stanovena, není nutné striktně je v daném pořadí dodržovat. Někdy v průběhu setkávání vyvstanou napovrch zajímavé události a vzpomínky a sami účastníci skupiny vnesou přání, o čem by si chtěli na příštím setkání povídat a na co by společně rádi zavzpomínali.

Mezi zajímavá témata, která se na reminiscenční skupině mohou objevit, patří například dětství, život v rodině, manželství, společenský život, životní profese, vaření či víra, naděje a mnohá další témata. Jednotlivá témata reminiscenčních setkávání se mohou různě obměňovat, přizpůsobovat a upravovat podle potřeby účastníků skupiny. Při jejich vymýšlení je dobré alespoň trochu dopředu již účastníky skupiny znát. Lépe potom můžeme témata vybrat tak, aby společná setkání byla pro všechny zajímavá.

Témata reminiscenčních setkání mohou vyvolat nejen krásné vzpomínky, ale i vzpomínky těžké, smutné, vyvolávající u člověka nelehké pocity. Je důležité být si takové možnosti dopředu vědom, nicméně není nutné, ani žádoucí, aby reminiscenční asistent vedl skupinu směrem jen těch nejveselejších vzpomínek. Při práci se vzpomínkami je nutné mít na mysli, že vzpomínání starého člověka na těžké a smutné okamžiky života neznamena nic špatného a že takové zkušenosti a události patří k našemu životu stejně tak, jako ty radostné. Důležité je, aby na takové vzpomínky uměl reminiscenční asistent vhodně reagovat, vytvořil dostatečně podpůrné prostředí a v případě potřeby poskytnul a zprostředkoval odbornou intervenci (The Benevolent Society, 2005).

4.2 Problémy při práci s reminiscenční skupinou

Při vedení reminiscenční skupiny se můžeme setkat s různými těžkostmi a problémy, a to jak na straně účastníka reminiscenční skupiny, tak na straně reminiscenčního asistenta. Takové těžkosti a problémy se pak mohou stát překážkami pro vzpomínání. Janečková a Vacková (2010) uvádějí následující překážky vzpomínání. Jedná se o sociální izolaci, problémy s komunikací, poruchy s pamětí, přerušení kontinuity života, nedostatečně stimulující prostředí, riziko nezájmu personálu o minulost klienta a problémy na straně reminiscenčního asistenta související s výkonem jeho role.

Překážek a problémů, které se mohou v práci s reminiscenční skupinou objevit, bude ještě více. Není proto v silách reminiscenčního asistenta předem všechny nástrahy předvídat a vyhnout se jim. Je ale možné být si vědom, že určité těžkosti mohou nastat a uvědomovat si alespoň ty, dle mého názoru, nejpodstatnější a nejvíce pravděpodobné, jako jsou problémy při komunikaci, změny v oblasti paměti, málo podnětné prostředí a případné těžkosti v roli reminiscenčního asistenta.

4.2.1 Komunikace

Komunikace se starým člověkem s sebou může přinášet určitá specifika, které bychom měli dopředu znát a umět na ně vhodným způsobem reagovat. Při zakládání reminiscenční skupiny, je dobré, pokud jednotlivé členy skupiny předem více známe,

abychom tak mohli lépe reagovat na jejich potřeby, jako například na zhoršený sluch či zrak. Venglářová (2007) uvádí, že existují takzvané komunikační bariéry. Jsou to bariéry jak na straně klienta, tak na straně pracovníka i bariéry v prostředí. Bariéry na straně klienta souvisejí s nedůvěrou a obavami v pracovníka a v to, jak bude se sdělenými informacemi nakládáno. Vzájemnou komunikaci mohou ztížit také zdravotní problémy klienta, bolesti, únava či stres. Do bariér na straně pracovníka patří například strach z těžkých témat, jako je umírání a smrt. Nesmíme zapomenout, že velkým problémem v komunikaci mezi klientem a pracovníkem je i nedostatek času pracovníka. Při rozhovoru se seniorem musíme dbát na to, aby prostředí pro vzájemnou komunikaci bylo tiché, příjemné a vyvolávalo pocit klidu a bezpečí. Právě hlučné prostředí bez soukromí je hlavní bariérou, která souvisí s prostředím.

Další těžkosti v komunikaci může pro starého člověka přinést zhoršený zrak či sluch. Je nutné udělat všechno proto, aby špatný zrak a sluch nebyl pro člověka překážkou v účasti na reminiscenční skupině. Reminiscenční asistent by proto lidem s podobnými obtížemi měl ve skupině věnovat zvýšenou pozornost a podporu. Klevetová (2008) uvádí, že při komunikaci s lidmi se zhoršeným zrakem či sluchem je nutné dodržovat konkrétní zásady. Při komunikaci s člověkem se zhoršeným zrakem dbáme na to, abychom se při setkání s ním vždy znovu představili a uvedli svou pracovní pozici. Je důležité popsat situaci, která právě probíhá a co jí bude následovat. Přitom by měly být používány především konkrétní výrazy a jasné popisy. Důležitý je při vzájemném kontaktu také dotyk. Vhodně zvolený dotyk ve správnou dobu vzbuzuje pocit důvěry a jistoty. Pokud komunikujeme s člověkem se zhoršeným sluchem, je dobré zřetelně vyslovovat a mluvit spíše pomaleji. Při hovoru je nesmírně důležité nikam nespěchat a ujistit se, že nám člověk skutečně rozuměl, udržovat oční kontakt a věnovat zvýšenou pozornost neverbálním projevům.

Při skupinové reminiscenci je tedy důležité vytvořit prostředí, které vzájemnou komunikaci lidem usnadňuje a navodit atmosféru, která podporuje a podněcuje rozhovor. Místo, kde se reminiscenční setkávání konají, je potřeba upravit a uspořádat tak, aby se v něm všichni členové skupiny cítili příjemně, vzájemně se dobře slyšeli a viděli. Reminiscenční asistent musí dbát na to, aby se všichni zúčastnění mohli do dění ve skupině plnohodnotně zapojit. Měl by poskytovat podporu, projevovat zájem a adekvátně reagovat na dění ve skupině.

4.2.2 Paměť

„Paměť je schopnost organismů přijímat, uchovávat a znovu vybavovat předchozí zkušenosti, a to i po odeznění vyvolávajících podnětů.“ (Raboch a Pavlovský, 2003, str. 22)

Paměť se v základu dělí na krátkodobou a dlouhodobou. Krátkodobá paměť nám slouží k uchování informací jen na několik vteřin. Dlouhodobá paměť nám umožňuje podržení informace na, dá se říci, téměř neomezenou dobu. Paměť dlouhodobá se dělí na paměť deklarativní (pro fakta) a paměť procedurální (pro dovednosti). Paměť deklarativní lze dále rozdělit na paměť sémantickou, což je paměť pro obecné informace a paměť epizodickou, tedy paměť pro osobní události (Říčan, 2005).

Ve stáří dochází v oblasti paměti k větším či menším negativním změnám. I přesto, že obecně zůstávají ve stáří v paměti dobře zachovány zážitky a vědomosti z minulosti, je nutné podotknout, že i takové vzpomínky mohou být určitým způsobem zkresleny. Zapamatovávání nových věcí, pojmů či událostí bývá ve stáří obecně zhoršeno.

Ačkoliv tedy vzpomínky starých lidí mohou být svým způsobem zkresleny, není nutné, abychom je v jejich povídání za každou cenu opravovali. Stoprocentní pravdivost prožité situace není v tomto ohledu důležitá. „Není podstatné, zda mluvčí říká pravdu o své minulosti, či nikoliv. Je důležité, jak sám sebe vnímá a jak sám sebe potřebuje prezentovat před ostatními.“ (Janečková a Vacková, 2010, str. 96)

V případě krátkodobé paměti je vhodné, pokud reminiscenční asistent sdělenou vzpomínku stručně zopakuje a vyzdvihne to podstatné. Zopakováním nejenže pomůžeme k lepší orientaci ve sděleném příběhu ostatním členům skupiny, ale ujistíme i vyprávějícího člověka, že jsme mu správně rozuměli a že pro nás jeho vyprávění bylo opravdu důležité.

4.2.3 Nepodnětné prostředí

Jak uvádějí Janečková a Vacková (2010), mělo by místo, kde se staří lidé scházejí, být prostředím s příjemnou atmosférou a vybízet obyvatele domovů pro seniory k posezení. Bohužel ale současné domovy pro seniory, jejich prostory a vybavení jsou často velmi neosobní, až chladné. V takovém prostředí se staří lidé zákonitě nemohou cítit příjemně a už vůbec ne jako ve skutečném domově. Proto je

vhodné, pokud se zaměstnanci DS snaží jeho prostředí zútulnit. Pomoci může starý nábytek, dobové fotografie či nejrůznější užitékované předměty.

Všechno to platí i v případě místnosti, kde se uskutečňuje setkávání reminiscenční skupiny. V takové místnosti je důležité vytvořit atmosféru klidu a bezpečí a jejím zařízením a vyzdobením vytvořit prostředí, které svým způsobem přirozeně nabádá ke spontánnímu vzpomínání. Je žádoucí vybavit reminiscenční místnost nábytkem a dekoracemi z dob mládí současných seniorů a přidat například i předměty z běžné domácnosti jako je žehlička, mlýnek na kávu, stará valcha či šicí stroj. Takto zařízená místnost se stává vlastně jedním velikým a zejména přirozeným reminiscenčním podnětem. Dle Janečkové a Vackové (2010) nesmíme opomenout také prostorové uspořádání místnosti pro reminiscenční setkávání. Místnost by neměla být příliš velká nebo naopak stísněná. Sedět by všichni měli kolem menšího stolku, nejlépe do kruhu, aby na sebe všichni zúčastnění viděli a měli možnost na sebe snadněji reagovat.

Na reminiscenční setkávání je obvykle připravováno i malé pohoštění v podobě kávy a sušenek. A není důvod proč pohoštění servírovat na nádobí, které je v domově pro seniory běžně využíváno. Krásný šálek na kávu, čajový servis či dezertní talířek, který si staří lidé pamatují z dob jejich mládí, udělá všem přítomným určitě obrovskou radost.

Domnívám se tedy, že při reminiscenci je vhodné neopomenout žádné detaily a soustředit se i na zdánlivé maličkosti, protože i maličkost může vyvolat velmi cenné vzpomínky.

4.2.4 Těžkosti v roli reminiscenčního asistenta

Reminiscenční asistent, jak již bylo jednou uvedeno, vede reminiscenční skupinu, stará se o ni a podporuje její členy. K jeho úkolům patří vytváření příjemného a podnětného prostředí a atmosféry klidu a bezpečí. Projevuje skutečný zájem o dění ve skupině a snaží se podněcovat vzájemnou komunikaci. Role reminiscenčního asistenta vyžaduje poměrně mnoho dovedností. Mimo ně si člověk v roli asistenta musí dávat pozor i na další okolnosti, které z jeho role vyplývají.

Problém může nastat, pokud si reminiscenční asistent není plně vědom, co jeho role přesně obnáší. Nemá v sobě jasně definované a nastavené hranice. Překračuje svoje

kompetence v oblasti vedení skupiny. Může sklouznout k nevhodnému ovládnutí skupiny, kdy s účastníky manipuluje, rozhoduje za ně a nutí je ke vzpomínání. Problémem se na druhé straně stává také nedostatečné vedení skupiny. Reminiscenční asistent nechává rozhovor i témata jednoduše plynout, nekontroluje čas a nepředává slovo. Nevhodná je i snaha bavit se nuceně jen o veselých a zábavných vzpomínkách. Ze setkávání se pak díky tomu stávají jen prázdná posezení s občerstvením bez jakékoliv smysluplnosti. Dalším problémem může být situace, kdy reminiscenční asistent využívá setkávání pro vyprávění svých vlastních vzpomínek a na jejich příkladu ukazuje, jak se člověk má se svými těžkostmi vyrovnat (Janečková a Vacková 2010). Vyprávění vlastních vzpomínek reminiscenčního asistenta samozřejmě není náplní reminiscenčních setkávání a asistent by se toho měl umět vyvarovat.

Z výše uvedeného vyplývá, že role reminiscenčního asistenta není skutečně vždy jednoduchá. Aby skupinová reminiscence měla opravdu význam, musí si asistent dávat pozor na mnoho okolností a bedlivě sledovat nejen dění ve skupině, chování a potřeby jejích členů, ale také svoje projevy, zásahy do skupinového dění a samozřejmě způsob, jakým skupinu vede. Dopředu si být vědom, co role reminiscenčního asistenta obnáší a jakých chyb se má snažit vyvarovat. I z tohoto hlediska je vhodná při skupinové reminiscenci účast dvou reminiscenčních asistentů, kteří se mohou vzájemně podpořit a poskytnout si následnou zpětnou vazbu.

5. Praktická část

V posledních letech bylo provedeno několik studií, které se zabývaly zejména vlivem reminiscence - reminiscenční terapie na kvalitu života seniorů. Velké množství výzkumů bylo uskutečněno především v zahraničí, nicméně v České republice obdobný výzkum také proběhl. Většina studií se zabývá vlivem reminiscenční terapie u lidí s kognitivní poruchou. Například Wang (2007) uvádí, že skupinová reminiscenční terapie má příznivý vliv na kognitivní funkce a snižuje depresivní symptomy u lidí se syndromem demence. Proto pro ně může být účast v reminiscenčních aktivitách příznivou a cennou zkušeností.

V České republice byl proveden dvouletý výzkum Gerontologického centra Praha, který probíhal v letech 2005 – 2007 s názvem „Vliv reminiscenční terapie na zdravotní stav a kvalitu života seniorů žijících v institucích“. Tento výzkum, jak uvádí Janečková a Vacková (2010), navázal na předchozí výzkumy ze zahraničí. Jeho hlavní hypotézou bylo, že reminiscenční terapie pozitivně ovlivní subjektivní zdravotní stav, kognitivní funkce, depresivitu, spotřebu psychofarmak, kvalitu života a sociální integraci seniorů žijících v domově pro seniory. Výzkumu se zúčastnilo 102 osob v rámci reminiscenčních setkávání, které se konaly jednou týdně po dobu dvou měsíců v několika domovech pro seniory v České republice. Bylo využíváno narativní metody reminiscence. Probíhající reminiscenční skupiny v jednotlivých domovech pro seniory měly zhruba po osmi členech a účastnili se jí vždy dva reminiscenční asistenti. Byla stanovena kontrolní skupina s počtem 101 osob, které se reminiscenční terapii neúčastnily. Pro získání dat bylo využito dotazníkového šetření a standardizovaných dotazníků pro měření kvality života. Dále bylo využito například testu MMSE (Mini-Mental State Examination) pro měření kognitivních funkcí a mnohé další. Výzkum přinesl zajímavé výsledky. Například subjektivní hodnocení kvality života účastníků reminiscenční skupiny se sice nezlepšilo, ale u kontrolní skupiny se vnímaná kvalita života zhoršila. Dále byl potvrzen pozitivní vliv reminiscenční terapie na kognitivní funkce u osob s demencí, kdy došlo k mírnému zlepšení. Pozitivním dopadem je i zvětšení rozsahu znalostí zaměstnanců zařízení o klientovi. Výzkum poukázal na mnoho dalších aspektů vlivu reminiscenční terapie na její účastníky. Bohužel se ale všemi nelze na tomto místě zabývat.

Ačkoliv je vliv reminiscence na náladu, sociální začlenění a mnohé další aspekty života seniorů potvrzován, je důležité uvést, že výsledky výzkumů nejsou v některých studiích považovány za příliš spolehlivé, jelikož kvantitativní data nepřinesla dosud žádné statisticky významné výsledky (Janečková a Vacková, 2010). Zkoumání vlivu reminiscence je tedy problematické. „Měření vlivu reminiscenční terapie jako jediného faktoru v komplexním sociálním prostředí je metodologicky velmi náročné, spojené s vlivem nekontrolovatelného ovlivnění výsledků.“ (Janečková a kol., 2007, str. 149)

5.1 Cíle

Jak již bylo uvedeno, pozitivní účinky reminiscence na kognitivní funkce, životní spokojenost, depresivitu či sociální začlenění seniorů žijících v domovech pro seniory jsou již známy a v různých výzkumech a studiích byly několikrát potvrzeny. Rozhodla jsem se proto v praktické části diplomové práce zabývat se reminiscencí podrobněji ve smyslu fungování konkrétní reminiscenční skupiny. Pokusím se popsat skupinovou dynamiku, procesy ve skupině, účast klientů na společných setkáváních a reakce členů na dění ve skupině. Zabývat se budu reminiscenční skupinou od doby jejího vzniku až po ukončení setkávání.

Hlavním cílem je popsat skupinovou reminiscenci z pohledu reminiscenčního asistenta, zaznamenat vývoj skupiny, vzniklé situace a díky podrobnějšímu náhledu na fungování reminiscenční skupiny vytvořit určitá doporučení pro vedení skupinové reminiscence.

5.2 Metodika

Pro popis reminiscenční skupiny a skupinového dění jsem zvolila kvalitativní metodu zúčastněného pozorování. Danou reminiscenční skupinu jsem také, společně s dalším reminiscenčním asistentem, vedla.

Pro správné vedení reminiscenční skupiny jsem se zúčastnila kurzu „Reminiscenční techniky jako aktivizační prostředek v péči o seniory“, pořádaný Diakonií ČCE a vedený PhDr. Hanou Janečkovou, PhD.

K zachycení dění ve skupině a reakcí jednotlivých členů byla vytvořena hodnotící tabulka pro jednotlivá setkávání reminiscenční skupiny. Předlohou pro vytvoření hodnotící tabulky se stala tabulka „Záznam o aktivitě členů reminiscenční skupiny“ uvedená v knize dr. Janečkové (Janečková a Vacková, 2010). Hodnotící tabulka obsahuje národné klientů, název tématu, číslo sezení a datum. U každého klienta byla zaznamenávána účast na setkání, případně důvod neúčasti, projev zájmu, neverbální projevy na dění ve skupině, míra samostatného přispívání k hovoru, projevy emocí a témata, o kterých klient mluvil. Hodnotící tabulka tak reaguje na výzkumné předpoklady, které byly pro praktickou část stanoveny. Pro každé reminiscenční setkání byla vytvořena samostatná tabulka, která byla vyplněna vždy po skončení reminiscenční skupiny. Celkem bylo vyplněno osm hodnotících tabulek. Celá verze hodnotící tabulky je uvedena v příloze č. 1.

Pro detailnější pohled na průběh reminiscenčních setkání jsou jednotlivá setkání skupiny také samostatně krátce popsána (kapitola 5.6).

5.3 Cílová skupina

Skupinová reminiscence probíhala v Domově pro seniory Zahradní Město (základní údaje o DS Zahradní Město jsou uvedeny v příloze č. 2). Cílovou skupinou byli členové reminiscenční skupiny. Reminiscenční skupina byla vytvořena podle předem stanovených kritérií. Aby vytvořená skupina naplňovala znaky malé sociální skupiny, která je pro skupinovou reminiscenci nejvhodnější alternativou, bylo pozváno deset klientů DS. Optimální počet členů skupinové reminiscence je uváděn maximálně osm. Jelikož jsem předpokládala, že ne všichni pozvaní se vždy setkání zúčastní, bylo vybráno právě deset klientů.

Členové reminiscenční skupiny byli vybráni cíleně, a to po domluvě s aktivizačními a sociálními pracovníky domova pro seniory. Byli vybráni klienti s podobnými životními zkušenostmi (zhruba stejného věku) a s obdobnou úrovní kognitivních schopností. Domov pro seniory Zahradní Město, kde se reminiscenční setkávání odehrávala, se skládá ze dvou budov s několika odděleními. Klienti z jednotlivých oddělení se vzájemně příliš neznají, potkávají se jen na společenských aktivitách, kde ale nemají mnoho možností pro bližší poznání. Proto byli cíleně vybráni klienti ze tří různých oddělení, aby měli možnost vzájemně se lépe poznat.

Vybraní klienti byli na reminiscenční setkávání pozváni osobně reminiscenční asistentkou. Při prvním individuálním setkání jim byl vysvětlen průběh reminiscence, podán popis společných setkávání, jejich frekvence a doba trvání. Klienti byli také seznámeni s důvody, které vedly k jejich výběru. Z oslovených klientů dva dopředu účast odmítli. Důvodem byly jiné aktivity, které se konaly ve stejnou dobu a na které byli zvyklí chodit. Z tohoto důvodu byli pozváni dva náhradní klienti, kteří s účastí souhlasili. Týden před samotným zahájením pak byla klientům předána oficiální pozvánka s datem, časem a místem reminiscenčních setkávání.

Reminiscenční skupiny se účastnily samé ženy a jejich průměrný věk byl 87 let. Vždy byly přítomny také dvě reminiscenční asistentky.

5.4 Výzkumné předpoklady

Byly stanoveny následující výzkumné předpoklady, které byly následně porovnány s údaji v hodnotících tabulkách.

Výzkumný předpoklad č. 1

Domnívám se, že ne všichni klienti se zúčastní každého reminiscenčního setkání.

Výzkumný předpoklad č. 2

Předpokládám, že hlavním důvodem neúčasti klienta na reminiscenčních skupinách bude jeho zhoršený zdravotní stav.

Výzkumný předpoklad č. 3

Domnívám se, že pokud bude na setkání méně klientů (4-6), budou mezi sebou efektivněji komunikovat a spolupracovat.

Výzkumný předpoklad č. 4

Myslím si, že na reminiscenčních setkáních se mohou případně objevit i některá klientova nezpracovaná témata z minulosti.

Výzkumný předpoklad č. 5

Předpokládám, že se skupina bude vyhýbat těžkým tématům, jako je např. válka, nemoc či smrt.

5.5 Organizace reminiscenční skupiny

Před samotným začátkem reminiscenčních setkávání byl vytvořen určitý plán s popisem skupinové reminiscence a s předběžným harmonogramem jednotlivých setkávání. Proběhla také rozmluva se sociálními a aktivizačními pracovníky nad výběrem klientů, kteří budou na reminiscenci pozváni. Bylo vytypováno celkem čtrnáct klientů, kde čtyři z nich byli náhradníky v případě, že ne všichni by se chtěli skupinové reminiscence účastnit. Jak již bylo uvedeno, byli vybráni klienti s podobnými životními zkušenostmi a obdobnou úrovní kognitivních schopností.

Následoval výběr témat. Témata byla sice dopředu stanovená, nicméně byla v průběhu reminiscenčních setkávání upravena podle přání a potřeb členů skupiny. Některá témata sama vyplynula z tématu předešlého a účastníci skupiny o něj projevíli zájem pro vzpomínání na příští setkání. Tématy byly: Místo, odkud pocházím; Moji rodiče, dětství, hry; Škola, oblíbené předměty, učitelé; Domácí práce dříve a dnes; Svatba a jiné společenské události; Svátky a slavnosti; Stolování a oblíbená jídla; Manželství, rodinný život. Téma dalšího setkání bylo stanoveno vždy na konci reminiscenční skupiny, aby ho účastníci reminiscence znali dopředu. První téma bylo sděleno individuálně ještě před zahájením reminiscence.

Reminiscenční setkávání se konala v takzvané klubovně, kde se klienti běžně scházejí na jiné aktivity či sledování televizních pořadů. Místnost je příjemně zařízená, vybavená starším nábytkem. Je vyzdobena květinami a několika obrazy na stěnách. Účastníci skupiny seděli kolem stolu tak, aby měli všichni možnost vzájemně na sebe dobře vidět a přitom měli dostatek odkládací plochy na případné vlastní nezbytnosti, vzpomínkové předměty či občerstvení. Místnost byla zpočátku připravována reminiscenčními asistentkami, nicméně později si přípravu místnosti sama vzala na starost jedna klientka, která se reminiscence účastnila. Dopředu vše připravila a také před samotným zahájením setkání pomáhala s pozváním ostatních členů skupiny.

Reminiscenční setkávání dostala oficiální název „Setkání se vzpomínkami“. Probíhala jedenkrát týdně, vždy v pondělí, po dobu devíti týdnů. Jednou bylo setkání o

týden posunuto z důvodu velikonočních svátků. Setkání trvala 60 minut. Na každé setkání bylo připraveno malé občerstvení v podobě kávy, čaje, sušenek či zákusku.

Reminiscenční skupiny se v průměru účastnilo šest klientek, nejvíce jich na jednom setkání bylo přítomno osm, nejméně čtyři. Setkání se také pravidelně účastnila i dcera, případně snacha jedné klientky. Aktivně se podílely na reminiscenčních setkáváních tím, že z domova nosily různé předměty, které souvisely s tématem, například svatební fotografie, výrobky ruční práce, které jejich maminka dělala apod. Pro samotnou klientku i pro dění ve skupině byly přínosem.

5.6 Reminiscenční setkání

Každé reminiscenční setkání mělo svou jasnou strukturu, na kterou byli všichni účastníci setkání zvyklí. Na začátku bylo připraveno a nabídnuto občerstvení, proběhlo přivítání všech zúčastněných a krátká rozmluva o náladě a novinkách z předešlého týdne. Po krátkém přivítání bylo sděleno, po kolikáté se skupina již sešla, jaké bylo téma minulého setkání a jaké je aktuální téma. Následovalo povídání, vzpomínání a vyprávění příběhů. Na závěr bylo shrnuto, co bylo probráno, bylo řečeno, jaké téma je připraveno na příště, kolikáté nás čeká společné setkání, v kolik hodin se skupina sejde a kde.

Reminiscenční skupina č. 1

Počet účastníků: 8 + dcera jedné z účastnic reminiscence

Téma: Místo, odkud pocházím

Vzpomínkové podněty: dobové a současné fotografie rodných měst klientů, mapy, knihy s popisem českých měst

První setkání proběhlo v duchu seznamování a bližšího poznávání se navzájem. Na začátku byl vysvětlen cíl společného setkávání, četnost setkání, jejich délka a struktura. Proběhlo představení reminiscenčních asistentek, nicméně se všemi klientkami se reminiscenční asistentky již dříve poznaly. A následovalo představení ostatních účastníků skupiny. Bylo nabídnuto občerstvení. Na konci skupiny došlo k shrnutí probraného, k stručnému popsání dění ve skupině a k poděkování všem

zúčastněným. V závěru bylo předloženo téma na příští setkání a připomenuto datum a čas setkání na další týden.

Samotné vzpomínání a povídání bylo příjemné. Téma bylo členům skupiny sděleno individuálně, týden předem, při předávání pozvánky na reminiscenční skupinu. Všem se téma „Místo, odkud pocházím“ moc líbilo. Většina klientek se rozovídala právě již při zvaní na setkání. Všechny tak byly na téma připravené a bylo vidět, že jsou rády, že mohou na své rodné místo zavzpomínat a povědět o něm ostatním. Jedna klientka si dokonce přinesla časopis, kde byl o jejím rodném městě napsán článek se spoustou fotografií.

Jako vzpomínkové podněty v tomto případě posloužily fotografie a psané zajímavosti o jednotlivých městech. Reminiscenční asistentky dopředu věděly, o která města půjde, takže měly možnost připravit zajímavé materiály. Někteří členové skupiny projevili zájem o vytištěné fotografie jejich měst, takže jim připravený materiál byl na konci setkání předán.

Většina klientek mluvila o svých rodných městech nebo městech, kam se později s rodinou či manželem přestěhovali, a to ve smyslu jejich popisu, co se kde nacházelo, jaké tam byly obchody apod. V souvislosti s tím si vzpomněly i na lidi, kteří zde žili. Zavzpomínaly, kdy tam byly naposledy a jak to tam asi v současné době vypadá. Některé také vyjádřily přání ještě se tam alespoň jednou podívat. Společně se vzpomínkami na rodná města vyvstaly napovrch také vzpomínky na události a situace, které se zde udály nebo na různé slavnosti, které se ve městě konaly. Objevily se vzpomínky na práci doma na statku nebo na pořádané poutě. Přišla také jedna smutná vzpomínka na dobu, kdy klientka jako malá holka musela spolu se svojí rodinou nuceně odejít z jižního Slovenska právě do Čech. I přesto, že šlo zřejmě o nelehkou vzpomínku, bylo na klientce při jejím vyprávění znát, že tuto událost bere jako neodmyslitelnou součást svého života.

Vzpomínek tedy přišlo nesčetné množství a bylo těžké vměstnat všechny do jedné hodiny.

Někdo se zapojoval do hovoru sám, někdo potřeboval pomoci při svém prosazení a čekal, až bude vyzván. U dvou klientek byla nutná větší asistentce reminiscenční asistentky, zejména ve smyslu předání slova a následného stručného hlasitého shrnutí vyprávěného ostatním. Nicméně všechny členy skupiny se podařilo do dění ve skupině zapojit.

Pro reminiscenční asistentky byla první hodina skupinové reminiscence celkem náročná, zejména co se týká udržení pozornosti a snahy zapojit do komunikace všechny členy skupiny. Občas bylo obtížné udržet ve skupině klid a vytvořit vhodný prostor pro vyprávění i méně aktivních členů. Ale to je, myslím si, na prvním společném setkání předem očekávatelná situace. Všichni účastníci skupiny se musí společně naučit trávit čas, poznat se a naučit se vzájemně respektovat.

Reminiscenční skupina č. 2

Počet účastníků: 4

Téma: Moji rodiče, dětství, hry

Vzpomínkové podněty: dětské knížky, dřevěné hračky, panenka

Dalšího setkání se zúčastnil velmi malý počet účastníků reminiscenční skupiny. Byly účastny jen čtyři klientky. Všechny čtyři se již znaly (bydlí na stejném oddělení), takže se nakonec, i přes tak nízký počet lidí, ze setkání stalo příjemné posezení s povídáním. Na začátku byly všechny přivítány, bylo shrnuto minulé společné posezení, připomenuto současné téma a nabídnuto občerstvení. Ve stručnosti byl rozebrán možný důvod, proč se sešlo tak málo členů. V závěru bylo společné setkání krátce shrnuto a domluveno téma, datum a čas příštího společného setkání.

Téma „Moji rodiče, dětství, hry“ bylo známo z předchozí reminiscenční skupiny. Jako reminiscenční podněty byly využity nejprve dětské knížky. Všechny klientky knížkami s radostí listovaly a vznikla tak spontánní debata nad oblíbenými knížkami a hovory o čem konkrétní knihy byly. Skrze knížky se vzpomínky přesunuly na knihovny, které měly doma a posléze na jejich rodiče, jak si společně četli, kdo četl rád a kdo nikoliv. Jací rodiče byli, jak je vychovávali. Jak pomáhaly v domácnosti, co prováděly za lumpárny a mnoho dalších zajímavých a podnětných příběhů. Také přinesené hračky posloužily jako vhodné téma k vyprávění. Přes vzpomínky na svoje dětství, hračky evokovaly také vzpomínky na vlastní mateřství, na jejich děti a výchovu. Je zajímavé sledovat, jak jeden reminiscenční podnět vyvolá obrovské množství dalších vzpomínek, které s ním vlastně i nepřímo souvisí.

Jelikož bylo účastno málo členů skupiny, mělo setkání celkově jiný charakter. Také tím, že se klientky poměrně dobře znaly, bylo společné setkání určitým uvolněním

pro všechny zúčastněné. Reminiscenční asistentky tak spíše jen poslouchaly a do dění příliš nevstupovaly.

Je nutné podotknout, že do průběhu reminiscenční skupiny zasáhlo, svým způsobem, blížící se stěhování některých klientů do nově postavené budovy domova pro seniory. Klientky byly plné obav a nejistých očekávání, cítily se unavené, a proto se reminiscenční skupiny nechtěly zúčastnit. Některé ten den zase očekávaly návštěvu rodiny, která jim pomáhala s přípravou věcí na stěhování.

Reminiscenční skupina č. 3

Počet účastníků: 8 + dcera jedné z účastnic reminiscence

Téma: Škola, oblíbené předměty, učitelé

Vzpomínkové podněty: staré vysvědčení, knížky

Třetího společného setkání se zúčastnilo osm lidí. Proběhlo opět vzájemné přivítání, krátké shrnutí minulého setkání, bylo nabídnuto občerstvení a sděleno téma vybrané na posledním setkání. Na konci proběhlo tradiční shrnutí a bylo předloženo téma na příště.

Téma „Škola, oblíbené předměty, učitelé“ s sebou přineslo mnoho různorodých vzpomínek. Přes zvyklosti, které se v době mládí současných seniorů ve škole dodržovaly, po cesty do školy. Objevilo se téma trestů, které ve škole dříve děti dostávaly. Proběhlo i krátké srovnání a pozastavení nad školou a trestáním dětí v současnosti. Z vyprávění byl znát respekt a určitá úcta, kterou děti dříve k učitelům měly a která v nich zůstala vlastně až do dospělosti. Většina klientek zavzpomínala na všechny školy, které navštěvovaly, nejen na tu základní a své vzpomínky měly také často spojeny s konkrétní osobou, ať již učitelem či spolužákem. Jedna klientka si v souvislosti se školou vzpomněla na svoje nové cvičky, které byla kupovat s hospodyní a které si moc přála. Je úžasné sledovat, jaké radostné a zvláště dojemné emoce mohou takové vzpomínky u člověka vyvolat.

Celková atmosféra setkání byla již o dost klidnější než na prvním setkání. Lidé na sebe více reagují, navzájem se poslouchají a čekají, až druhý domluví. Sami od sebe oceňují své vyprávění a spontánně si poskytují zpětnou vazbu.

Vedení skupiny bylo v tomto případě pro reminiscenční asistentky jednodušší než poprvé. Dění ve skupině dávalo více prostoru všem jejím členům. To se vše dá

přičíst zřejmě faktu, že lidé už věděli, co je na reminiscenčním setkání čeká, nebyli tolik napnutí z neznámé situace a z nových lidí a celkově byli více uvolnění a klidnější. Stejně tak i reminiscenční asistentky.

Reminiscenční skupina č. 4

Počet účastníků: 7 + dcera jedné z účastnic reminiscence, aktivizační a sociální pracovník

Téma: Domácí práce dříve a dnes

Vzpomínkové podněty: stará žehlička, ukázky výšivek, dobové obrázky kuchyní a domácího vybavení

Na čtvrtém reminiscenčním setkání se sešlo sedm účastníků. Navíc byli skupiny účastni také dva další pracovníci domova pro seniory, a to aktivizační a sociální pracovník. Zajímalo je průběh skupinové reminiscence. Členové skupiny o tom byli dopředu informováni a s jejich přítomností souhlasili. Nicméně jejich přítomnost na skupinu jako celek nepůsobila zrovna nejlépe. Jednotliví členové skupiny se začali při vyprávění obracet k nim nebo k reminiscenčním asistentům, jejich vyprávění tedy nesměřovalo na celou skupinu, ale na konkrétního člověka. Bylo těžké udržet pozornost všech zúčastněných a nebylo jednoduché držet se zadaného tématu.

Na začátku setkání proběhlo společné přivítání, představení „návštěvy“, krátká rekapitulace minulého setkání. V závěru bylo uskutečněné setkání shrnuto a domluveno téma na setkání příští.

Předem domluveného tématu „Domácí práce dříve a dnes“ bylo velmi náročné se držet. I přesto ale poskytlo prostor pro vzpomínání. Povídky se o těžké práci na venkově, o takzvaném velkém prádle, o tom, jak vypadaly pračky, žehličky, jak fungovaly a jak fungují dnes.

Přítomností dalších dvou lidí ve skupině byla poklidná atmosféra minulého setkání trochu narušena. Všichni chtěli mluvit a bylo velmi náročné udržet vzájemnou pozornost. Nicméně i tak byla vidět určitá větší semknutost skupiny. Členové se po sobě shánějí, ptají se, jak se ostatním daří a co je potkalo nového. Sami také začínají nosit rodinné fotografie a společně je pak prohlížíjí a povídají si o nich.

Pro reminiscenční asistentky bylo vedení skupiny v tomto případě poměrně náročné. Vyžadovalo mnohem větší míru soustředěnosti na skupinu jako celek i na její

jednotlivé účastníky. Reminiscenční asistentky musely do dění více zasahovat, vést hovor, snažit se více zapojovat a prosadit méně aktivní členy skupiny. Těžší bylo i ukončování setkání. Vedení reminiscenční skupiny tak vyžadovalo více direktivní a asertivní jednání.

Reminiscenční skupina č. 5

Počet účastníků: 7 + dcera a snacha jedné z účastnic reminiscence

Téma: Svatba a jiné společenské události

Vzpomínkové podněty: přinesené fotografie členů skupiny, šperky, ozdoby

Pátého reminiscenčního setkání se zúčastnilo sedm klientek. Přítomna byla již po několikáté také dcera jedné z účastnic reminiscenční skupiny a její snacha. Přítomnost někoho z rodiny byla pozitivním přínosem. Dcera pomáhala klientce při vyprávění vzpomínek a byla jí ve skupině určitou oporou. Přinášela z domova také zajímavé reminiscenční předměty. Ostatní klientky vnímaly její přítomnost jako běžnou součást skupiny.

Jak se již stalo určitým rituálem, proběhlo na začátku setkání vzájemné přivítání, popovídání o prožitých událostech a novinkách z minulého týdne. V závěru bylo vše ve skupině prožité shrnuto a následně domluveno téma na příští setkání.

Stanovené téma na setkání neslo název „Svatba a jiné společenské události“. Každá z účastnic skupiny se rozovídala o své svatbě, o přípravě na ní a jejím průběhu. Byla probrána i móda. Ve vyprávění jedné z klientek byl znát smutek a trochu studu z její svatby. Jelikož se musela vdávat z důvodu svého těhotenství, a to narychlo a bez přítomnosti členů rodiny. Pocházela z venkova, vždycky si přála mít velikou svatbu a nakonec se musela vdávat ve městě, kde jí nikdo neznal. Nicméně v závěru svého vyprávění se nad celou situací usmívala. Dalším tématem vyprávění se staly slavnosti jako dožínky a různé tancovačky, které byly za války, tedy v době mládí účastnic skupiny, zakázány. I tak se ale tajně lidé scházeli. Při vzpomínce na „besedy“ začaly všechny spontánně zpívat právě písně z besedy, vzájemně si napovídaly slova a podporovaly se ve zpívání.

Celková nálada na reminiscenčním setkání byla velmi příjemná. Účastnice skupiny si před začátkem drží vzájemně místo a shánějí se po těch, které ještě nedorazily. Donášejí na setkání své fotky, v tomto případě svatební, některým z nich je

z domova nosí jejich rodina a spontánně se tak nepřímo do reminiscenční skupiny zapojuje.

Vedení reminiscenční skupiny bylo pro asistentky příjemné. Klientky se do hovoru obvykle již spontánně zapojují a asistentky již také vědí, co kdo ve skupině potřebuje a je pro ně jednodušší soustředit se na to a lépe tak předcházet vzniku náročných situací.

Reminiscenční skupina č. 6

Počet účastníků: 6 + dcera jedné z účastnic reminiscence, aktivizační pracovník

Téma: Svátky a slavnosti

Vzpomínkové podněty: velikonoční výzdoba

Šestého reminiscenčního setkání se zúčastnilo šest klientek. Přítomen byl aktivizační pracovník, který se účastnil již čtvrtého setkání. V tomto případě byl ale přítomný z důvodu hudebního doprovodu na začátku a konci reminiscenční skupiny. Všem zúčastněným se nápad s krátkým hudebním vystoupením líbil.

Na začátku skupiny se uskutečnilo přivítání, nabídnutí občerstvení a krátké pohovoření o událostech v minulém a předminulém týdnu. Skupina se sešla neobvykle až po dvou týdnech, a to z důvodu velikonočních svátků. Proběhla rekapitulace minulého setkání a představení aktuálního tématu. Na konci bylo řečeno téma příští reminiscenční skupiny.

Před povídáním o vybraném tématu byly prohlédnuty ještě svatební fotografie, které dvě klientky donesly k minulému tématu. Téma „Svátky a slavnosti“ bylo vybráno především z důvodu velikonočních svátků, které proběhly týden před reminiscenčním setkáním. Bylo to téma, domnívám se, až moc obecné. Nicméně i tak se stalo námětem k povídání. Byly probrány veškeré svátky a zajímavé události v roce. Vzpomínky členů skupiny se vztahovaly k velikonočním, k dodržovaným zvykům a tradicím. Opomenuto nezůstalo ani stavění májek či dožínky. Tématem bylo umožněno, aby členové skupiny jako zástupci starší generace předali mladším (reminiscenčním asistentkám) informace o dnes již tolik nedodržovaných zvycích a svátcích.

Celkové prostředí setkání bylo příjemné a spontánní, atmosféra byla velmi uvolněná. Všichni se do hovoru zapojují již velmi přirozeně. Některé klientky potřebují

při vyprávění větší podporu reminiscenční asistentky, ale i přesto se povídání účastní. Při vyprávění si všichni vzájemně naslouchají, poskytují si povzbuzení a zpětnou vazbu. Je znát, že se lidé ve skupině již více poznali a jsou na setkáních rádi.

Reminiscenční asistentky fungují na setkání jako někdo, kdo dává setkání strukturu, nadhazuje témata a poskytuje podporu těm, co jí potřebují. Jinak skupina funguje jako, dá se říci, samostatný celek.

Reminiscenční skupina č. 7

Počet účastníků: 5 + dcera jedné z účastnic reminiscence, aktivizační pracovník

Téma: Stolování a oblíbená jídla

Vzpomínkové podněty: připravené občerstvení, prostředí kuchyně

Sedmého reminiscenčního setkání se zúčastnilo méně členů skupiny než těch předešlých, a to celkem pět. Zúčastnil se ho opět aktivizační pracovník, který na konci setkání zprostředkoval hudební doprovod. Vzhledem k vybranému tématu se společné setkání uskutečnilo v tzv. pracovně obyvatel, v místnosti, která je určená ke společnému vaření.

Po tradičním přivítání proběhlo krátké shrnutí minulého setkání a témat, která byla probírána. Bylo nabídnuto občerstvení. Občerstvení tentokrát přichystala a přinesla dcera klientky, která se spolu s ní reminiscenčních setkání účastní. Což všichni zúčastnění náležitě ocenili. S ohledem na dané téma, se k přípravě občerstvení sama nabídla na minulém setkání. V závěru bylo společné setkání stručně shrnuto a byl připomenut blížící se konec společných posezení. Téma na příště samo vyvstalo z probíraných vzpomínek a všechny zúčastněné o něj projevily zájem. Tématem na další setkání se tak stalo manželství.

Společné vzpomínání bylo velmi příjemné. Vzpomínky na stolování a vaření evokovaly mnoho vzpomínek na začátky vaření klientek, jejich úspěchy i nezdary v této oblasti. Většina vyprávění byla protknuta povídáním o manželích a jejich shovívavosti k nepovedeným kuchařským začátkům jejich manželek. Manželé všech klientek, které se setkání účastnily, jsou již po smrti a téma o stolování a jídle se stalo, možná trochu nepředvídatelně, prostředníkem k milému vzpomínání právě na ně. Díky tomu došlo k spontánnímu vybrání tématu na příště.

Atmosféra tohoto setkání byla velmi uvolněná a plná dobré nálady. Většina vyprávěných příběhů byla plná úsměvných historek a jedna vyprávěná vzpomínka spustila vlnu několika dalších. Všichni se ve vyprávění vzájemně podporují a naslouchají si. Při povídání jsou k sobě klientky navzájem ohleduplné ve smyslu poskytnutí většího časového prostoru pro ty, které to potřebují. Tím, že se setkání zúčastnilo i méně členů skupiny, bylo pro všechny více prostoru pro jejich vyjádření.

Reminiscenční asistentky opět figurovaly spíše v pozadí. Větší vedení skupiny nebylo potřeba, hlídaly spíše organizační strukturu reminiscenční skupiny.

Reminiscenční skupina č. 8

Počet účastníků: 5 + dcera a snacha jedné z účastnic reminiscence

Téma: Manželství, rodinný život

Vzpomínkové podněty: rodinné fotografie

Posledního reminiscenčního setkání se zúčastnilo celkem pět klientek domova pro seniory. S jednou z nich přišla opět také její dcera a snacha. Ani na posledním setkání nebylo opomenuto přivítání a probrání nových událostí a zážitků z minulého týdne. Bylo připomenuto, že se jedná o naše poslední společné setkání. V závěru skupiny byl zhodnocen celý průběh reminiscenčních setkávání a byl dán prostor pro vyjádření názorů, případných připomínek a návrhů ke zlepšení. Všem zúčastněným se společná setkávání líbila a považují je za zajímavou a zcela odlišnou aktivitu od těch, které v domově pro seniory obvykle probíhají.

Téma posledního setkání, „Manželství a rodinný život“, vyvstalo naprosto spontánně z vyprávěných vzpomínek na předešlé skupině. Proto se povídání o svých zážitcích všechny rády zúčastnily. Začalo se vzpomínkami na seznámení s budoucím manželem. Což přineslo mnoho zajímavých vyprávění, nejen o seznámení, ale také například o rodičích. Zajímavé bylo sledovat, jaké emoce i po tolika letech mohou podobné vzpomínky u člověka vyvolat. Objevilo se také téma dětí a vnoučat. To u jedné klientky vyvolalo těžkou vzpomínku na smrt vnoučete a její snachy. Bylo vidět, že jde o vzpomínku velmi náročnou a stále vyvolávající smíšené pocity. I přesto nakonec klientka zhodnotila takovou situaci jako něco, co k životu patří. Ostatní klientky jí poskytly tolik důležitou podporu.

Tím, že na setkání bylo opět méně členů, probíhalo vše velmi spontánně a v poklidu. Všichni měli dostatek prostoru pro vyjádření svých vzpomínek a k řečení toho, co považovali za důležité. Atmosféra posledního setkání byla velmi přátelská a přívětivá.

Vedení skupiny bylo pro reminiscenční asistentky již méně náročné než v jejích počátcích. Držely se spíše v pozadí a do skupiny zasahovaly jen vhodným shrnutím řečeného nebo předáním slova ostatním členům skupiny a poskytnutím přiměřené podpory.

5.7 Zhodnocení výzkumných předpokladů

Výzkumné předpoklady byly srovnány s údaji získanými v průběhu reminiscenčních setkávání a zaznamenanými do hodnotících tabulek.

Výzkumný předpoklad č. 1

Domnívám se, že ne všichni klienti se zúčastní každého reminiscenčního setkání.

Při formulaci tohoto výzkumného předpokladu jsem vycházela z praktické zkušenosti s prací se seniory v DS a z teoretických poznatků. Stává se, že klienti se občas neúčastní aktivit, na které jinak chodí pravidelně. A důvodů je hned několik, například zhoršený zdravotní stav, špatná nálada, očekávaná návštěva anebo prostě proto, že se jim jednoduše nechce, což je naprosto pochopitelné. Také Janečková a Vacková (2010) uvádějí, že v rámci výzkumu „Vliv reminiscenční terapie na zdravotní stav a kvalitu života seniorů žijících v institucích“ se obvykle na každé setkání někdo z pozvaných účastníků skupiny nedostavil.

Pro skupinovou reminiscenci, kterou jsem v domově pro seniory, společně ještě s jednou reminiscenční asistentkou vedla, bylo naplánováno celkem osm setkání v průběhu více jak dvou měsíců. Což je poměrně dlouhý časový úsek, takže se dá předpokládat, že ne všichni klienti se zúčastní všech setkání, a to z různých důvodů.

Dále se dá také očekávat, že rovněž ne všichni předem pozvaní klienti se skupinové reminiscence zúčastní alespoň jednou.

Tento výzkumný předpoklad se potvrdil. Z 10 klientek, se reminiscenční skupiny zúčastnilo nejvíce 8 z nich. Nejméně byly účastny jen 4 klientky. Z 10 pozvaných klientek se 2 nezúčastnily žádného reminiscenčního setkání. Průměrně se tedy skupiny účastnilo 6 klientek.

Z toho vyplývá, že skutečně ne všechny klientky se účastnily všech reminiscenčních setkání. Na druhou stranu byly ve skupině 4 klientky, které se zúčastnily každé reminiscenční skupiny.

Výzkumný předpoklad č. 2

Předpokládám, že hlavním důvodem neúčasti klienta na reminiscenčních skupinách bude jeho zhoršený zdravotní stav.

Při tvorbě výzkumného předpokladu č. 2 jsem vycházela především z praktické zkušenosti z práce v domově pro seniory. Aktivit, které v DS probíhají, se lidé většinou neúčastní pro jejich zhoršený zdravotní stav. Ať již jde o jejich subjektivní pocit nebo objektivní nález. Samozřejmě jsou mezi příčinami jejich neúčasti i jiné důvody a svou roli zde hraje určitě také více faktorů naráz, nicméně to, že se necítí dobře, je obvykle důvodem hlavním. Proto se domnívám, že nejinak tomu bude i v případě jejich neúčasti na skupinové reminiscenci.

Tento předpoklad se v průběhu konání skupinové reminiscence potvrdil. Z celkového počtu 14 neúčastí na reminiscenčních skupinách u různých klientek byl zhoršený zdravotní stav jako důvod neúčasti uveden devětkrát. Druhým nejčastějším důvodem neúčasti bylo očekávání návštěvy ve 3 případech, následovala únava, a to jen ve 2 případech.

Do celkového počtu neúčasti nebyly započítány 2 klientky, které se nezúčastnily ani jedné reminiscenční skupiny. Kde hlavním důvodem jejich neúčasti byl nezáměr o povídání ve skupině o svých vzpomínkách.

Výzkumný předpoklad č. 3

Domnívám se, že pokud bude na setkání méně klientů (4-6), budou mezi sebou efektivněji komunikovat a spolupracovat.

Senioři mohou být ve vzájemné komunikaci vystaveni různým těžkostem a problémům. Z důvodu jejich vyššího věku může docházet ke zhoršování sluchu či zraku nebo k obtížím při soustředění. Na podobných obtížích se mohou také podílet určité rušivé faktory, které jsou v prostředí běžně přítomny (hluk, osvětlení místnosti, vzdálenost mezi komunikujícími apod.). Domnívám se, že všechny tyto obtíže a problémy při komunikaci ještě narůstají ve skupině většího počtu lidí. Protože rušivých faktorů je zde ještě více a je těžké udržet stálou pozornost na větší počet navzájem hovořících lidí.

Tento výzkumný předpoklad se úplně jednoznačně nepotvrdil. Na reminiscenčních skupinách byly nejméně přítomny 4 klientky a nejvíce 8. A nedá se dle průběhu skupinového dění usuzovat o potvrzení stanoveného výzkumného předpokladu. Je nicméně možné říci, že pokud se skupiny zúčastnil menší počet členů, bylo to prostředí jednoznačně vhodnější pro vzájemnou komunikaci a interakci. Jelikož s menším počtem lidí ve skupině, klesá i počet nejrůznějších rušivých faktorů (větší hluk, nutná větší vzdálenost mezi členy skupiny, větší nároky pro prosazení každého člena apod.).

V průběhu konání reminiscenční skupiny se spíše ukázalo, že větší míra samostatného přispívání ve skupině, snazší zapojení do společného hovoru a lepší vzájemná spolupráce roste s postupujícím počtem reminiscenčních setkání. Hlavním důvodem pro jednodušší vzájemnou komunikaci a spolupráci tedy nebude jednoznačně menší počet členů ve skupině, ale spíše bližší poznání jednotlivých účastníků navzájem.

Výzkumný předpoklad č. 4

Myslím si, že na reminiscenčních setkáních se mohou případně objevit i některá klientova nezpracovaná témata z minulosti.

U tohoto výzkumného předpokladu jsem vycházela zejména z teoretických poznatků o reminiscenci jako takové. Při reminiscenci jde o vybavování vzpomínek a nejrůznějších událostí ze života člověka. A jak je předem jasné, ne všechny zažité události v životě člověka patří k těm šťastným. V našem životě se setkáváme s nejrůznějšími těžkostmi, s kterými se buď určitým způsobem vyrovnáme a přijmeme je za součást našeho života, za něco, co k němu neodmyslitelně patří. Anebo na ně

zapomeneme, vytěsníme je a dál se s nimi navenek nezabýváme. Nicméně takové události člověk nemusí mít dostatečně zpracované a mohou se v jeho životě kdykoliv nečekaně objevit jako něco velmi tíživého a neúnosného. A právě reminiscence, protože pracuje se vzpomínkami, se může stát tím, co takovou tíživou vzpomínku vyvolá.

Tento výzkumný předpoklad se při konání reminiscenční skupiny v Domově pro seniory Zahradní Město prakticky nepotvrdil. To i přesto, že se na reminiscenčních setkáních objevily zejména dvě velmi těžké vzpomínky, a to na smrt vnuka a snachy u jedné klientky a u druhé klientky na nucený odchod s celou rodinou z jižního Slovenska. Z jejich postojů k celé situaci, projeveným emocím a reálného náhledu na celou situaci, bylo sice znát, že jde o vzpomínky velmi těžké, ale zároveň o životní události, které i přes jejich náročnost patří k jejich životu a jsou s nimi smířeny.

Výzkumný předpoklad č. 5

Předpokládám, že se skupina bude vyhýbat těžkým tématům, jako je např. válka, nemoc či smrt.

Při formulaci výzkumného předpokladu č. 5 jsem vycházela z přesvědčení, že lidé obecně nechtějí vzpomínat na těžké okamžiky jejich života. A navíc, že si i z nelehkých událostí dokážou pro sebe vzít něco pozitivního a vzpomínat například i v souvislosti s těžkým obdobím jako je například válka na zejména hezké vzpomínky.

Tento předpoklad se do jisté míry potvrdil. Klientky vesměs nevzpomínaly na těžké události. Vyprávěly si většinou situace, nad kterými se dnes již mohou zasmát. I když v minulosti šlo možná o velmi těžké události jejich života. Nicméně samy spontánně například o válce mluvit nezačaly.

Důležitou roli zde ale hraje, domnívám se, výběr a uzpůsobení témat, která jsou pro reminiscenční skupinu zvolena. Základ témat vybírá reminiscenční asistent a může tak vlastně svým způsobem určit i okruhy vzpomínaných událostí. Na druhou stranu, pokud lidé chtějí vzpomínat na nelehké okamžiky jejich života, určitě si v každém tématu naleznou odbočku, jak na ně zavést řeč. Většinou se totiž mezi tématy objevují například téma dětství, vzpomínky na rodiče apod. A jelikož většina současných seniorů

pamatuje dobu války právě ze svého dětství či dospívání, dostávají například i tématem dětství prostor pro vzpomínání na období války.

5.8 Shrnutí

Cílem praktické části diplomové práce bylo popsat skupinovou reminiscenci z pohledu reminiscenčního asistenta. Zaznamenat důležité okamžiky vzniku a vývoje reminiscenční skupiny a tím na praktickém příkladu uvést podrobnější pohled na její fungování, přínosy a případné těžkosti. Na základě toho stanovit určitá doporučení pro vedení reminiscenční skupiny.

Pro zaznamenávání získaných postřehů o dění ve skupině a reakcí účastníků skupiny byla použita hodnotící tabulka, která byla vyplňována reminiscenčním asistentem ihned po ukončení reminiscenční skupiny. Získané údaje byly následně porovnány s předem stanovenými výzkumnými předpoklady.

Vyhodnocení získaných dat bylo poměrně náročné, a to zejména z důvodu subjektivního pohledu reminiscenčního asistenta. Při hodnocení a popisu je důležité vyhnout se faktorům, které mohou výsledky značně zkreslit. Také proto je v praktické části uveden i krátký popis jednotlivých reminiscenčních setkání, na jehož podkladě je možné utvořit si vlastní ucelenější představu o průběhu reminiscenční skupiny.

Ze srovnání výzkumného předpokladu č. 1 (domnívám se, že ne všichni klienti se zúčastní každého reminiscenčního setkání) a získaných dat je zřejmé, že skutečně ne všichni účastníci reminiscenční skupiny se zúčastnili každého setkání. Hlavním důvodem neúčasti na skupinové reminiscenci u klientek, které se reminiscenční skupiny alespoň jednou zúčastnily, byl jejich zhoršený zdravotní stav. Což je v souladu s výzkumným předpokladem č. 2 (předpokládám, že hlavním důvodem neúčasti klienta na reminiscenčních skupinách bude jeho zhoršený zdravotní stav).

Domněnka, že pokud bude reminiscenční skupiny účastno méně členů (4-6), budou mezi sebou efektivněji komunikovat a spolupracovat (výzkumný předpoklad č. 3) se jednoznačně nepotvrdila. Je možné říci, že menší počet členů na reminiscenčním setkání svým způsobem usnadňuje vzájemnou komunikaci a interakci (nižší hluk, menší potřeba soustředit se na více členů, jednodušší možnost prosazení se či větší časový prostor pro jednotlivé vzpomínky). Ale jako daleko podstatnější se pro kvalitnější komunikaci a spolupráci ve skupině ukázala důležitost bližšího poznání a získání

vzájemné důvěry všech členů skupiny. Což je tedy úměrné rostoucímu počtu reminiscenčních setkání, nikoliv menšímu počtu členů ve skupině.

Domnívám se ale, že pokud jsou setkání účastni méně než čtyři lidé, neposkytuje skupina dostatek podnětů k rozvinutí veškerého potenciálu skupinové reminiscence. Jiné je to při využívání skupinové reminiscence například u lidí s kognitivní poruchou, kdy menší počet členů umožňuje lepší poskytnutí podpory ze strany reminiscenčního asistenta.

Výzkumný předpoklad č. 4, který se týkal klientových nezpracovaných témat z minulosti a jejich otevření na reminiscenční skupině se nepotvrdil. I přesto je ale nutné brát možnost vyvstání takových témat na reminiscenční skupině jako poměrně reálnou. A to zejména z podstaty reminiscence, kterou je právě vzpomínání, vracení se do minulosti člověka. Je důležité být na takovou situaci dopředu připraven a poskytnout v takovém případě klientovi vhodnou následnou péči a podporu.

Předpoklad, že se členové reminiscenční skupiny budou spíše vyhýbat těžkým tématům, jako je například válka, nemoc či smrt (výzkumný předpoklad č. 5), se do jisté míry potvrdil. Taková témata vzpomínek se při reminiscenčních setkání objevila velmi zřídka. Je nutné brát ale v potaz, že to může být dáno již dopředu stanovenými tématy, která členy reminiscence v jejich vzpomínkách do jisté míry ovlivňují.

Při popisu jednotlivých reminiscenčních setkání jsem se zaměřila na konkrétní oblasti. Šlo zejména o bližší popis zahájení reminiscenční skupiny (počet členů, uvítání, případné nově vzniklé situace apod.), krátký popis tématu, reminiscenčních podnětů a vyvstalých vzpomínek, naznačení celkové atmosféry setkání, jednání členů skupiny a způsob a náročnost vedení skupiny pro reminiscenční asistentky.

Jak již bylo uvedeno, reminiscenční skupiny vedené v DS Zahradní Město se účastnily samé ženy. Domnívám, že nepřítomnost mužů na skupině možná zapříčinila snadnější získání vhodného prostoru pro niternější vzpomínky přítomných žen a rychlejší semknutí celé skupiny.

Z vyhodnocení jednotlivých setkání vyvstalo několik zajímavých postřehů, které mohou sloužit jako doporučení pro práci s reminiscenční skupinou:

Ukázalo se, že pro klidný průběh skupinové reminiscence je zapotřebí **dodržovat určitá předem stanovená pravidla a obdobnou posloupnost jednotlivých**

setkání. Přináší to s sebou jistotu a všichni členové, včetně reminiscenčních asistentů, tak vědí, co je kdy čeká a co bude následovat.

Také **správný výběr a výzdoba prostředí**, kde se reminiscence koná, hraje významnou roli. Celkové prostředí a atmosféra místnosti může být sama osobě velmi nápomocná vybavování vzpomínek. A i malé detaily mohou vyvolat významné vzpomínky.

Velmi důležitá je **komplexní příprava na jednotlivá reminiscenční setkání**, a to nezávisle na postupujícím počtu setkání. Je vhodné, aby si reminiscenční asistent předem připravil nejen zajímavé odkazy či reminiscenční podněty k tématu, ale také strukturu setkání a byl na společné vzpomínání dostatečně naladěný. Jelikož se skupinové reminiscence obvykle účastní dva asistenti, měli by se předem také domluvit na svých rolích ve skupině, naučit se vzájemně dobře vnímat a poskytovat si podporu.

Způsob vedení skupiny se pro reminiscenční asistenty proměňuje, a to zejména s postupujícím počtem setkání. Zpočátku je zapotřebí cílené vedení skupiny, stanovení jasných pravidel komunikace a předávání slova. Z tohoto hlediska je nejnáročnější první setkání reminiscenční skupiny. Postupně se ale reminiscenční asistenti dostávají spíše do role pozorovatelů a poskytovatelů podpory v situacích, kdy je to zapotřebí. Reminiscenční asistent by proto měl umět **reagovat na měnící se potřeby skupiny** jako celku.

Jako velmi prospěšné a důležité se ukázalo **zapojení rodiny do reminiscenční skupiny**. Reminiscenční skupiny popisované v praktické části se účastnila také dcera a snacha jedné z klientek. Jejich přítomnost na setkání byla velkým přínosem pro celou skupinu. Účastnily se velmi aktivně, nosily z domova fotografie klientky, její ruční výrobky a dokonce pro celou skupinu připravily domácí občerstvení. Spolu se svou maminkou strávily důležité chvíle, kdy si vzájemně připomněly události, které spolu prožívaly. Je proto vhodné snažit se rodinu do skupinové reminiscence co nejvíce zapojit jako její neodmyslitelnou součást. Protože tak reminiscence navíc dává prostor pro společné trávení času a může být jak pro klienta DS, tak pro jeho rodinu velmi významným prostředníkem vzájemného setkávání a porozumění.

Lze tedy shrnout, že při vedení skupinové reminiscence je důležité zaměřit se zejména na přehledné stanovení struktury jednotlivých setkávání, výběr vhodného a podnětného prostoru, komplexní přípravu na jednotlivá reminiscenční setkání, měnící se potřeby skupiny a zapojení rodiny do společného vzpomínání.

Závěr

Ve své diplomové práci jsem se věnovala tématu reminiscence a jejímu využití v rámci aktivizace v domovech pro seniory. Domovy pro seniory procházejí v současné době mnoha změnami a stávají se stále modernějšími institucemi. A právě vhodně zvolená aktivizace a činnosti při ní nabízené hrají v kvalitní přeměně domovů pro seniory velmi důležitou roli.

Reminiscence, jak již bylo uvedeno, znamená vybavování různých událostí ze života člověka. Může se dít hlasitě či skrytě, v soukromí či ve skupině, může být využívána při práci s lidmi se syndromem demence i bez něj, může být spojena s hraním divadla, vytvářením vzpomínkových knih či pouze s dobrou kávou a zákuskem. Jak je tedy patrné, reminiscence jako cílená aktivita dává možnost vysoké variability jejího využití. Nicméně ať již je využívána jakýmkoliv způsobem, přináší s sebou vždy mnoho pozitiv. Při reminiscenci senioři zaměstnávají paměť a myšlení, potvrzují svou identitu, bilancují svůj životní příběh. V domovech pro seniory je také důležité, že reminiscence umožňuje bližší poznání člověka – klienta a poskytuje tak možnost navázání důvěrnějšího vztahu mezi pracovníkem DS a klientem. Dalším významným přínosem je, že při skupinové reminiscenci dochází k vytvoření malé sociální skupiny. To je v domovech pro seniory, které jsou bohužel stále ještě někdy anonymními zařízeními s vysokým počtem klientů, velmi důležité. Reminiscence tak srze malou sociální skupinu nabízí mimo jiné i prostor pro společné sdílení zkušeností a navazování či zlepšování vzájemných vztahů i mezi obyvateli DS.

Vzhledem ke zvolenému tématu jsem se v diplomové práci věnovala zpočátku charakteristice stárnutí, stáří a změnám, které období stáří v životě člověka přináší. Dále jsem se snažila vymezit pojem domov pro seniory a s ním související pojmy jako způsoby adaptace na umístění do DS a rizika ústavní péče. V následujících kapitolách jsem se již věnovala reminiscenci, vzpomínání, vzpomínkám a tématům s nimi souvisejícími: aktivizaci, významu vzpomínek v životě člověka, jednotlivým typům reminiscence, přístupům, které reminiscence využívá a v neposlední řadě také skupinové reminiscenci. Vzhledem k tomu, že pro kvalitní reminiscenční práci je nutné znát alespoň některá základní teoretická východiska, jako teorii osmi věků člověka, teorii potřeb, základy práce se skupinou atd., je věnována pozornost také jim.

V následující praktické části diplomové práce bylo mým hlavním záměrem na základě konkrétní reminiscenční skupiny blíže popsat skupinovou reminiscenci z pohledu reminiscenčního asistenta. Zachytit vznik a vývoj skupiny, zaznamenat případné specifické situace a pokusit se definovat praktická doporučení pro skupinovou reminiscenci. Reminiscenční skupina zde popsaná byla vytvořena v Domově pro seniory Zahradní Město.

Domnívám se, že diplomová práce by mohla být nadále využita v Domově pro seniory Zahradní Město jako praktická pomůcka a stručný návod pro reminiscenční práci využívanou v rámci aktivizace klientů.

Ráda bych na závěr uvedla, že reminiscence je v domovech pro seniory jednou z mála činností, do které se mohou aktivně zapojit nejen obyvatelé DS a jeho pracovníci, ale i sama rodina seniora.

Použitá literatura

DS Zahradní Město – domov pro seniory [online]. c2009 [cit. 2010-12-2]. Dostupné z www: <http://www.dssnezenkova.cz/?page=domov_pro_seniory>.

DS Zahradní Město – domov se zvláštním režimem [online]. c2009 [cit. 2010-12-2].

Dostupné z www:

<http://www.dssnezenkova.cz/?page=domov_se_zvlastnim_rezimem>.

Erikson, E., H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. 1.vyd. Praha: NLN, 1999. ISBN 80-7106-291-X.

Hartl, P. *Stručný psychologický slovník*. 1.vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-803-1.

Haškovcová, H. *ČESKÉ OŠETŘOVATELSTVÍ 10. Manuálek sociální gerontologie*. 1.vyd. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 2002. ISBN 80-7013-363-5.

Havránková, O. *Případová práce* in Matoušek, O. a kol. *Metody a řízení sociální práce*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003a. ISBN 80-7178-548-2.

Havránková, O. *Skupinová práce* in Matoušek, O. a kol. *Metody a řízení sociální práce*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003b. ISBN 80-7178-548-2.

Holmerová, I., Jurášková, B., Zikmundová, K. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 2. dopl. vyd. Praha: ČALS, 2003. ISBN 80-86541-12-6.

Holmerová, I., Jarolímová, E., Nováková, H. *Alzheimerova choroba v rodině*. Oprav.vyd. Praha: Pfizer, 2008. ARI-2009.01.05

Janečková, H. *Sociální práce se starými lidmi* in Matoušek, O. a kol. *Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-002-X.

Janečková, H. „*Jsem to pořád já*“. *Využití vzpomínek v práci se seniory – reminiscence a životní příběh*. 1. vyd. Praha: ČALS, 2007. ISBN 80-86541-20-7.

Janečková, H., Holmerová, I., Vaňková, H., Dragomirecká, E. *Studium vlivu reminiscenční terapie na kvalitu života seniorů – využití kvantitativních a kvalitativních metod*. Čes. Ger. Rev. 2007, 5, s. 149-155.

Janečková, H., Vacková, M. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-581-3.

Jarošová, D. *Péče o seniory*. 1. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2006. ISBN 80-7368-110-2.

Klevetová, D. *Účelná komunikace zdravotní sestry se starší osobou* in Klevetová, D., Dlabalová, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2169-9.

Koukolík, F. *Syndrom demence* in Jiráček, R., Koukolík, F. *Demence. Neurobiologie, klinický obraz, terapie*. 1. vyd. Praha: Galén, 2004. ISBN 80-7262-268-4.

Kopřiva, K. *Lidský vztah jako součást profese: psychoterapeutické kapitoly pro sociální, pedagogické a zdravotnické profese*. 5. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-181-6.

Kratochvíl, S. *Základy psychoterapie*. 5. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7376-122-0.

Langmeier, J., Krejčířová, D. *Vývojová psychologie*. 3. přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-195-X.

Langmeier, J., Langmeier, M., Krejčířová D. *Vývojové psychologie s úvodem do vývojové neurofyziologie*. 1.vyd. Praha: H&H, 1998. ISBN 80-86022-37-4.

Matoušek, O. *Ústavní péče*. 1. vyd. Praha: SLON, 1995. ISBN 80-85850-08-7.

Müller, O. *Aktivizační přístupy u osob seniorského věku* in Kozáková, Z., Müller, O. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. 1.vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006. ISBN 80-244-1552-6.

Raboch, J., Pavlovský, P. *Psychiatrie – minimum pro praxi*. 3. vyd. Praha: Triton, 2003. ISBN 80-7254-423-3.

Říčan, P. *Psychologie. Příručka pro studenty*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-923-2.

Říčan, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-124-7.

Schweitzer, P., Trilling, A. *Making Memories Matter. The record of a European Reminiscence Network Project*. 1. vyd. Stadt Kassel: European Reminiscence Network, 2005. ISBN 3-933617-22-7.

Schweitzer, P. *Reminiscence Theatre: Making Theatre from Memories*. 1. vyd. London, Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2007. ISBN 978-1-84310-430-8.

Schweitzer, P., Bruce, E. *Remembering Yesterday, Caring Today. Reminiscence in Dementia Care. A guide to Good Practice*. 1. vyd. London, Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2008. ISBN 978-1-843-10-649-4.

Stuart-Hamilton, I. *Psychologie stárnutí*. 1.vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.

Suchá, J., Holmerová, I. *Praktická část – jednotlivé techniky, přístupy a nefarmakologické metody a jejich využití v praxi. Vlastní zkušenosti* in Holmerová, I., Jarolímová, E., Suchá, J. a kol. *Péče o pacienta s kognitivní poruchou*. 1. vyd. Praha: Gerontologické centrum, 2007. ISBN 978-80-254-0177-4.

The Benevolent Society. *Reminiscing Handbook*. Reminiscing Manual version 1. 2005. ABN 95 084 045. Dostupné také z www:
< <http://www.bensoc.org.au/uploads/documents/reminiscing-handbook-jan2006.pdf> >.

Topinková, E., Neuwirth, J. *Geriatric pro praktického lékaře*. 1.vyd. Praha: Grada, 1995. ISBN 80-7169-099-6.

Vágnerová, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese. Variabilita a patologie lidské psychiky*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-214-9.

Vágnerová, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

Venglářová, M. *Problematické situace v péči o seniory. Příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2170-5.

Walsh, D. *Skupinové hry a činnosti pro seniory*. 1.vyd. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-970-4.

Wang, J. J. *Group reminiscence therapy for cognitive and affective function of demented elderly in Taiwan*. Int. J. Geriatr. Psychiatry. 2007, 22, s. 1235-1240.

Yalom, I., D. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. 1. vyd. Hradec Králové: Konfrontace, 1999. ISBN 80-86088-05-7.

Zákon o sociálních službách 108/2006 [online]. c2003-2010 [cit. 2010-6-10]. Dostupné z www:

<http://portal.gov.cz/wps/portal/_s.155/701/.cmd/ad/.c/313/.ce/10821/.p/8411/_s.155/701?PC_8411_number1=108/2006&PC_8411_l=108/2006&PC_8411_ps=10#10821>.

Zgola, J., M. *Úspěšná péče o člověka s demencí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0183-9.

Seznam příloh

Příloha č. 1: Hodnotící tabulka (tabulka)

Příloha č. 2: Domov pro seniory Zahradní Město (charakteristika)

Přílohy

Příloha č. 1: Hodnotící tabulka (tabulka)

Reminiscenční skupina										
Sezení č.:	Dne:	Vedl:	Téma:							
		Jména členů skupiny (nacionále)								
Účast na setkání										
Důvod neúčasti										
Projev zájmu + odezva (do jaké míry projevuje klient zájem o materiál, témata, diskuzi a pobídky)										
Neverbální projevy na dění ve skupině (na povídání ostatních - pokyvování, projevy souhlasu, nesouhlasu)										
Míra samostatného přispívání k hovoru (sám začíná mluvit, přispívat k tématu)										
Projevy emocí										
Témata, o kterých klient mluvil										

Příloha č. 2: Domov pro seniory Zahradní Město (charakteristika)

Domov pro seniory Zahradní Město

Vznik: Leden 1970 (uveden do provozu)

Právní forma: Příspěvková organizace

Zřizovatel: Hlavní město Praha

Kapacita zařízení: 239 míst (93 lůžek v domově pro seniory a 146 lůžek v domově se zvláštním režimem)

Úhrada za pobyt:

Výše úhrady za pobyt respektuje rozmezí stanovené vyhláškou Ministerstva práce a sociálních věcí č.505/2006 Sb.

Pokud nemá uživatel dostatečné příjmy, je mu úhrada za pobyt snížena tak, aby mu v souladu se zákonem 108/2006 Sb. o sociálních službách zbylo 15% z jeho příjmu.

Jestliže je uživateli přiznán, dle zákona 108/2006 sb. o sociálních službách, příspěvek na péči, úhrada v celé jeho výši náleží DS.

Poskytované služby:

Domov pro seniory Zahradní Město poskytuje sociální služby dle zákona 108/2006 sb., o sociálních službách a prováděcí vyhlášky č. 505/2006.

Domov pro seniory Zahradní město má registrovány dva typy sociálních služeb:

1. Domov pro seniory (zákon č. 108/2006 Sb., § 49)

„V domově pro seniory se poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.“

Služba obsahuje tyto základní činnosti (zákon č. 108/2006 Sb., § 49):

- „ a) poskytnutí ubytování,
- b) poskytnutí stravy,
- c) pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- d) pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,
- e) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,

- f) sociálně terapeutické činnosti,
- g) aktivizační činnosti,
- h) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.“

Cílová skupina (DS Zahradní Město – domov pro seniory):

- „senioři:
 - a) mladší senioři (65 - 80 let)
 - b) starší senioři (nad 80 let)
- senioři, kteří pro svou nepříznivou sociální situaci, své stáří a ztrátu soběstačnosti, nejsou schopni se o sebe trvale a nepřetržitě postarat
- senioři, kteří nejsou schopni zabezpečovat a uspokojovat své životní potřeby ve vlastním prostředí a tyto potřeby nelze zajistit pomocí rodiny či využitím terénních sociálních služeb
- senioři hovořící česky nebo slovensky“

Cílovou skupinou nejsou (DS Zahradní Město – domov pro seniory):

- „osoby, které jsou ze služby vyloučeny dle § 36 vyhlášky 505/2006 Sb., v platném znění. Poskytnutí pobytové sociální služby se vylučuje, jestliže:
 - a) zdravotní stav osoby vyžaduje poskytnutí ústavní péče ve zdravotnickém zařízení
 - b) osoba není schopna pobytu v zařízení sociálních služeb z důvodu akutní infekční nemoci
 - c) chování osoby by z důvodu duševní poruchy závažným způsobem narušovalo kolektivní soužití
- osoby s psychiatrickou diagnózou (demence, psychická onemocnění, bipolární afektivní porucha, organický psychosyndrom, významné poruchy osobnosti a chování)
- osoby s mentálním, smyslovým nebo kombinovaným postižením, které vyžadují speciální odbornou péči
- osoby s častými epileptickými záchvaty
- osoby závislé na alkoholu nebo jiných návykových látkách“

2. Domov se zvláštním režimem (zákon č. 108/2006 Sb., § 50)

„V domově se zvláštním režimem se poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu chronického duševního onemocnění nebo závislosti na návykových látkách, a osobám se stařeckou, Alzheimerovou demencí a ostatními typy demencí, které mají sníženou soběstačnost z důvodu těchto onemocnění, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby. Režim v těchto zařízeních při poskytování sociálních služeb je přizpůsoben specifickým potřebám těchto osob.“

Služba obsahuje následující základní činnosti (zákon č. 108/2006 Sb., § 50):

- „ a) poskytnutí ubytování,
- b) poskytnutí stravy,
- c) pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,
- d) pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- e) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- f) sociálně terapeutické činnosti,
- g) aktivizační činnosti,
- h) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.“

Cílová skupina (DS Zahradní Město – domov se zvláštním režimem):

- „senioři:
 - a) mladší senioři (65 - 80 let)
 - b) starší senioři (nad 80 let)
- osoby s chronickým onemocněním: senioři s vaskulární demencí, demencí Alzheimerova typu a jinými typy demencí, zejména osoby se sníženou pohyblivostí
- senioři, kteří potřebují částečnou nebo úplnou péči a podporu při zabezpečení životních a osobních potřeb a tato služba jim nemůže být poskytována v domácím prostředí“

Cílovou skupinou nejsou (DS Zahradní Město – domov se zvláštním režimem):

- „osoby, které jsou ze služby vyloučeny dle § 36 vyhlášky 505/2006 Sb., v platném znění. Poskytnutí pobytové sociální služby se vylučuje, jestliže:

- a) zdravotní stav osoby vyžaduje poskytnutí ústavní péče ve zdravotnickém zařízení
- b) osoba není schopna pobytu v zařízení sociálních služeb z důvodu akutní infekční nemoci
- osoby s psychiatrickou diagnózou, vyjma demencí (psychotická onemocnění, bipolární afektivní porucha, organický psychosyndrom, významné poruchy osobnosti a chování)
- osoby s mentálním, smyslovým nebo kombinovaným postižením, které vyžadují speciální odbornou péči
- osoby s častými epileptickými záchvaty
- osoby závislé na alkoholu nebo jiných návykových látkách“

Principy (DS Zahradní Město – domov pro seniory, domov se zvláštním režimem):

- „respekt k důstojnosti klientů
- dbát na dodržování základních lidských práv a svobod klientů, a to se zohledněním a respektováním jejich práva činit rozhodnutí o péči a kvalitě svého života, která pomáhají zajistit jejich autonomii a ochranu
- vzájemná tolerance, ohleduplnost, úcta a porozumění
- slušnost a zdvořilost
- princip subsidiarity s důrazem na vlastní aktivitu a zodpovědnost klienta (podpora přirozené vztahové sítě a zachování rodinně spoluzodpovědnosti)
- zachování mlčenlivosti
- optimismus
- zodpovědnost
- nenadřazenost pracovníků služby, partnerství“