

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
EVANGELICKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Bakalářská práce

**Reminiscence
v denním stacionáři pro seniory**

Hana Čížková

Katedra Sociální pedagogiky
Vedoucí práce: PaedDr. Marie Vorlová
Studijní program: B7508 Sociální práce
Studijní obor: Pastorační a sociální práce

Praha 2011

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci s názvem „*Reminiscence v denním stacionáři pro seniory*“ napsala samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů.

Souhlasím s tím, aby práce byla zveřejněna pro účely výzkumu a soukromého studia.

V Praze dne 31. 5. 2011

Hana Čížková

Bibliografická citace

ČÍŽKOVÁ, Hana. *Reminiscence v denním stacionáři pro seniory : bakalářská práce* [rukopis]. Vedoucí práce Marie Vorlová. Praha : Evangelická teologická fakulta Univerzity Karlovy, 2011. 56 s.

Anotace

Premisou bakalářské práce „Reminiscence v denním stacionáři pro seniory“ je skutečnost, že zvýšená četnost vzpomínání u seniorů je známkou zdravého psychosociálního vývoje. Pomáhá integrovat události celého života, smířit se s jeho negativními stránkami a být připraven na jeho konec. Skrze vzpomínky lze poukázat na silné stránky seniora a posilovat tak jeho sebepojetí a hodnotu pro okolí.

Reminiscence je pak metoda, která se vzpomínkami cíleně pracuje za účelem zlepšení kvality života seniorů a posílení interpersonálních vztahů v rámci rodiny i komunity. Je stále častěji používána v rámci sociálních služeb jako jedna z aktivizačních činností.

Praktická část práce předkládá metodiku procesu zavedení skupinových reminiscenčních setkání do denního stacionáře pro seniory. Tato metodika je založena na praktické zkušenosti z Denního stacionáře pro Seniory Horizont. Popisuje jednotlivé etapy procesu, kterými jsou příprava, pilotní období, optimalizace reminiscenčních aktivit a konečné zavedení reminiscence do nabídky stálých činností stacionáře. Definiuje jednotlivé účastníky procesu, kterými jsou zadavatel, reminiscenční asistent a klient a to, co od nich tato metoda očekává.

Klíčová slova

reminiscence, vzpomínky, senioři, aktivizace seniorů, skupinové aktivity

Summary

The premise of bachelor dissertation „Reminiscence in a Day-Centre for Senior Citizens“ is the fact that when senior citizens frequently recollect events from their past, it means that their psychosocial state is normal and healthy. Frequent recollection helps them to integrate the events from their whole life, to accept their negative sides and get ready for the end of life. Memories can show their strong points and strengthen their self-esteem and value for other people.

Reminiscence is a method which works with the seniors' recollections with the aim to improve their quality of life and deepen interpersonal relations within both the family and the community. It is used in social services more and more as one of the ways how to make senior citizens more active.

Practical part of the dissertation presents methodological process of introducing group reminiscence meetings into a day centre for senior citizens. The methodology is based on practical experience from the Day-Centre for Senior Citizens „Horizont“ in Prague 6. It describes successive stages of the process – preparation, introductory stage, optimalization of reminiscence activities and finally implementing of reminiscence meetings into the offer of the day-centre regular activities. The dissertation also defines individual members of the process - head of the centre, reminiscence assistant and client, and describes what the method expects from them.

Keywords

reminiscence, senior citizens, elder people, activation, memories, group work

Poděkování

Děkuji všem, kdo mě podporovali při psaní této práce – rodině, kolegyním, pracovníkům Denního stacionáře Horizont a zejména PaedDr. Marii Vorlové, která mě jako první s metodou reminiscence seznámila a poté provázela během celé doby psaní.

Obsah

Úvod.....	8
1. Stáří.....	10
1.1 Vzpomínky ve stáří.....	10
1.2 Teorie podporující pozitivní aspekty vzpomínání.....	11
1.2.1 Erik H. Erikson.....	11
1.2.2 Robert N. Butler.....	12
1.2.3 Naomi Feilová.....	13
1.2.4 Viktor Emil Frankl.....	13
1.2.5 Jan Amos Komenský.....	14
2. Reminiscence.....	15
2.1 Přístupy k reminiscenční terapii.....	16
2.1.1 Reflektující přístupy.....	16
2.1.2 Validační přístupy.....	16
2.1.3 Expresivní přístupy.....	18
2.1.4 Informačně-narativní přístupy.....	18
2.2 Využití reminiscence v praxi.....	19
2.2.1 Typy reminiscence podle funkční úrovně.....	20
2.2.2 Typy reminiscence podle komunikačních prostředků.....	21
2.2.3 Typy reminiscenčních aktivit podle výsledku.....	22
2.2.4 Typy reminiscence podle počtu účastníků.....	22
2.3 Účastníci reminiscenčních programů.....	24
2.3.1 Senioři s demencí.....	25
2.3.2 Senioři s depresí.....	25
2.3.3 Vypravěči příběhů.....	26
2.3.4 Senioři se smyslovým znevýhodněním.....	26
2.4 Přínos reminiscenčních aktivit.....	27
2.4.1 Přínos reminiscence pro seniory.....	27
2.4.2 Přínos reminiscence pro pracovníky instituce.....	27
2.4.3 Přínos reminiscence pro rodinu seniora.....	28
2.4.4 Přínos reminiscence pro komunitu a společnost.....	29
3. Sociální služby z perspektivy reminiscence.....	30
3.1 Reminiscence jako forma aktivizace.....	30
4. Denní stacionář pro seniory Horizont.....	32
4.1 Základní identifikační údaje.....	32
4.2 Poslání, cílová skupina, cíle a principy práce.....	32
4.3 Prostorové, technické a personální podmínky.....	34
4.4 Složení klientů z hlediska věku a zdravotního stavu.....	35
4.5 Současné aktivity.....	35
4.6 Možnost a vhodnost zavedení reminiscence do DSSH.....	35

5. Realizace reminiscence v DSSH.....	36
5.1 Etapa plánování a přípravy	36
5.1.1 Návrh na zavedení skupinové reminiscence do DSSH.....	36
5.1.2 Podmínky pro realizaci reminiscenčních setkání.....	36
5.1.3 Tematická příprava	37
5.1.4 Formulace pravidel skupiny.....	38
5.2 Etapa realizace skupinové reminiscence.....	39
5.2.1 Příprava před každým setkáním.....	39
5.2.2 Průběh reminiscenčních setkání.....	40
5.2.3 Zhodnocení průběhu skupiny.....	41
5.3 Etapa vyhodnocení a návrhy do budoucna	41
5.3.1 Vyhodnocení celého cyklu reminiscenčních setkání	41
5.3.2 Vyhodnocení splnění cílů skupiny.....	42
5.3.3 Návrhy do budoucna.....	42
6. Metodika zavedení skupinové reminiscence v denním stacionáři pro seniory..	44
6.1 Etapa plánování a přípravy před zavedením reminiscence	44
6.1.1 Zadavatel reminiscence.....	45
6.1.2 Reminiscenční asistent.....	46
6.1.3 Klient	48
6.2 Etapa pilotní realizace reminiscenčních setkání	49
6.2.1 Příprava reminiscenčního setkání	49
6.2.2 Realizace a průběh reminiscenční skupiny.....	49
6.2.3 Vyhodnocení setkání.....	50
6.3 Vyhodnocení pilotní etapy a následná optimalizace.....	50
6.4 Zavedení reminiscence do programu stacionáře.....	51
6.5 Shrnutí - diskuze	51
Závěr	53
Seznam literatury	54

Úvod

„*Minulé bytí je také ještě druh bytí – snad nejjistější*“¹ říká Viktor Emil Frankl. Díky vzpomínkám můžeme znovu prožívat momenty svého života, vidět je v kontextu jiných událostí, dávat jim význam v rámci svého životního příběhu. Vzpomínáme v kterémkoliv věku, ze zkušenosti však víme, že s přibývajícím věkem lidé vzpomínají častěji. Nabízí se otázka: Je vzpomínání ve vyšším věku něčím specifické? Jaký je jeho smysl a účel? Lze se na vzpomínání zaměřit a využít ho při práci se seniory tak, aby se zlepšila kvalita jejich života?

Ve druhé polovině 20. století a na počátku století 21. se na tyto otázky pokoušejí odpovědět odborníci z řad psychologů a sociálních pracovníků.² Výsledkem jejich výzkumů a prací se seniory je zjištění, že vzpomínání je pro zdravý psychický vývoj člověka nezbytné. Pomáhá integrovat jednotlivé životní etapy, zpracovat nedořešené události, smířit se s tím, co se v životě povedlo a nepovedlo a čelit nadcházející smrti s vědomím přijetí vlastního života se vším dobrým i zlým. Vzpomínání posiluje mezigenerační vazby a vztahy v rámci rodiny i komunity. Vzpomínky pomáhají posilovat hodnotu starého člověka, udržovat vědomí jeho „vlastního já“.

Obory psychoterapie a sociální práce se těmito poznatky inspirují a snaží se při práci se seniory vzpomínání cíleně používat. Pro práci se vzpomínkami se vžil mezinárodně srozumitelný výraz „*reminiscence*“. Spektrum jejího využití je velmi široké – od náročné a vysoce odborné terapeutické práce, přes skupinová reminiscenční setkání, po využití vzpomínek jako podpůrného pozitivního prvku při jiné běžné péči o seniory.

V České republice se reminiscenční aktivity dostávají do předmětu zájmu zejména v posledních letech. Přispěl k tomu výzkum Gerontocentra Praha „*Vliv*

¹ FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*, s. 50.

² Např. Naomi Fail, Robert N. Butler, Pam Schweizer.

reminiscenční terapie na zdravotní stav a kvalitu života seniorů žijících v instituci“ provedený v letech 2005-2007, kniha H. Janečkové a M. Vackové „*Reminiscence*“ a další popularizace v odborném tisku. I když počet zařízení, která reminiscenční aktivity ve své praxi zavádějí, rok od roku stoupá, stále se jedná o oblast ne zcela běžnou a známou.

I to byl jeden z důvodů, proč mě problematika reminiscence oslovila a proč jsem si ji vybrala jako téma své bakalářské práce. V té nejprve teoreticky zdůvodním význam vzpomínání v období stáří a představím základní teoretická východiska pro reminiscenční aktivity. Pokusím se shrnout současné znalosti o reminiscenci tak, jak jsou popsány v aktuální dostupné literatuře.

Ve druhé části práce si kladu za cíl vytvořit metodiku plánování, přípravy a zavedení skupinové reminiscenční terapie do zařízení typu denního stacionáře pro seniory. Tvorba této metodiky je založena na praktické zkušenosti v Denním stacionáři pro seniory Horizont. Nejprve popíši všechny etapy tohoto procesu tak, jak skutečně probíhaly a poté se je pokusím převést do obecné metodiky. Teoretické znalosti z první části práce tak představím při jejich praktické realizaci.

1. Stáří

Stáří, neboli třetí věk, je závěrečnou etapou lidského života, ne však zanedbatelnou. S nárůstem dlouhověkosti je běžné, že toto období trvá kolem 30 – 40 let. Pokud bychom příslušnost do skupiny seniorů definovali pouze na základě věku, bylo by na první pohled zřejmé, že se jedná o skupinu velmi heterogenní, zvláště z hlediska biologických, psychologických, sociálních a spirituálních potřeb jejích členů.

I když za počátek stáří bývá považován věk, kdy člověk odchází do starobního důchodu (60 – 65 let), nelze tuto hranici definovat přesně. Stáří charakterizuje soubor mnoha biologických a psychosociálních ukazatelů, které přicházejí postupně a v různém pořadí. Mezi biologické znaky stáří patří oslabení a zpomalení většiny funkcí a pokles adaptačních mechanismů. V psychosociální rovině se jedná zejména o změny psychiky v oblasti vnímání, pozornosti, paměti, představ a myšlení a sníženou schopnost adaptace na nové životní situace a podmínky.

Ve zkratce lze říci, že stáří je vývojová etapa lidského života, ve které je kladem hlavní důraz na uchování pohybových dovedností a psychosociální rozvoj osobnosti.³

1.1 Vzpomínky ve stáří

Předmětem této bakalářské práce je využití vzpomínek a procesu vzpomínání za účelem zlepšení kvality života seniorů. Premisou je pak to, že zvýšená potřeba vzpomínat je jedním z rysů úspěšně probíhajícího stárnutí. Tento předpoklad je podpořen jak biologickými změnami, tak psychosociálními potřebami v procesu stárnutí.

³ KLEVETOVÁ, D.; DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 11.

Biologické předpoklady podporující vzpomínání můžeme hledat ve dvou rovinách. Na první z nich ukazují probíhající změny v mozku, kde se vyrovnává činnost obou mozkových hemisfér. To má za důsledek posílení dlouhodobé paměti na úkor krátkodobé. Stárnoucí člověk se snáze vrací ke vzpomínkám z dob dětství a mládí. Sekundárně může být zvýšená četnost vzpomínání důsledkem poklesu jiných fyziologických funkcí – pohybových i smyslových. V situaci, kdy senior špatně vidí, slyší a kdy má omezenou možnost jiných aktivit, se vzpomínání stává jednou z mála možných náplní volného času.

Psychosociální potřeba vzpomínat je dána vývojovým úkolem završit integraci celého života a jít vstříc blížící se smrti připraven. Vzpomínky posilují vnímání a hodnotu seniora ať již pro něho samého nebo pro okolí.

Právě teorie z oblasti psychologie a sociální práce jsou vhodným teoretickým zázemím pro zdůvodnění pozitivních aspektů vzpomínání a jeho vlivu na kvalitu života ve stáří. Budu se jim proto v následující kapitole věnovat podrobněji.

1.2 Teorie podporující pozitivní aspekty vzpomínání

1.2.1 Erik H. Erikson

Vzpomínání jako nástroj úspěšné integrace

Psychoanalytik Erik H. Erikson ve svém díle „*Osm věků člověka*“⁴ popisuje lidský psychosociální vývoj v osmi stádiích. V každém z nich má člověk nějaký úkol či výzvu, kterou musí splnit, aby získal patřičnou dovednost a mohl se ve svém vývoji posunout dál. Osmé stadium, které nastupuje v závěrečné etapě života, přináší období bilancování. Snaha o přijetí života v celé jeho šíři se střetává se zoufalstvím, že už nic nejde vrátit zpět.

⁴ ERIKSON, E. H. *Osm věků člověka*.

Hovoříme v této souvislosti o integrační funkci, kterou může vzpomínání přispět ke zdravému vývoji člověka v pokročilém věku. Pokud je starý člověk schopen vrátit se ve vzpomínkách zpět ke všem událostem, které prožil, tedy i k obdobím, která byla obtížná nebo za která se stydí, pokud dokáže přijmout vše jako součást svého bytí, může být naplněn pocitem životního naplnění a vděčnosti. Erikson nazývá dovednost, kterou starý člověk získává při zvládnutí tohoto úkolu, „*moudrostí*“. S ní pak může čelit nadcházející smrti se sebeúctou a dobrým pocitem.

1.2.2 Robert N. Butler

Vzpomínání jako proces rekapitulace a integrace

Eriksonovu teorii potvrzují i další výzkumy, které uskutečnil ve druhé polovině 20. století psychoterapeut Robert N. Butler. Zaměřil se na zdravé a často velmi inteligentní a aktivní seniory. Vypozoroval u nich potřebu předávat nabyté životní zkušenosti mladším generacím. Zajímalo ho také, proč staří lidé vzpomínají více než lidé mladší a zda to má nějaký význam. Potvrdil, že vzpomínání seniorů není žádným únikem do minulosti, ale že se jedná o důležitý a komplexní proces, který umožňuje rekapitulaci života a porozumění jednotlivým životním událostem. To je velmi důležité pro nalezení smyslu života a umožňuje odpuštění případných nevyřešených konfliktů. Teprve skrze tento proces smíření je starý člověk dobře připraven na konec života. Vidíme, že výsledky Butlerových výzkumů velmi dobře korespondují s Eriksonovou teorií.

1.2.3 Naomi Feilová

Posílení hodnoty seniora skrze životní příběh

Americká sociální pracovnice Naomi Feilová pracovala na rozdíl od Roberta N. Butlera se starými lidmi s demencí. Popsala svoji teorii validace, která znamenala změnu přístupu k takto dezorientovaným lidem. Stejně jako Erikson nabízí dvě možné cesty, jak mohou staří lidé danou životní etapu zvládnout, které nazývá „řešení proti živoření“. Základním mottem validačního přístupu je respekt k hodnotě starého člověka a k jeho aktuálnímu prožívání. To, že není schopen adaptace na současnou realitu, ještě nesnižuje hodnotu jeho vnitřního života a jeho samého.

Tento respektující přístup pracuje s emočními prožitky seniora, využívá empatie pečujícího pracovníka. Využití vzpomínek a životního příběhu pomáhá posilovat hodnotu starého člověka možností poukázat na důležitost jeho emočního prožívání, které je signálem integračního procesu popsaného Eriksonem. Hledá v minulosti seniora jeho silné stránky, snaží se na ně poukazovat a být mostem mezi dezorientovaným seniorem a lidmi okolo tím, že připomíná, že starý člověk je pořád ta samá osoba jako byla před lety v době své plné síly.

1.2.4 Viktor Emil Frankl

Minulost jako bohatství a zdroj

V. E. Frankl se ve svém díle zabývá otázkou smyslu lidského bytí a tím, co pro člověka otázka po tomto smyslu znamená. Říká, že lidské bytí je od počátku postaveno do historického prostoru, z něhož ho nelze vyjmout. Člověk je v mysli orientován na přítomnost pouze v některých obdobích nebo okamžicích, často je ve svém vnitřním světě zaměřen spíše na minulost nebo budoucnost. V kontextu víry v něco, co nás přesahuje, není žádná chvíle

v životě zbytečná. Je stále uchována a tak nemůže čas ublížit smyslu života ani jeho hodnotě. Dle Frankla je prožitá minulost bohatstvím člověka. Člověk v pozdním věku má toto bohatství nashromážděné, stává se jeho skutečností a může z něho čerpat.⁵

1.2.5 Jan Amos Komenský

Bilancovat, dokončit nedokončené a být připraven

Jan Amos Komenský kladl ve svém díle důraz na všestranný rozvoj člověka ve všech životních etapách. V díle „*Vševýchova*“⁶ formuloval pro závěrečné období života myšlenku „školy stáří“ jako součást celoživotního vzdělávání. Měla vést stárnoucího člověka k tomu, aby moudře užíval svůj život a plnil si svůj úkol ve světě. Komenský již tehdy viděl potřebu rozdělit dlouhé období stárnutí do tří etap. V první, která přichází na prahu stáří, je třeba na základě vzpomínek zhodnotit a bilancovat svůj život. Druhá etapa měla poskytnout stárnoucím prostor pro dokončení toho, co nebylo dokončeno a příležitost pro potřebnou sebevýchovu. Posledním pedagogickým úkolem bylo naučit správnému postoji k přicházející smrti.

Jan Amos Komenský si velmi dobře uvědomil potřeby starého člověka – bilancovat, dokončit nedokončené a připravit se na odchod z tohoto světa. I zde můžeme nalézt společné prvky s teoriemi Eriksona a Butlera. Komenského názory jsou i dnes velmi moderní a aktuální.

⁵ FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*, s. 43-51.

⁶ KOMENSKÝ, J. A. *Vševýchova*.

2. Reminiscence

Již jsem zmínila, že přirozená tendence seniorů zabývat se svými vzpomínkami byla předmětem zájmu mnohých odborníků a jejich výzkumů⁷. Vzhledem k prokázanému pozitivnímu efektu vzpomínání začaly vznikat metody, které vzpomínání cíleně používaly pro zkvalitnění závěrečného období života seniorů. Pro metody, které se vzpomínkami pracují, se vžil i u nás mezinárodně srozumitelný odborný výraz „reminiscence“ (z lat. *reminiscere* – vzpomenout si, obnovit v paměti).

Pro vymezení pojmu reminiscence použiji definici britského geriatra Roberta Woodse, který reminiscenci definuje 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*“⁸.

Reminiscence je interpretací minulé zkušenosti - osobních zážitků či historických událostí. Tato interpretace je však čistě subjektivní, cílem reminiscence není sdělování objektivní pravdy.

Reminiscenční terapií pak dle Janečkové a Vackové⁹ označujeme rozhovor terapeuta se starším člověkem, případně skupinou seniorů, o událostech dosavadního života, dřívějších aktivitách a získaných zkušenostech na základě vybavených vzpomínek. Toto vzpomínání může být podpořeno pomocí nejrůznějších stimulů, např. hudby, fotografií, vůní, starých předmětů a může se jednat o aktivitu strukturovanou i spontánní. S psychoterapií má reminiscenční terapie řadu společných prvků. Tím zásadním je, že v obou případech klient otevírá svoji minulost, aby lépe pochopil a zvládl přítomnost. Reminiscenční asistent si však musí být vědom hranic svých profesních možností, přizpůsobit jim zvolené reminiscenční aktivity a nesmí reminiscenci s psychoterapií zaměňovat.

⁷ Např. longitudinální výzkumy Roberta N. Butlera v letech 1955 – 1966.

⁸ WOODS, R. T. a kol. *Reminiscence and life review with person with dementia*, s. 138.

⁹ JANEČKOVÁ, H.; VACKOVÁ, M. *Reminiscence*, s. 21.

2.1 Přístupy k reminiscenční terapii

Při práci s minulostí a vzpomínkami můžeme sledovat různé cíle, proto nyní představím základní přístupy, pomocí kterých je možné se vzpomínkami pracovat.

2.1.1 Reflektující přístupy

Reflektující přístupy, někdy také nazývané bilanční, vycházejí z teorií E. Eriksona a R. N. Butlera popsaných výše. Jejich smyslem je skrze vzpomínání zkoumat uplynulý život, pokusit se nepříjemné události přerátovat tak, aby zapadly do jeho celkového kontextu a pozitivně přijmout svůj život se vším, co k němu patří.

Butler pro tyto potřeby vytvořil metodu „*Life Review*“, strukturovanou terapeutickou aktivitu, která má pomoci starému člověku vrátit se ke svým nevyřešeným konfliktům a zpětně dojít ke smíření a vnitřnímu míru. Butlerova metoda je určena pro zkušené terapeuty s absolvovaným výcvikem.

I méně ambiciózní reminiscenční aktivity však mohou proces vzpomínání a následné integrace podpořit. Pečující pracovník může být iniciátorem vzpomínání, tím, kdo naslouchá a dává vzpomínajícímu zpětnou vazbu. Může se seniorem sdílet znovuprožívané emoce. Může být iniciátorem reflektujících aktivit, například tvorby autobiografií, sdílení životních příběhů ve skupině apod.

2.1.2 Validáční přístupy

Reminiscence pomáhá posilovat a znovu obnovit hodnotu starého člověka. Ve věku ageismu, kdy bývá stáří spojováno s určitými předsudky a starý člověk se může cítit subjektivně znepokojen pocitem nepotřebnosti, obtížnosti pro své okolí a společnost, může dát reminiscence nové podněty a signály, že hodnota starého člověka s věkem neklesá.

Validační přístupy hrají svoji roli zvláště při práci se seniory s demencí. Zde můžeme sledovat dvě roviny kladného vlivu validace:

První z nich posiluje přítomnou hodnotu seniora s demencí skrze jeho životní příběh. To, že v minulosti hledáme jeho silné stránky, které připomínáme, má význam nejen pro něho samého, ale i pro rodinu a pečující personál. Senior s demencí přestává být anonymním klientem a stává se člověkem s konkrétní minulostí. Např. výzkum provedený v r. 1980 v USA S. Alpinem ukázal, že mezi seniory a personálem vzrostla důvěra, klienti byli méně agresivní a fluktuace personálu se zmenšila.¹⁰

Druhá rovina validace vychází z předpokladu, že senior s demencí, stejně jako kterýkoliv jiný, prochází procesem integrace svého života a snaží se vyřešit neuzavřené záležitosti z minulosti. Vrací se do doby, kdy byl ještě „někým“, kdy byl milovaný a prospěšný pro své okolí a společnost. Za tímto návratem můžeme tušit touhu po uspokojení základních potřeb být milován, být potřebný a být slyšen. Právě schopnost srozumitelně se vyjádřit je u seniorů s demencí velmi silně narušena. Vzhledem k tomu, že je poškozeno analytické myšlení, krátkodobá paměť a vyjadřovací schopnosti, může senior mnohdy komunikovat jen neverbálně, případně verbálně, ale obsahově nesrozumitelně, a skrze vyjadřované emoce. Těmto projevům přisuzuje validační přístup silnou hodnotu. Respektuje svět, ve kterém se senior nachází a akceptuje ho. Touto akceptací může okolí napomoci integračnímu procesu starého člověka. Pomocí stimulů, které lze vhodně vybrat na základě znalosti životního příběhu seniora, může procesu vzpomínání a následné integrace napomoci.

¹⁰ TAVEL, P. *Psychologické problémy v starobe I.*, s. 171.

2.1.3 Expresivní přístupy

Reminiscence může přispět k otevření a znovuprožití událostí z minulosti starého člověka také tím, že dá prostor pro jejich expresivní vyjádření. Je to cenné zvláště tam, kde jsou prožitky traumatické a dosud nedořešené. Expresivnímu vyjádření emocí se věnuje zejména americký psycholog a lingvista James Pennebaker, který tuto metodu nazval jako „*disclosure*“. Jeho přístup je založen na tom, že expresivní vyjádření negativně prožívaných událostí skrze slovo dává prostor tyto události nově zrekonstruovat a přerátovat. Skrze slovo, které je úzce propojeno s myšlením, je možno traumatickou situaci začít nahlížet jiným způsobem. Pennebakerovy výzkumy prokázaly pozitivní vliv tohoto přístupu na zdraví jedince.¹¹

Podle zakladatelky reminiscenčního centra v Londýně Pam Schweizer může mít také kladný vliv expresivní vyjádření tíživých situací v prostředí skupiny, která pomáhá znovuprožívané negativní emoce unést a dává vzpomínajícímu člověku potřebnou podporu. Vyřčené pak může ztratit svou negativní sílu a může nastat cesta k postupnému uzdravování psychických zranění.¹²

2.1.4 Informačně-narativní přístupy

Informačně-narativní přístupy kladou důraz na předávání poznatků, zkušeností a postojů. Můžeme zde najít analogii k archetypu „moudrého starce“, učitele, jehož zkušenosti jsou nezastupitelné a tvoří kontinuitu historické zkušenosti lidstva.

Reminiscence vytváří prostor pro verbální sdílení a předávání poznatků a životních zkušeností. Může se jednat o aktivity jedince, např. psaní autobiografií. Většinou se však jedná o činnosti, které mají silnou

¹¹ FOLITH, R. *The power of words : research by James W. Pennebaker.*

¹² SCHWEITZER, P. *About reminiscence work.*

interpersonální hodnotu, ať již v rámci rodiny, komunity nebo celé společnosti.¹³

Reminiscence se může stát nástrojem pro posílení vztahů mezi generacemi a kulturami. Je velmi dobrým pomocníkem v procesu adaptace seniora v novém prostředí (denní stacionáře, ústavní péče). Je prostředkem jak zvýšit kvalitu života seniorů, tím, že klade důraz na smysl a hodnotu jimi předávané zkušenosti.

2.2 Využití reminiscence v praxi

Vzpomínání může být jakousi přidanou hodnotou při běžných činnostech pomáhajícího pracovníka se seniorem a může zkvalitnit jak jejich vzájemný vztah, tak momentální prožívání klientova času.

Při plánování sociálních služeb pro seniory je dobré na stimulaci vzpomínek pamatovat a např. prostředí upravit tak, aby proces vzpomínání podporovalo; může se jednat o vybavení dobovým nábytkem, výzdobu, vůně, hudbu atd.

Reminiscence jako specifická činnost je pak pojem zahrnující celé spektrum aktivit, které používají rozmanité metody, prostředky a sledují různé cíle. V předchozí kapitole bylo nastíněno základní dělení reminiscence podle jednotlivých přístupů. Nyní uvedu pro přehled některá další dělení reminiscenčních aktivit spolu s kritériem, podle kterého bylo toto dělení provedeno, s cílem představit reminiscenci v celé její bohatosti.

¹³ Např. projekt Ústavu pro studium totalitních režimů, neziskové organizace Post Belam a Českého rozhlasu „*Paměť národa*“. Jde o rozsáhlou sbírku vzpomínek pamětníků, která je stále doplňována a zpřístupňována. Jejím účelem je zachovat tyto paměti pro další generace a umožnit skrze lidské příběhy lépe pochopit evropské moderní dějiny.

2.2.1 Typy reminiscence podle funkční úrovně

Podle A. D. Norrise můžeme rozlišit tři funkční úrovně reminiscenčních aktivit: oddechovou, podpůrnou a terapeutickou.¹⁴ Jako kritérium pro své dělení zvolil Norris cíl, kterého chceme pomocí reminiscence dosáhnout.

a) Reminiscence jako oddechová činnost

Klade si za cíl příjemné prožití volného času seniora. Můžeme zde hledat paralelu převážně s informačně-narativním přístupem k reminiscenční práci. Typickou praktickou aktivitou jsou skupinová reminiscenční setkání.

b) Reminiscence jako podpůrná činnost

Její cílem je podpořit integrační procesy v psychice seniora, posílit jeho hodnotu a sebeúctu. Tato funkční úroveň odpovídá reflektujícím a validačním přístupům popsaným výše. S touto činností se setkáme převážně u individuální reminiscence s klientem.

c) Reminiscence jako terapeutická aktivita

Vidí cíl v rekapitulaci života seniora a v integraci všech jeho částí. Pracuje s nevyřešenými traumaty. Patří do oblasti odborné psychoterapeutické práce.

¹⁴ JANEČKOVÁ, H.; VACKOVÁ, M. *Reminiscence*, s. 23.

2.2.2 Typy reminiscence podle komunikačních prostředků

Podle Janečkové a Vackové¹⁵ můžeme reminiscenční aktivity dělit podle komunikačních prostředků, kterými jsou vzpomínky vyjadřovány. Základním hlediskem je použití verbálních nebo neverbálních metod.

a) Verbální aktivity

Jedná se o takové aktivity, při nichž vzpomínky vyjadřujeme slovy v ústní nebo písemné podobě. Může se jednat o rozhovor pracovníka s klientem, společná setkání skupiny seniorů, ať již náhodná, nebo v předem určeném čase, pod vedením reminiscenčního asistenta. K verbálním aktivitám patří také zapisování vzpomínek, tvorba memoárů nebo tzv. „knih života“, hovory nad fotografiemi. Všechny tyto činnosti mohou mít velmi silnou interpersonální dimenzi, dávají prostor pro zapojení rodinných příslušníků a mohou sloužit k posilování mezigeneračních vztahů.

b) Neverbální (kreativní) aktivity

Aktivity, které umožňují vyjádřit vzpomínky pomocí těla nebo výtvarných prostředků. Může se jednat o pantomimické vyjádření činností, které lidé běžně dělali (žehlení, motání klubek, psaní na psacím stroji), hraní divadla znázorňující momenty ze života, tanec, oblékání starých kostýmů a doplňků, výlety na místa, která podněcují vzpomínky. Z výtvarných aktivit lze zmínit např. tvorbu reminiscenčních kuffíků, koláží a kreseb ze života.

¹⁵ JANEČKOVÁ, H.; VACKOVÁ, M. *Reminiscence*, s. 66.

2.2.3 Typy reminiscenčních aktivit podle výsledku

Podle H. Janečkové a M. Vackové můžeme reminiscenční aktivity rozlišovat i podle toho, zda je výsledkem této aktivity nějaký hmotný produkt. V tomto případě dělíme reminiscenci na nemateriální a materiální.

a) Nemateriální reminiscenční aktivity

Jejich výsledky lze hledat hlavně v psychice a prožívání seniora a personálu. Jedná se o pocity úlevy, spokojenosti, vzájemné posílených vztahů, získání nových informací o životním příběhu druhých a tím lepší vcítění do jejich aktuálního prožívání a potřeb.

b) Materiální aktivity

Pozitivní aspekty zmíněné v předchozí kapitole jsou doplněny materiálními výstupy. Může se jednat o knihy autobiografií, koláže, vzpomínkové krabice, kufříky, atd.

2.2.4 Typy reminiscence podle počtu účastníků

Charakter reminiscenční aktivity je do velké míry určen počtem zapojených účastníků. Jako základní dělení se nabízí vzpomínání jednotlivce nebo vzpomínání ve skupině.

a) Individuální reminiscence

O individuální reminiscenci mluvíme tehdy, když senior vzpomíná sám nebo v přítomnosti naslouchajícího člena rodiny či personálu. Může se jednat o vzpomínání spontánně vyvolané v rámci jiné aktivity, stimulované podnětem z prostředí nebo od pracovníka. Jak jsem již psala výše, vzpomínání se může

stát jakousi nadstavbou při jinak běžných činnostech, ale také plánovanou cílenou aktivitou v individuální péči.

Základní technikou tohoto druhu reminiscence je rozhovor, jehož předpokladem je empatické a pozorné naslouchání. Dobře vedený rozhovor vyžaduje koncentraci pečujícího pracovníka nebo člena rodiny a schopnost vcítění do prožívání seniora. Odměnou takto dobře vedeného rozhovoru ve dvojici je prožité vědomí setkání a vzájemného vztahu.

b) Reminiscence ve skupině

Vzpomínání ve skupině je velmi vhodnou a často užívanou reminiscenční formou. Může mít nejrůznější podobu: setkání seniorů ke vzpomínání na dané téma, výtvarnou nebo dramatickou tvorbu ve skupině, zpěv a poslech starých písní, oslavy, vaření atd. Pozitivní přínos skupinové reminiscence je oproti jiným společným aktivitám seniorů zřetelnější v tom, že se jedná o činnost, ve které jsou senioři sami aktéry a tvůrci toho, co ve skupině probíhá. Pokud se jedná o reminiscenční setkání v denních stacionářích nebo domovech pro seniory, může mít účast v reminiscenční skupině kladný vliv na adaptaci seniora do nového prostředí a může se stát nástrojem jak posilovat vztahy mezi klienty.

Reminiscenční skupina tak, jak je na základě zkušeností považována za nejlépe funkční, je charakterizována malým počtem členů (max. 10, pokud jsou účastníky lidé s demencí, tak méně). Odpovídá tak svou podstatou sociálním skupinám, na které byl senior během života zvyklý. Dává svým účastníkům pocit sounáležitosti s druhými, možnost vzájemného sdílení životních příběhů a možnost navázat nová přátelství a vztahy.

Její plánování a průběh záleží na cíli, kterého chceme reminiscencí dosáhnout. Některé skupiny jsou časově ohraničené, mají sloužit k počáteční adaptaci seniorů v zařízení nebo dát prostor pro navázání nových vztahů. Některé skupiny se scházejí pravidelně, ale počet sezení a struktura

účastníků nemusí být předem dána. Skupiny se mohou scházet v rámci komunity nebo v zařízení, která provozují sociální služby pro seniory. Mohou být vlastní aktivitou seniorů nebo plánovanou aktivitou organizovanou reminiscenčními asistenty.

Možností jak využít vzpomínky a reminiscenci v praxi, je tedy velmi mnoho. Z uvedeného přehledu vyplývá, že v praxi se různé formy a metody vzájemně prolínají a reminiscenční aktivity mohou být velmi variabilní v závislosti na tom, jakého cíle chceme pomocí reminiscence dosáhnout. Jedním z faktorů, který je při plánování reminiscence nezbytné brát v úvahu, a který jsem zatím dostatečně nezmínila, jsou specifické potřeby konkrétních účastníků.

2.3 Účastníci reminiscenčních programů

Potřebu aktivně vzpomínat nenajdeme u všech seniorů ve stejné míře. Například Allen Pincus¹⁶ popisuje výzkumy A. W. McMahona a P. J. Rhudicka, ze kterých vyplývá, že nejvíce a nejraději vzpomínají tzv. „vypravěči příběhů“. Lidé s depresemi naopak vzpomínají mnohem méně.

Následující přehled přináší nejčastěji zastoupené skupiny seniorů, kteří se mohou stát účastníky reminiscenčních aktivit. Hledisko, podle kterého byl výčet utvořen, nebyl dán pouhou četností potřeby vzpomínat, ale také tím, za jakým účelem je reminiscence pro seniora přínosná, nebo určitými specifickými potřebami, na které je potřeba brát ohled při plánování a průběhu reminiscenčních aktivit. Je třeba si uvědomit, že pro některé seniory reminiscence vhodná být nemusí a že je potřeba vždy zvážit všechny faktory, zda a za jakých podmínek je pro seniora reminiscenční aktivita přínosem.

¹⁶ PINCUS, A. *Reminiscence in aging and its implications for Social work practice*, s. 47.

2.3.1 Senioři s demencí

Demence patří mezi čtyři nejčastější duševní choroby ve stáří. U seniorů nad 85 let je zastoupená zhruba ve výši 25% a vzhledem k růstu dlouhověkosti v Evropě lze předpokládat, že počet seniorů s demencí bude dále narůstat¹⁷. Vzhledem k podobným projevům nemoci řadím do této skupiny demence různého typu, zvláště senilní demenci a Alzheimerovu chorobu.

Demence je charakterizována sníženou schopností zapamatovat si aktuálně přijímané informace, narušeným myšlením a orientací. Projevuje se také sníženou kontrolou emocí, zhoršením sociálního fungování a oslabením motivace. Podle stupně poruchy dělíme demenci na lehkou, středně těžkou a těžkou.

Výzkumy ukázaly¹⁸, že u seniorů s demencí má reminiscenční terapie větší efekt než aktivity jiného druhu. Kladný efekt reminiscence je u nich také nejvíce zřetelný. Reminiscenci lze využít jako jednu z metod validace (viz. validační přístup popsany výše) ať již v individuálním přístupu ke klientovi nebo zapojením seniora do reminiscenční skupiny. Pro seniory s demencí je vhodnější uspořádat skupinu s malým počtem členů a více než mluveným slovem působit na oživení vzpomínek skrze různé stimuly, např. hudbou, vůněmi, dobovými předměty.

2.3.2 Senioři s depresí

Senioři s depresí spontánně vzpomínají méně než ostatní, protože vzpomínky u nich mohou vyvolat nepříjemné stavy. Jejich ponoření do minulosti bývá opakovaně přerušováno úzkostí, obavami o fyzické zdraví a o postupné ubývání paměti. Je pro ně nepříjemné obnovovat vědomí ztráty blízkých lidí a pocitu neadekvátnosti. Při procesu vzpomínání mohou senioři

¹⁷ TAVEL, P. *Psychologické problémy v starobe*, s. 129.

¹⁸ Např. OKOMURA, Y; TANIMUKAI, S.; ASADA, T. *Effects of short-term reminiscence therapy on elderly with dementia*, s. 124.

s depresí ztrácet naději a klesá jejich sebehodnocení. Vzpomínky u nich mohou vyvolat stavy úzkosti a viny.

Neznamená to však, že by reminiscence nemohla být pro seniory s depresí přínosem. Dle výzkumu Bohlmeijera a kol.¹⁹ může mít reminiscence naopak na depresi pozitivní vliv. Může pomoci seniorům, kteří jsou ve vzpomínkách konfrontováni s negativními životními událostmi, tyto události zpracovat, hledat jejich kladné stránky a skrze pozitivní vzpomínky naopak posilovat optimistické vidění světa.

2.3.3 Vypravěči příběhů

Do této skupiny řadíme seniory, kterým je vzpomínání a interpretace příběhů ze života velmi příjemné. Při vyprávění se stávají středem zájmu a mohou o svých znalostech informovat ostatní. Vypravěči nemívají potřebu bagatelizovat přítomnost nebo oslavovat minulost, ale vzpomínají aktivně. Moudrost spojená se stářím jim dává unikátní příležitost jak pečovat o své vlastní sebepojetí a sebehodnocení a jak dát svým zkušenostem smysl v kontextu dnešní společnosti. Tato skupina vykazuje v nejmenší míře známky deprese nebo zvýšený výskyt demence.

2.3.4 Senioři se smyslovým znevýhodněním

Postupný úbytek smyslů je jedním z charakteristických rysů stáří. Může se stát bariérou při vzájemném sdílení a znesnadnit komunikaci. Proto je při plánování reminiscenčních aktivit potřeba vhodně upravit podmínky tak, aby

¹⁹ BOHLMMEIJER, E. T. a kol. *The effects of integrative reminiscence*, s. 644.

bylo smyslové znevýhodnění co nejlépe kompenzováno a komunikace mohla proběhnout pokud možno optimálně. Např. seniorům se sluchovým handicapem může pomoci vhodně zvolený zasedací pořádek tak, aby slyšeli co nejlépe, případně pomoc asistenta, který bude tlumočit.

2.4 Přínos reminiscenčních aktivit

Reminiscence je činností, jejíž pozitivní efekt nenacházíme jen u zúčastněných seniorů, ale i u personálu, rodiny, komunity a následně i v celé společnosti.

2.4.1 Přínos reminiscence pro seniory

Přínos vzpomínání pro seniory lze vyčíst z předchozích kapitol. Na závěr shrnu jen nejzávažnější aspekty. Z hlediska psychické pohody seniora může reminiscence pomoci vyrovnat se s nedořešenými událostmi a integrovat život v celé jeho bohatosti. Může potvrzovat vědomí vlastní identity a jedinečnosti. Dává možnost sdělovat shromážděné zkušenosti a posilovat pocit užitečnosti. Reminiscence může být dobře a příjemně prožitým časem, ve kterém je prostor pro kreativitu a sebevyjádření v nejrůznějších formách. Skrze reminiscenci mohou být překonány pocity osamělosti a izolace a dochází k navázání nových vztahů a integraci do skupiny.²⁰

2.4.2 Přínos reminiscence pro pracovníky instituce

Znalost životního příběhu klienta, která se může díky reminiscenci prohlubovat, posiluje vzájemný vztah mezi pracovníkem – pečovatelem a klientem. Z anonymní osoby se z klienta stává člověk s vlastní minulostí. Lépe se mu pak prokazuje zájem a úcta, a při péči je možné využívat informací

²⁰ SCHWEITZER, P. *About reminiscence work.*

o tom, které stimuly a témata mohou klienta povzbudit. Toho se dá vhodně využít při tvorbě individuálního plánu klienta a hledání jeho osobních cílů.

2.4.3 Přínos reminiscence pro rodinu seniora

Reminiscenční aktivity mohou posilovat vztah mezi rodinou a seniorem. Prokazatelné je to např. v případě přemístění seniora do ústavního zařízení, kdy jsou vzájemné rodinné vazby konfrontovány s novou skutečností. Výzkum Li Mc Dermentové²¹ ukázal fakt, že frekvence návštěv z řad rodiny, zvláště u seniorů s demencí, postupně klesá. Rodinní příslušníci jednají s blízkým člověkem, který je však svým projevem jiný než dříve. Bývají nejistí, jak společný čas při návštěvách smysluplně naplnit. Personál je na druhé straně zběhlý v péči o seniora v jeho aktuálním stavu, chybí mu však potřebné informace o klientově minulosti, kterých by mohl využít k lepší péči. Reminiscenční aktivity mohou být mostem, který může pomoci zlepšit komunikaci a spolupráci mezi seniorem, personálem a rodinou, což má následně pozitivní efekt pro všechny strany. Rodina tak může najít svoji pozici v péči o seniora v zařízení, cítí se užitečná a potřebná.

Vzpomínání přímo v rodinách pak pomáhá upevňovat mezigenerační vazby, posiluje hodnotu seniora a dává mu prostor pro sdělování cenných zkušeností.

²¹ JANEČKOVÁ, H., VACKOVÁ, M. Reminiscence, s. 112.

2.4.4 Přínos reminiscence pro komunitu a společnost

Společně sdílené reminiscenční aktivity se mohou stát v rámci komunity nebo společnosti nástrojem pro odstraňování bariér mezi generacemi, sociálními skupinami nebo příslušníky minorit. Díky různým projektům dochází ke kontaktu nejmladší a nejstarší generace a k prevenci vzájemného odcizení. Vhodnou formou mohou být např. besedy pořádané ve školách nebo projekty, kdy mladí lidé zachycují životní příběhy seniorů.²²

²² Např. projekt Židovského muzea v Praze „*Zmizelí sousedé*“.

3. Sociální služby z perspektivy reminiscence

Reminiscence je metodou, která může zkvalitnit poskytování sociálních služeb pro seniory. Proto v následující kapitole stručně nastíním přehled sociálních služeb tak, jak je definován v zákoně 108/2006 Sb., o *sociálních službách*²³. Zmíním zejména ty oblasti, které jsou z hlediska možného zavedení a využití reminiscence nejvhodnější.

Sociální služby jsou v zákoně č. 108/2006 definovány jako *“činnosti nebo soubory činností zajišťující pomoc a podporu osobám za účelem sociálního začlenění nebo prevence sociálního vyloučení”*²⁴. Jsou poskytovány ve formě pobytové, ambulantní a terénní. Zákon definuje typy zařízení, která sociální služby poskytují a jimi vykonávané činnosti. Pro účely reminiscence jde zejména o aktivizační a sociálně-terapeutické činnosti poskytované v rámci služeb sociální péče v centrech denních služeb, denních a týdenních stacionářích, domovech pro seniory, domovech se zvláštním režimem, zdravotnických zařízeních ústavní péče a v rámci pečovatelské služby.

3.1 Reminiscence jako forma aktivizace

Aktivizaci lze charakterizovat jako prostředek služby, skrze niž je seniorům zprostředkována určitá činnost. Výsledkem tohoto procesu je pak konkrétní aktivita. Ta má sloužit k mobilizaci psychických a fyzických sil a zpomalit tak proces stárnutí. Aktivizace může sloužit jako součást rehabilitace ve zdravotnickém zařízení, v oblasti vzdělávání seniorů, v rámci činností, které odrážejí zájem klientů a dále jako aktivita, která slouží k začlenění seniorů do prostředí, ve kterém žijí. Poskytovatel služby umožňuje účast na aktivizačních činnostech na základě přání uživatele a na základě jeho individuálního plánu.

²³ Zákon č. 108/2006 Sb., o *sociálních službách*.

²⁴ Zákon č. 108/2006 Sb., o *sociálních službách*“ § 3.

Cílem je kontakt s tématy a dovednostmi, které byly pro seniora v minulosti důležité nebo mají pozitivní dopad na jeho současný stav.

Vzpomínky a kontakt s vlastní minulostí lze zařadit mezi oblasti, které jsou pro seniora zvláště významné a aktivity s nimi spojené popsat jako ty, které podporují kvalitu jeho života. Dokazují to i výsledky výzkumného projektu Gerontologického centra Praha „*Vliv reminiscenční terapie na zdravotní stav a kvalitu života seniorů žijících v institucích*“²⁵, který byl proveden pomocí kvantitativních i kvalitativních metod v letech 2005 – 2007 a zaměřil se na skupinová reminiscenční setkání v domovech pro seniory. Mezi jeho závěry patří zjištění, že účastníci skupin získávají větší pocit bezpečí a důvěry a snáze uvolňují zábrany a emoce. Zvyšuje se jejich motivace k účasti na skupinových setkáních a také četnost jejich sociálních kontaktů mimo skupinová reminiscenční setkání roste.

²⁵ JANEČKOVÁ, H. a kol. Studium vlivu reminiscenční terapie na kvalitu života seniorů. *Čes. ger. rev.* 2007, 5, s. 49-55.

4. Denní stacionář pro seniory Horizont

Denní stacionář pro seniory Horizont (dále jen DSSH) je zařízením, které do října 2010 reminiscenční aktivity pro zlepšení kvality života svých klientů nevyužívalo. Bylo proto vhodným objektem pro ověření teoretických znalostí o reminiscenci v praxi.

Proces zavedení reminiscence do tohoto zařízení bude popsán v páté kapitole této bakalářské práce. Vytvořená metodika zavedení skupinových reminiscenčních setkání do zařízení stejného typu, která byla na základě této zkušenosti vytvořena, bude obsahem následující, šesté kapitoly.

Nejprve však představím DSSH, jeho poslání, cíle, složení klientů a další okolnosti, které považuji za podstatné pro proces zavedení reminiscence a pro její konkrétní plánování.

4.1 Základní identifikační údaje

DSSH poskytuje registrovanou sociální službu na základě zákona 108/2006 Sb., o sociálních službách. Spolu s terénní pečovatelskou službou a penzionem pro seniory tvoří zařízení, jehož oficiální název zní „*Horizont – penzion pro seniory, středisko Diakonie a misie Církve československé husitské*“. Jedná se o církevní právnickou osobu registrovanou v rejstříku Ministerstva práce a sociálních věcí se sídlem v Praze 6 – Suchdole, Na Vrchmezí 8/231.

4.2 Poslání, cílová skupina, cíle a principy práce

Posláním DSSH je: „ ... *poskytovat služby a pomoc seniorům a dospělým občanům s mentálním i fyzickým postižením, kteří nepotřebují nepřetržitou zdravotnickou pomoc a péči a zároveň nemohou nebo nechťejí*

z bezpečnostních nebo sociálních důvodů zůstat sami doma; zamezovat jejich sociálnímu vyloučení, poskytnout jim bezpečné a vyhovující prostředí k dennímu pobytu, přiměřené sociální kontakty a nabídnout jim rozmanité a přiměřené aktivity a životní program.“²⁶

Cílovou skupinou jsou senioři (případně další dospělé osoby) z dostupné lokality, jejichž soběstačnost je především z důvodu věku nebo zdravotního stavu omezena a snížena, potřebují téměř stálou přítomnost druhé osoby, ale přitom nepotřebují trvalou zdravotnickou péči.

Sekundárně jsou služby zaměřeny také na podporu rodin a blízkých osob klientů.

Cíle DSSH jsou dány potřebami jeho uživatelů. Pro zdůvodnění zavedení reminiscence jsem na základě standardů zařízení vybrala některé z nich:

1. Umožnit uživatelům prožití klidného stáří a příjemných chvil navzdory komplikacím, které může stáří přinášet.
2. Aktivizovat a stimulovat uživatele služeb nabídkou rozmanitých programů.
3. Spoluvytvářet a budovat nové sociální vztahy mezi uživateli navzájem i mezi uživateli a personálem.
4. Vytvářet vztahy a komunitu mezi uživateli služby a ostatními seniory v regionu prostřednictvím společných aktivit, pokud o to obě strany mají zájem.
5. Integrovat nově příchozí do stávajícího společenství stacionáře a pomáhat jim v orientaci a využívání místních institucí.
6. Umožnit kontakt různých generací formou otevřených a všem přístupných aktivit a formou zapojení mladších pracovníků a dobrovolníků do projektu.

²⁶ *Horizont : centrum pro seniory* [online].

Principy práce jsou postaveny na těchto základních pilířích:

1. Úcta a respekt k člověku vycházející z křesťanské morálky.
2. Svoboda klienta jako hodnota, která je zvláště u seniorů často opomíjena. Důraz na možnost vyjádření osobní volby i v případech, kdy je komunikace a možnost sebevyjádření klienta snížena.
3. Individuální přístup ke každému klientovi, respekt k jeho jedinečnosti.

4.3 Prostorové, technické a personální podmínky

DSSH se nachází v přízemí vilového domu. Využívá velkou společenskou místnost, jednu menší místnost s příslušenstvím a zahradu. Prostorové podmínky nejsou ideální, větší prostor by umožnil více soukromí jak pro klienty, tak pro personál.

Stacionář disponuje základním technickým vybavením; pro účely zavedení reminiscence byla důležitá možnost využití notebooku a CD přehrávače.

Personální zajištění v přímé péči DSSH je definováno takto: Vedením stacionáře je pověřen jeden vedoucí pracovník, který zároveň plní funkci sociálního terapeuta. Dále jsou zde zaměstnání dva pracovníci v přímé péči, jeden na dopolední, druhý na odpolední službu. Protože stacionář nabízí i dovoz klientů do zařízení, v době, kdy je pověřený pracovník mimo stacionář, přebírá jeho povinnosti druhý pracovník na základě předběžné domluvy.

Dalšími pracovníky jsou zaměstnanci, kteří mají uzavřenou smlouvu o provedení práce, příp. dobrovolníci, kteří do stacionáře přicházejí s nabídkou konkrétní aktivity. Jsou to: arteterapeut, rehabilitační pracovnice nebo pracovník pro muzikoterapii. Jejich počet a frekvence docházení se mění v závislosti na složení klientů a na základě zájmu klientů o konkrétní aktivity.

4.4 Složení klientů z hlediska věku a zdravotního stavu

Kapacita denního stacionáře je vzhledem k prostorovým a personálním možnostem omezena na maximální počet 8 klientů na den. Složení klientů se mění, ale dá se říci, že z 90% převažují ženy. Věkový průměr se pohybuje kolem 80 let. Zdravotní a mentální stav klientů je velmi individuální. Někteří klienti jsou více znevýhodněni zdravotně, někteří trpí určitým stupněm demence.

4.5 Současné aktivity

V DSSH se střídají aktivity pravidelné a jednorázové. Mezi pravidelné aktivity patří arteterapie, muzikoterapie, vaření, fyzioterapie a bohoslužby. Klienti mají možnost využít masáže, koupání a pedikúru. Mezi jednorázové pak patří zejména besedy a dokumentární pásma na určité téma, koncerty, promítání filmů a občasné výlety.

Při plánování reminiscence byl brán ohled převážně na strukturu a termíny pravidelných aktivit.

4.6 Možnost a vhodnost zavedení reminiscence do DSSH

Reminiscence je aktivitou, která je v souladu s cíli zařízení, a mohla by adekvátně doplnit současnou nabídku aktivit. Její přínos vidím zvláště tam, kde se ve formulovaných cílech DSSH hovoří o aktivizaci a stimulaci klientů pomocí rozmanitých programů, budování vztahu mezi uživateli navzájem a mezi uživateli a personálem a o integraci nově příchozích klientů do stávajícího společenství. Na všechny tyto uvedené aspekty by měla mít reminiscence pozitivní vliv.

5. Realizace reminiscence v DSSH

5.1 Etapa plánování a přípravy

5.1.1 Návrh na zavedení skupinové reminiscence do DSSH

Na základě informací od sociální terapeutky DSSH a údajů zjištěných na webových stránkách jsem vyhodnotila DSSH jako zařízení vhodné pro zavedení reminiscenčních aktivit.

Návrh na zařazení skupinové reminiscence jako jedné z forem aktivizačních programů jsem předložila řediteli DSSH spolu s nabídkou, že bych se ji pokusila zrealizovat v rámci své praxe. Vzájemnou spolupráci jsme potvrdili smlouvou o praxi, ve které byly uvedeny skutečnosti ohledně délky praxe, práv a povinností jednotlivých účastníků včetně mlčenlivosti o osobních a citlivých údajích klientů.

Měla jsem možnost stacionář před praxí navštívit, zúčastnit se některých aktivizačních programů a prostudovat potřebnou dokumentaci.

5.1.2 Podmínky pro realizaci reminiscenčních setkání

Personální podmínky

Pro vedení reminiscenčních setkání je vzhledem k přítomnosti klientů se specifickými potřebami vhodná přítomnost alespoň dvou asistentů. Druhou asistentkou se stala sociální terapeutka, která mě na možnost praxe v DSSH upozornila a měla absolvovaný stejný reminiscenční kurz jako já. V průběhu celého cyklu podzimních setkání jsme se spolu mimo skupinu zhruba jedenkrát týdně scházely, abychom domluvily vše potřebné.

Další personál stacionáře byl o přípravě reminiscenčních setkání informován.

Časové podmínky

Počet setkání reminiscenční skupiny byl naplánován na pět, vždy jedenkrát za týden v období listopad – prosinec 2010. Poslední setkání se uskutečnilo těsně před Vánocemi a symbolicky zakončilo celý cyklus. Délka jednoho setkání byla stanovena na 60 minut. Reminiscenční skupina se scházela vždy v pátek od 10.00 do 11.00 hodin. V tuto dobu bývali již všichni klienti stacionáře přítomni a zároveň konec setkání odpovídal době, kdy obvykle končí dopolední aktivity a chystá se oběd.

Prostorové podmínky

Pro reminiscenční setkání byla zvolena menší místnost, ve které je zaručena intimita. Byla zde možnost upravit nábytek tak, abychom seděli v kruhu, což je pro potřebu reminiscence a společné komunikace ideální. Protože místnost není velká, neseděli jsme kolem stolu, aby mohly být do programu reminiscence zařazeny i pohybové aktivity. Pro odkládání čaje a drobného pohoštění byly připraveny malé příruční stolečky.

Klienti

Počet klientů DSSH nepřesahuje limit, který je vhodný pro velikost reminiscenční skupiny, proto byla účast nabídnuta všem. Plánovaná skupina byla z hlediska zdravotního a psychického stavu účastníků smíšená, zahrnovala také klienty s pohybovým a smyslovým znevýhodněním nebo s demencí. Přesné složení účastníků reminiscenční skupiny jsme znaly až v den jejího konání.

5.1.3 Tematická příprava

Před zahájením reminiscenční skupiny jsme si udělaly přibližnou časovou osu života klientů, abychom měly základní přehled, ve kterých letech prožívali

jednotlivé etapy svého života a které historické události na ně mohly mít zásadní vliv.

Vzhledem k malému množství informací o klientech jsme pro začátek volily témata pokud možno neutrální a taková, která by oslovila všechny.

Témata jednotlivých setkání:

1. Místo odkud pocházím, kde jsem žil, kde to mám rád.
2. Moje profese.
3. Koníčky, záliby, co děláme rádi ve volném čase.
4. Kultura (divadlo, filmy, televize, písničky).
5. Jak slavíme Vánoce.

5.1.4 Formulace pravidel skupiny

Připravily jsme dopředu pravidla, která formulovala základy fungování skupiny. Počítaly jsme s tím, že pravidla můžeme na základě reakcí účastníků skupiny později upravit nebo měnit.

Důležité bylo vyjasnit, zda mají pravidla obsahovat mlčenlivost o sdělených skutečnostech v rámci skupiny. Odborníci v této otázce nejsou zajedno. Např. Pam Schweitzer, zakladatelka reminiscenčního centra v Londýně, mlčenlivost v rámci skupiny doporučuje²⁷, česká odbornice Hana Janečková zase na základě vlastních zkušeností shledává v praxi toto pravidlo za těžko splnitelné, a proto považuje za lepší v pravidlech upozornit účastníky na to, že mají sdělit jen skutečnosti, které nepovažují za natolik důvěrné, aby mohly být předány dále. My jsme se přiklonily k názoru Hany Janečkové i proto, že jsme považovaly za přínosné seznámit s některými skutečnostmi ze života klientů další personál, aby tak byl zúročen pozitivní přínos, který může reminiscence přinést do vztahu mezi klientem a personálem.

²⁷ SCHWEITZER, P. *About reminiscence work.*

Navržená pravidla měla být na začátku každého setkání představena všem účastníkům, aby se k nim mohli vyjádřit, vyjasnit si jednotlivé body a případně pravidla upravit tak, aby pro ně byla přijatelná.

Navržená pravidla skupiny:

- Kdokoliv z pozvaných má právo se účastnit nebo také účast odmítnout.
- Ve skupině má každý právo se vyjádřit, ale má také právo mlčet.
- Je na každém, co ve skupině ostatním sdělí, není zaručena mlčenlivost o sdělených informacích.
- Budeme se vzájemně respektovat a naslouchat si. Každý má právo na svůj osobní pohled na prožité události.
- Každý mluví tak dlouho, aby se ke slovu dostali i ostatní.

5.2 Etapa realizace skupinové reminiscence

5.2.1 Příprava před každým setkáním

Realizace každého z reminiscenčních setkání zahrnovala z naší strany tuto přípravu:

- a) Studium tématu, příprava pomůcek, formulace možných inspirací k hovoru;
- b) specifikace potřeb jednotlivých účastníků s ohledem na zvolené téma a jejich zdravotní stav;
- c) tvorba programu setkání, volba dalších prvků programu (zpěv, tanec, divadlo, ...);
- d) tvorba a tisk pozvánek;
- e) příprava pohoštění;

5.2.2 Průběh reminiscenčních setkání

Několik dní dopředu dostali klienti DSSH pozvánku s konkrétním tématem. V den reminiscence byli ráno osloveni a znovu pozváni.

Čtvrt hodiny před začátkem reminiscence jsme s klienty trávily čas ve velké místnosti a snažily se, abychom se postupně přesunuli na místo, kde mělo setkání probíhat. Zajistily jsme, aby každý seděl pohodlně a tak, aby neměl později problém s komunikací. Klientům bylo nabídnuto drobné pohoštění.

Kolem 10. hodiny jsme klienty uvítaly na reminiscenčním setkání. Pro klienty byl pro srozumitelnost používán název „setkání se vzpomínkami“, později si skupinu sami pojmenovali jako „Klub pamětníků“. Byla připomenuta pravidla skupiny a klienti byli vyzváni, aby se vyjádřili, zda s nimi souhlasí nebo zda chtějí nějakou změnu. Považovaly jsme za důležité zvláště zdůraznit skutečnost, že můžeme s některými sdělenými informacemi seznámit i ostatní personál stacionáře a není tedy zaručena mlčenlivost v rámci skupiny. Zajímavé bylo, že klienti tento ritualizovaný začátek vítali; s narůstajícím počtem setkání bylo zřejmé, že jim vyhovuje. Klientům byla příjemná hlavně pravidla, kde se mluvilo o vzájemném respektu. Často reagovali pozitivně, chválili DSSH za to, že je místem, kde je respektují a kde je jim dobře.

Během prvního setkání jsme zjistily, že klienti velmi rádi zpívají a písničky spontánně vyžadují. Na začátku skupiny jsme si proto zazpívali, pokud byla nálada tak i zatancovali. Písničkami jsme prokládali celé reminiscenční setkání vždy ve chvíli, kdy to bylo vhodné a kdy nastala odmlka v hovoru. Písničky jsme měly připravené v notebooku, výborným zdrojem pro jejich hledání je v dnešní době internet (např. www.youtube.com), kde lze najít téměř vše.

Poté následovalo představení tématu. Snažily jsme se, aby zpočátku každý klient dostal na chvíli slovo a řekl o sobě základní fakta, která se tématu týkala. Poté už jsme nechávaly diskuzi volný průběh a pouze ji koordinovaly tak, aby se každý, kdo projevil zájem, mohl vyjádřit. Pokud nastala v diskuzi odmlka, navázaly jsme otázkou, kterou jsme většinou směřovaly k účastníkům, kteří

obvykle nebyli spontánně hovorní. Týkalo se to hlavně klientů s demencí, kteří většinou odpovídali pouze přikývnutím nebo jedním slovem. Z jejich výrazu však bylo zřejmé, že jim to není nepříjemné.

Pokud to bylo vhodné, zařadily jsme do programu další prvky – např. názorné vyjádření určitých činností nebo událostí pomocí divadla, pohyb, který připomínal konkrétní činnosti a tanec.

Setkání jsme zakončily tím, že jsme oslovily každého ze zúčastněných, aby mohl sdělit, zda se mu ve skupině líbilo nebo zda se necítil dobře a proč. Byly pro nás cenné zvláště reflexe těch činností, u kterých jsme si předem nebyly jisté, zda je do programu zařadit (např. divadlo). Nakonec jsme představily program příštího setkání a klienty na něj pozvaly. Na úplný závěr jsme opět zpívaly a tančili.

5.2.3 Zhodnocení průběhu skupiny

Po každém reminiscenčním setkání jsme průběh skupiny krátce vyhodnotily. Důležitá pro nás byla reflexe sociální pracovnice, která bývala přítomna ve vedlejší místnosti a mohla s větší objektivitou posoudit celý průběh setkání. Zjištěné informace ze života klientů jsme zaznamenaly, aby mohly být později zapsané v kartách klientů a dostupné pro ostatní pracovníky DSSH.

5.3 Etapa vyhodnocení a návrhy do budoucna

5.3.1 Vyhodnocení celého cyklu reminiscenčních setkání

Před vyhodnocením celého cyklu je třeba zmínit, že každé reminiscenční setkání bylo jiné a něčím specifické. Zcela jinak probíhalo setkání, při kterém byl přítomen hovorný senior, který byl po mentální stránce v pořádku – zde měla reminiscence charakter více narativní. Při setkáních, kde byla přítomna většina klientů s určitým stupněm demence, jsme do programu vkládaly více

písniček a tance, na což klienti s demencí kladně reagovali. Vzhledem k tomu, že jsme neměly s reminiscencí předchozí praktické zkušenosti, zjišťovaly jsme teprve v průběhu, co má úspěch a jak řešit některé obtížné situace.

Vliv na úspěch reminiscenčního setkání má dle mých zkušeností dobře připravený program spolu s velkou mírou empatie a následné improvizace v průběhu setkání tak, aby vyhovoval naladění klientů a reagoval na jejich aktuální potřeby. Připravený program byl oporou, na druhé straně bylo někdy vhodnější zcela ho opustit a přizpůsobit se okamžité situaci.

5.3.2 Vyhodnocení splnění cílů skupiny

Vzhledem k tomu, že nebyly dopředu formulovány cíle reminiscenční skupiny ani kritéria hodnocení její úspěšnosti, nelze přesně doložit její přínos. Na základě mého úsudku bych její pozitiva viděla zejména v těchto bodech:

- Příjemně strávený čas ve skupině, která je pozitivně naladěna a dává podporu;
- posílení vzájemných vztahů klientů stacionáře;
- stimulace vzpomínek pomocí zvolených témat a dalších prvků;
- podpora mezigeneračních vztahů (asistentky a klienti);
- lepší znalost životních příběhů klientů.

5.3.3 Návrhy do budoucna

Reminiscence byla ředitelem i námi asistentkami vyhodnocena jako aktivita pro klienty DSSH přínosná a hledali jsme možnost jejího dalšího pokračování. To bylo limitováno personálními možnostmi DSSH. Vzhledem k tomu, že jsme se shodli na nutné přítomnosti dvou asistentek a moje praxe již skončila, museli jsme frekvenci setkávání omezit tak, abych mohla do DSSH docházet jako dobrovolník. Což bylo možné za předpokladu, že se reminiscenční skupina bude

scházet pouze jedenkrát za dva týdny. Tato praxe funguje od ledna 2011 bez větších komplikací, menší četnost setkávání však není ideální.

Na druhou stranu byla možnost rozšířit reminiscenční aktivity o reminiscenci individuální. Ta začala být poskytována klientce stacionáře, která po mozkové příhodě nemůže mluvit a nechtěla se od počátku skupinových setkání účastnit. Sama však projevila zájem o individuální setkávání, které se koná vždy v den skupinových setkání odpoledne a ukazuje se jako přínosné.

Pokud by se podařilo vyřešit personální možnosti (např. zapojením dobrovolníků), navrhuji pro DSSH rozšířit reminiscenční aktivity o tyto oblasti:

- Setkávání reminiscenční skupiny 1x týdně;
- kreativní reminiscenční tvorba (koláže, reminiscenční kufříky, divadlo);
- individuální reminiscence s klienty (knihy života, autobiografie).

6. Metodika zavedení skupinové reminiscence v denním stacionáři pro seniory

Metodika, kterou v této práci předkládám, je koncipována pro denní stacionáře poskytující služby sociální péče především klientům z řad seniorů. Je inspirována zkušeností z procesu zavedení reminiscenčních setkání v DSSH.

Proces zavedení skupinové reminiscence lze pro přehlednost rozdělit do několika etap:

- a) Plánování a příprava před zavedením reminiscence;
- b) období pilotní realizace, kdy je základní návrh odzkoušen;
- c) vyhodnocení pilotního období a korekce reminiscenčních setkání do vhodnější podoby;
- d) zařazení reminiscenčních setkání do programu stacionáře spolu s pravidly, jak tuto aktivitu průběžně hodnotit a inovovat vzhledem k aktuálním podmínkám a potřebám stacionáře a klientů.

6.1 Etapa plánování a přípravy před zavedením reminiscence

V reminiscenci jsou angažovány tři strany – zadavatel, reminiscenční asistent (vykonavatel) a klient. Každý z nich může k reminiscenci přistupovat s určitým očekáváním, a proto je pro úspěšný proces nezbytné ještě před zahájením přesně vyjasnit, co která strana od reminiscenční skupiny očekává a jasně definovat cíle a podmínky tak, aby byly akceptovatelné pro všechny.

6.1.1 Zadavatel reminiscence

Zadavatel je definován jako ten, kdo je zodpovědný za chod denního stacionáře a má na starost jeho personální zajištění. Může se jednat o jednu, ale i více osob. V jeho kompetenci jsou následující činnosti:

a) Formuluje cíle spolu s asistentem

- Spolu s reminiscenčním asistentem formuluje cíle, které od realizace skupinových setkání očekává;
- při formulaci cílů se řídí tím, jaký pozitivní efekt mohou reminiscenční aktivity nabídnout, potřebami klientů stacionáře, strukturou dalších nabízených aktivit a jinými relevantními skutečnostmi.

Např. posílení vzájemných vztahů mezi klienty denního stacionáře, posílení vztahů mezi klienty a personálem, příjemné a smysluplné využití volného času klientů, podpora adaptace nového klienta v zařízení, kreativní reminiscenční tvorba klientů s následnou výstavou, nastudování reminiscenčního divadla atd.

b) Pověřuje reminiscenčního asistenta výkonem činnosti

- Pokud je asistent zaměstnancem stacionáře, dbá na to, aby vedení reminiscenční skupiny odpovídalo jeho náplni práce a byl řádně vyškolen;
- pokud asistent přichází jako dobrovolník nebo je zaměstnán pouze za účelem vedení reminiscenční skupiny, upraví vzájemný vztah smlouvou, srozumitelně vyjedná podmínky, práva a povinnosti jednotlivých stran, seznámí asistenta s chodem zařízení, ostatními zaměstnanci a klienty.

c) Formuluje očekávané výstupy z průběhu reminiscence

Např. ústní nebo písemné zprávy o průběhu reminiscenční skupiny, doplnění informací o klientovi a jeho životním příběhu v agendě stacionáře, realizace výstavy nebo představení, výstupy pro ostatní personál stacionáře atd.

d) Stanoví kritéria hodnocení

- Kritéria pomáhají zhodnotit, zda praxe reminiscenční skupiny odpovídá očekáváním vzhledem k stanoveným cílům (*spokojenost klientů po reminiscenční aktivitě, lepší znalost životních příběhů klientů ze strany personálu, materiální výstupy z reminiscence*);
- stanoví kritéria hodnocení reminiscenčního asistenta (*spolehlivost, komunikace s klienty, příprava pomůcek*).

6.1.2 Reminiscenční asistent

Reminiscenční asistent (dále jen asistent) je definován jako osoba pověřená přípravou a realizací reminiscenční aktivity v daném stacionáři. Je v pracovním poměru vůči stacionáři nebo může činnost vykonávat jako dobrovolník. Měl by mít patřičné znalosti o smyslu a možnostech využití reminiscence v práci se seniory. Při přípravě reminiscenční skupiny se věnuje zejména těmto činnostem:

a) Formuluje cíle spolu se zadavatelem

- Spolu se zadavatelem se podílí na formulaci cílů, kterých chtějí pomocí reminiscence dosáhnout;
- dbá na to, aby cíle byly reálné a adekvátní;
- akceptuje cíle, které jsou jasně a srozumitelně formulované.

b) Seznámí se s pracovním prostředím a podmínkami

- Zná fungování stacionáře;
- zná svoji pozici v rámci organizační struktury stacionáře;
- ví, na koho se obrátit v případě potřeby informací nebo konzultace;
- ví, jak se nakládá s osobními údaji klientů a kdy je lze použít;
- je seznámen s personálem a klienty, se kterými bude v kontaktu.

c) Definuje personální potřeby

- Navrhuje vhodný počet asistentů nebo členů personálu přítomných v reminiscenční skupině, tento návrh předkládá zadavateli a bere přitom v úvahu specifické potřeby klientů;
- pokud je asistentů více, vytváří pravidla vzájemné spolupráce.

d) Shromáždí informace o možných účastnících reminiscence

- Ví, kdo jsou potenciální účastníci reminiscenční skupiny, zná jejich specifické potřeby.

e) Navrhuje formu a podmínky reminiscenční skupiny

- Definuje kritéria výběru účastníků skupiny (*zda bude skupina otevřená pro všechny klienty, v případě omezení formuluje způsob výběru*);
- určí čas, prostor a frekvenci setkávání;
- formuluje pravidla skupiny.

Pravidla skupiny určují základy fungování skupiny. Skupina dostává svůj řád a stává se pro klienty bezpečným prostorem, který je jasně definovaný. Pravidla mohou účastníci skupiny v průběhu upravovat nebo měnit. Pravidla by měla dát klientům možnost volby zúčastnit se nebo neúčastnit se skupiny, sdělovat ostatním pouze ty informace, které uznají za vhodné. Měla by formulovat základní pravidla komunikace tak, aby se všem dostal prostor pro vyjádření a obsah sděleného nebyl negativně hodnocen.

Otázkou zůstává, zda mají pravidla deklarovat mlčenlivost o sdělených informacích mimo prostor skupiny. Zkušenosti z praxe ukazují, že to vhodné není, neboť to není možné zaručit. Vhodnější je v pravidlech upozornit na to, že by každý měl sdělit pouze to, co opravdu chce.

e) Připraví tematický obsah setkání

- Volí tematický obsah reminiscenčních setkání;
- zpočátku volí spíše neutrální témata (*místo odkud pocházím, školní léta, zaměstnání, koníčky, oblíbená jídla*), později může reagovat na návrhy a potřeby členů skupiny;
- zvažuje zařazení dalších prvků pro oživení programu (*zpěv, tanec, poslech hudby, dramatizace*);
- buduje archiv reminiscenčních pomůcek (*písně, říkadla, dobové předměty, fotografie, obleky*);
- doplňuje si informace o době, ve které senioři prožili svůj život.

Pokud je ve skupině přítomen nový člen, lze více času vyhradit jemu a jeho vzpomínkám, aby se usnadnila jeho adaptace mezi ostatní klienty stacionáře. Stejně tak je možné v průběhu roku dávat větší prostor jednotlivým klientům v době jejich narozenin, volit témata podle toho, které roční období a svátky jsou v té době aktuální, přizpůsobit se informacím získaným v průběhu skupiny a reagovat na ně při volbě příštích témat.

6.1.3 Klient

Klient je potenciální účastník reminiscenčních setkání. Jedná se zejména o uživatele služeb denního stacionáře (seniora), může však jít také o účastníka z řad personálu, pro kterého může znamenat účast ve skupině prostředek jak zlepšit kvalitu svojí práce.

- Je předem seznámen s tím, co účast v reminiscenční skupině znamená, k čemu slouží a jaká má pravidla;
- svobodně volí, zda nabídku k účasti přijme;
- je mu umožněno aktivně se podílet na podobě a průběhu setkání, pokud je to v souladu s pravidly;
- podílí se na tvorbě skupinových pravidel;
- jeho prospěch z účasti na setkání je kritériem hodnocení jeho úspěšnosti.

6.2 Etapa pilotní realizace reminiscenčních setkání

Období pilotní realizace slouží k tomu, aby byla reminiscenční setkání vyzkoušena v praxi po určité předem stanovené časové období. Cílem je zjistit, zda jsou po formální i obsahové stránce dobře naplánovaná a zda vyhovují potřebám klientů stacionáře. Z hlediska metodiky lze realizaci každého konkrétního reminiscenčního setkání rozdělit na fázi přípravnou, realizační a hodnotící.

6.2.1 Příprava reminiscenčního setkání

Asistent před konkrétním reminiscenčním setkáním:

- formuluje téma a obsahové zaměření setkání;
- osvojí si co nejvíce informací o tématu;
- volí prvky, které mohou skupinu obohatit (zpěv, hudba, tanec, divadlo);
- připraví vhodné reminiscenční pomůcky;
- zjistí složení účastníků a připraví se na jejich specifické potřeby;
- vytipuje možná rizika vzhledem ke složení účastníků skupiny nebo vzhledem k tématu; připraví možná preventivní opatření;
- připraví pozvánky pro konkrétní klienty;
- připraví prostor pro reminiscenční skupinu;
- připraví drobné pohoštění.

6.2.2 Realizace a průběh reminiscenční skupiny

Realizace reminiscenční skupiny může probíhat různým způsobem na základě zvolených cílů skupiny, složení klientů, počtu asistentů nebo přítomného personálu.

Skupina by vždy měla:

- mít jasné časové ohraničení (dopředu známou délku trvání);
- nahlas formulovaná pravidla na začátku každého setkání;
- brát ohled na každého člena skupiny s jeho specifickými potřebami;
- dávat svým členům potřebnou podporu a uznání jejich hodnoty;
- dávat prostor pro vyjádření všem svým členům.

6.2.3 Vyhodnocení setkání

Po skončení každého setkání by asistent měl:

- zhodnotit průběh setkání vzhledem ke skupinové dynamice a užitku pro jednotlivé členy;
- vytipovat problémová místa a vyvodit z nich příslušná opatření pro příští setkání;
- zhodnotit, zda téma bylo pro klienty zajímavé a zda se k němu ještě vrátet, případně v kterých oblastech;
- zapsat získané informace o životním příběhu klientů do jejich karet;
- zhodnotit práci a vzájemnou spolupráci asistentů.

6.3 Vyhodnocení pilotní etapy a následná optimalizace

Po ukončení cyklu pilotní realizace hodnotí zadavatel s asistentem:

- dosažení zvolených cílů;
- zda byly cíle zvoleny adekvátně;
- jaký byl přínos pro klienty a personál;
- problematické body;
- výstupy z reminiscenční skupiny.

Asistent navrhuje optimalizaci:

- ve formálních náležitostech setkání (frekvence, čas, místo);
- ve struktuře skupiny (počet a výběr klientů, účastníci z řad personálu);
- v obsahu a tematické náplni setkání;
- v možnostech zavedení nových prvků;
- v lepším využití získaných informací o klientech;

6.4 Zavedení reminiscence do programu stacionáře

Po odzkoušení reminiscence v pilotním období mohou být reminiscenční setkání zařazena mezi pravidelné aktivity stacionáře.

Vzhledem k tomu, že charakter setkání je ovlivněn jak vnějšími faktory, tak složením klientů a jejich měnícími se potřebami v průběhu času, je vhodné po určité předem stanovené době proces hodnocení a následné optimalizace opakovat.

Z průběhu setkání může reminiscenční asistent vyvodit, zda by bylo vhodné doplnit nabídku reminiscenčních aktivit o další formy, například individuální reminiscenci pro konkrétního klienta, reminiscenční kreativní tvorbu apod.

6.5 Shrnutí - diskuze

Práce se vzpomínkami vychází z přirozených potřeb starého člověka a nabízí velké množství technik, přístupů a praktického využití. Při reminiscenčních aktivitách není senior pasivním účastníkem, ale tím, kdo se podílí na jejich podobě a kdo předává své zkušenosti a znalosti. Největší přínos reminiscence vidím právě v tom, že je nástrojem, který posiluje vnímání hodnoty starého člověka a může pozitivně působit na jeho sebepojetí. Navíc není pro zařízení finančně náročná a je snadno uskutečnitelná.

Při samotné praktické realizaci reminiscenčních skupinových setkání jsem se přesto potýkala s některými obtížemi, o kterých si však myslím, že nebyly nijak výjimečné a pouze odrážely situaci v sociálních službách dnešní doby. Je to zejména nedostatek personálu a jeho časová vytíženost, což v důsledku neumožňuje realizovat reminiscenci v její optimální podobě. Snižuje se tak možnost zhodnotit všechny pozitivní prvky, které tato metoda nabízí.

Přesto si myslím, že samotný fakt, že klienti mohou být účastníky skupiny, ve které se cítí dobře, je dostatečným argumentem pro to, aby byla reminiscence ve stacionáři uskutečněna. Nastíněné problémy se spíše stávají výzvou k hledání řešení jak učinit reminiscenci co nejefektivnější a jak ji realizovat v podobě pro klienty co nejvíce prospěšnou.

Sama za sebe jsem vděčná, že mi bylo umožněno vyzkoušet si reminiscenci v praxi. Ověřila jsem si, že se jedná o aktivitu, kde pracovník více přijímá než dává, neboť může čerpat z bohaté životní zkušenosti klientů a jejich moudrosti. Věřím, že reminiscenci bude využívat stále více sociálních služeb pro seniory a že bude brzy v standardní nabídce aktivit většiny denních stacionářů.

Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo vytvořit metodiku plánování, přípravy a zavedení skupinové reminiscenční terapie do zařízení typu denního stacionáře pro seniory, která by byla založena na praktické zkušenosti a mohla se stát příkladem dobré praxe.

Tento cíl považuji za splněný a metodiku předkládám v praktické části této práce. Metodika byla vytvořena na základě zkušenosti z Denního stacionáře pro seniory Horizont, kde jsem zavedení reminiscenčních skupinových setkání realizovala. Návrh obecné metodiky je tak založen na vlastní zkušenosti, je navržen v podobě, kterou sama za sebe považuji za optimální a může se stát inspirací při zavádění reminiscence do zařízení podobného typu.

Před vlastní praktickou realizací reminiscenčních aktivit bylo potřeba shromáždit dostatečné množství teoretických informací, které by význam vzpomínání v procesu stárnutí podpořilo. Teorie jsem hledala převážně v oborech psychologie a sociální práce a popsala je v první kapitole práce.

Dále jsem se věnovala reminiscenci jako metodě, která se vzpomínkami cíleně pracuje. Snažila jsem se dostupné informace shrnout způsobem, který by poukázal na pozitivní aspekty reminiscenčních aktivit v jejich rozmanitých formách a pro seniory s různými specifickými potřebami.

Krátce se také zmiňuji o reminiscenci jako jedné z metod aktivizačních činností v sociálních službách pro seniory tak, jak jsou definovány v zákoně 108/2006 Sb., o sociálních službách.

Hlavní přínos této práce vidím zejména ve skutečnosti, že propojuje získané teoretické znalosti s jejich praktickou aplikací. Naplňuje tak specifický rys oboru sociální práce, kde je propojení teorie s praxí a jejich vzájemné ovlivňování základním předpokladem úspěšného rozvoje a zvyšování kvality poskytovaných služeb.

Seznam literatury

BAŠTECKÝ, Jaroslav; KŮMPEL, Quido; VOJTĚCHOVSKÝ, Miloš a kol. *Gerontopsychiatrie*. Praha : Grada, 1994. 317 s. ISBN 80-7169-070-8.

BOHLMMEIJER, E. T. a kol. The effects of integrative reminiscence on meaning in life : results of a quasi- experimental study. *Aging a Mental Health* [online]. 2008, vol. 12, no. 5, s. 639-646. [cit. 2011-04-03]. Dostupné ze systému EBSCO.

ERIKSON, Erik H. *Osm věků člověka*. Praha : Propsy, 1996. 21 s.

ERIKSON, Erik H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený : doplněné vydání o devátém stupni vývoje od Joan M. Eriksonové*. Praha : NLN, 1999. 127 s. ISBN 80-7106-291-X.

FOLITH, Ruth. *The power of words : research by James W. Pennebaker, Ph.D.* [online]. [cit. 2011-04-18]. Dostupné z www: <<http://www.lifejournal.com/index.php?src=gendocs&link=ThePowerofWords&category=Resources>>.

FRANKL, Viktor Emil. *Lékařská péče o duši*. Brno : Cesta, 2006. 237 s. ISBN 80-7295-085-1.

HEAD, Donna Marie; PORTNOY, Sara; WOODS, Robert T. The impact of reminiscence groups in two different settings. *International journal of geriatric psychiatry* [online]. 1990, vol. 5, s. 295–302. [cit. 2011-02-12]. Dostupné ze systému EBSCO.

Horizont : centrum pro seniory [online]. Praha, 2010- [cit. 2011-05-31]. Dostupný z www: <http://www.domovhorizont.cz/?page_id=84>

JANEČKOVÁ, Hana a kol. Studium vlivu reminiscenční terapie na kvalitu života seniorů. *Čes. geriatrická revue*, 2007, 5, s. 149-155.

JANEČKOVÁ, Hana; VACKOVÁ, Marie. *Reminiscence : využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha : Portál, 2010. 151 s. ISBN 978-80-7367-581-3.

JANEČKOVÁ, Hana a kol. *Úloha vzpomínek při práci se seniory a možnosti jejich terapeutického využití* [online]. [cit. 2011-03-08]. Dostupné z WWW: <<http://www.rezidencnipec.cz/archiv/casopis/0801.pdf>>.

KLEVETOVÁ, Dana; DLABALOVÁ, Irena. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha : Grada, 2008. 202 s. ISBN 978-80-247-2169-9.

KOMENSKÝ, Jan Amos. *Vševýchova : Pampaedia*. Praha : Státní nakladatelství, 1948.

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

MATOUŠEK, Oldřich; KODYMOVÁ, Pavla; KOLÁČKOVÁ, Jana (eds.). *Sociální práce v praxi : specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. Praha : Portál, 2005. 351 s. ISBN 80-7367-002-X.

OKOMURA, Yumiko; TANIMUKAI, Satoshi; ASADA, Takashi. Effects of short-term reminiscence therapy on elderly with dementia : a comparison with everyday conversation approaches. *Psychogeriatrics* [online]. 2008, č. 8. s. 124-133. [cit. 2010-12-19]. Dostupné ze systému EBSCO.

PINCUS, Allen. Reminiscence in aging and its implications for social work practice. *Social work* [online]. July 1970, s. 47-53. [cit. 2011-01-25]. Dostupné ze systému EBSCO.

SCHWEITZER, Pam. *About reminiscence work* [online]. [cit. 2011-03-09]. Dostupné z WWW: <<http://www.pamschweitzer.com/pdf/about-reminiscence-work.pdf>>.

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

Validation : the Feil method : e-news. *Ridgeline* [online]. 2008, 7. [cit. 2011-04-08]. Dostupné ze systému EBSCO.

TAVEL, Peter. *Psychologické problémy v starobe I*. Pusté Úlany : Schola Philosophica, 2009. 278 s. ISBN 978-80-969823-7-0.

VITOULOVÁ, Marie. *Metody práce se seniory s prvky reminiscence : bakalářská práce*. Zlín : Fakulta humanitních studií Univerzity Tomáše Bati, 2010. 75 s.

Vliv reminiscenční terapie na zdravotní stav a kvalitu života seniorů žijících v institucích : výzkumný projekt Gerontologického centra Praha podpořený grantem IGA MZČR 8488-3/2005. Hlavní řešitelka: Hana Janečková.

WAITE, Phillip J.; TATCHELL, Thomas. The perceived health benefits of community service-learning : reminiscence therapy's impact on novice practitioners. *College Student Journal* [online]. 2005, Vol. 39, Is. 1. [cit. 2011-03-08]. Dostupné ze systému EBSCO.

WATT, L. M.; CAPPELIEZ, P. Integrative and instrumental reminiscence therapies for depression in older adults : intervention strategies and treatment effectiveness. *Aging a Mental Health* [online]. 2000, 4, s. 166-177. [cit. 2011-03-15]. Dostupné ze systému EBSCO.

WOODS, Robert T. a kol. Reminiscence and life review with persons with dementia : which way forward? In JONES, Gemma M. M. ; MIESEN, Bére M. L. (eds.) *Care-giving in dementia : research and applications*. 3. vyd. London: Routledge, 2006. ISBN 978-158391-191-4.

YAMAGAMI, Tetsuya a kol. Effect of activity reminiscence therapy as brain-activating rehabilitation for elderly people with and without dementia. *Psychogeriatrics* [online]. 2007, 7, s. 69-75. [cit. 2011-02-12]. Dostupné ze systému EBSCO.

Zákon 108/2006 *O sociálních službách*.