

# Validace podle Naomi

## – klíč k porozumění lidem s de



Renáta Nentvichová Novotná

**Péče o člověka s demencí s sebou přináší svá úskalí, ať už probíhá v domácím, nebo institucionálním prostředí. Jak rodinní pečovatelé, tak i profesionálové se mohou setkat se situacemi, které jsou pro ně náročné a obtížně řešitelné. Pokud si s nimi nedovedou poradit, jsou ohroženi vysokou mírou stresu, který může přerůst až v syndrom vyhoření. Jednou z možností, které pečujícím mohou pomoci v kontaktu se seniory trpícími demencí, je validace, která představuje komplexní, na člověka orientovaný přístup k lidem s demencí. Napomáhá nejenom porozumět světu osob s demencí, ale poskytuje i podporu pečujícím a dodává jim energii, která jim při péči často schází.**

**Pro validujícího je nezbytná schopnost empatie. Když se snaží vysledovat, po senior cítí a prožívá, vstupuje do jeho světa, nehodnotí jej, poznává jeho realitu a přijímá ji.**

■ **Text: Mgr. Renáta Nentvichová Novotná,** lektorka validace a reminiscence, Reminiscenční centrum, z. s.  
**PhDr. Hana Janečková, Ph.D.,** Reminiscenční centrum, z. s., vysokoškolská učitelka

**V**alidace podle Naomi Feilové (dále jen validace) je metoda běžně využívaná v zahraniční praxi, kde se v rámci jedné organizace osvědčilo proškolení veškerého personálu, tzn. nejenom pracovníků v přímé péči, terapeutů apod., ale i pracovníků údržby, úklidu a stravování. Proškolení významně pomáhá i rodinným pečujícím. V České republice nemá validace prozatím široké využití mezi odborným personálem ani mezi laiky. Jedním z faktorů, proč tomu tak je, může být náročnější dostupnost vzdělávacích programů, které byly doposud k dispozici především v okolních evropských státech. V lednu 2016 byla v Bratislavě otevřena autorizovaná organizace pro validaci v rámci občanského sdružení Terapeutika (<https://kurzyvalidacie.wordpress.com/avo/>), která nabízí ve validaci ucelené vzdělání. Tak bude možné tuto metodu snadněji přenést i do českého a slovenského prostředí.

### Historie

Autorkou konceptu validace je mezinárodně uznávaná odbornice Naomi Feilová. Vyrůstla v domově pro seniory Montefiore v Clevelandu (Ohio, USA), kde byl její otec ředitelem a matka vedoucí sociálního oddělení. Zde později začala pracovat se „starými, dezorientovanými lidmi“. Pracovala jako sociální pracovníce a zabývala se konceptem „orientace v realitě“. Zjistila, že tento koncept má své limity u osob, které trpí poruchou orientace. Tito lidé byli během úsilí o podporu jejich orientace pasivní, nepřátelští, agresivní a stahovali se zpět, protože byli vlastně konfrontováni s neúnosnou realitou, se svojí neschopností a bezmocí. V letech 1963–1980 začala Feilová pracovat na rozvoji metody validace, kterou se učila od osob, se kterými pracovala. V roce 1982 publikovala svou první knihu na téma validace a následně mnoho dalších knih a článků, které byly přeloženy do mnoha jazyků. Naomi Feilová dosud přednáší svůj koncept validace po celém

světě a vede workshopy. Je výkonnou ředitelkou tréninkového institutu validace v Clevelandu, stála u vzniku validačních center, kterých je v současnosti po celém světě šestnáct.

### Validace aneb Uznání hodnoty člověka

Výraz „validace“ (z lat. validus) znamená potvrzení člověka, uznání jeho hodnoty. Podle autorky konceptu Naomi Feilové je to forma komunikace a kontaktu, která pomáhá v péči o osoby vysokého věku trpícími demencí a poruchami orientace. Validace je metoda, která nespojuje chování lidí stížených demencí pouze se změnami v mozku, ale představuje celostní přístup, který bere v potaz fyzické, psychické a sociální změny provázející stáří. Validující pracovník doprovází klienta při zpracování neuzavřených témat jeho života a podporuje pocit jeho vlastní hodnoty. Váží si každého člověka a vnímá jej jako plnohodnotnou osobnost i s jeho onemocněním a s jeho životním příběhem, a to beze snahy jej měnit. V přeneseném smyslu slova jde o to nastoupit do stejného vlaku jako člověk žijící s demencí, „jít v jeho botách“, porozumět jeho emocím. Představme si konkrétní situaci, kdy se na pracovníka obrací senior se slovy „chci jít domů“. Odpověď ze strany pracovníka, který není seznámen s přístupem validace, může znít „kam byste chodil,



# Feilové

## mencí

### 1. díl

tady jste doma". V tuto chvíli ovšem není snahou pracovníka seniorovi porozumět, ale naopak jde o konfrontaci vnitřní potřeby seniora (jít domů) se stávající realitou (doma je v instituci). Validující reakce na takovou situaci je např. „Povězte mi, kde je u vás doma?“

#### » Cíle validace

Cílem validace není zlepšovat zdravotní stav osob s demencí. Jde spíše o změnu přístupu pečujících tak, aby se dokázali vcítit do osobní reality člověka s demencí a přizpůsobili tomu své chování a jednání. Validace napomáhá obnovit důstojnost seniorů, zmírňuje jejich úzkost a zabraňuje propadu do takového stavu, který Feilová nazývá vegetace. Někoho validovat znamená rozpoznat jeho pocity, říci mu, že jeho pocity jsou pravdivé, protože pokud dochází k odmítání pocitů, může u člověka narůstat pocit nejistoty. Základním, velmi důležitým prvkem ve validaci je vybudování důvěry mezi pečovatelem a seniorem. Důvěra vytváří jistotu, jistota dodává sílu, síla obnovuje sebevědomí, které snižuje stres. Mezi dlouhodobé cíle validace patří mimo jiné přispět k tomu, aby staří lidé

**Základním, velmi důležitým prvkem ve validaci je vybudování důvěry mezi pečovatelem a seniorem.**

mohli zůstat co nejdéle doma, aby byl obnoven pocit jejich vlastní hodnoty, a tak nepřímo přispět i ke zlepšení tělesného stavu, chůze, k redukci užívání léků apod. Validace má pomoci rodinám komunikovat s jejich blízkými trpícími demencí a dodat také profesionálním ošetřujícím radost a novou energii. Důležitým cílem validace je rozpoznávání a pomoc při řešení konfliktů z minulosti. To má pomoci člověku, a to navzdory demenci, akceptovat jeho prožitý život. Validace se tedy nesnaží přinést řešení nebo změnit chování člověka.

#### » Pilíře metody validace

Metoda validace je více než empatické setkání s člověkem a jeho doprovázení. Stojí na třech na sobě závislých pilířích. Těmi jsou základní postoj validujícího, teoretický základ (výchozí principy) a použití technik.

##### 1. Postoj validujícího

Podle Feilové by měl validující především přijmout skutečnost, že návrat starého dezorientovaného člověka do jeho nitra může být přirozeným projevem jeho aktuálního stavu. Návrat do minulosti, který je pro okolí někdy nepochopitelný, se může stát způsobem jeho přežití, vnitřním léčebným procesem zmírňujícím rány, které mu přináší jeho stáří. Validující by měl být upřímný sám k sobě, znát své vlastní pocity a umět se od nich oddělit. Měl by umět vstoupit do vnitřního světa starého člověka a snažit se o jeho pochopení, plně akceptovat jeho prožívání ovlivněné poruchou orientace. Pro validujícího je nezbytná schopnost empatie. Když se snaží vysledovat, co senior cítí a prožívá, vstupuje do jeho světa, nehodnotí jej, poznává jeho realitu a přijímá ji. Vnímá seniora s jeho individualitou. Dalším nezbytným předpokladem je opravdovost validujícího. Znamená to, že jeho verbální i neverbální projev musí být ve shodě. Validující potvrzuje výpovědi, potřeby a pocity seniora skrze empatické, oceňující jednání, nepokouší se je korigovat ani soudit. Takové jednání validujícího vytváří atmosféru jistoty a důvěry, která napomáhá seniorovi lépe vyjadřovat své pocity, senior je více motivován komunikovat, může být redukován jeho stres a strach.

##### 2. Teoretický základ

Metoda validace čerpá z mnoha teorií, jejichž základem je orientace na člověka. Mezi autory, kteří byli pro Naomi Feilovou inspirací, patří např. Erik Erikson, Abraham Maslow, Carl Rogers, Sigmund Freud, Jean Piaget, Carl Gustav Jung a mnoho dalších.

##### 3. Techniky validace

Validace využívá patnáct technik, které umožňují sdílet emoce, vyjadřovat respekt

#### Metoda validace je více než empatické setkání s člověkem a jeho doprovázení.

a napomáhat přijetí člověka, a to zejména v posledním stadiu demence. Patří k nim centrování, empatie, užívání neohrožujících, konkrétních slov, parafrázování, užívání polarit, představa protikladu, reminiscence, udržování upřímného, blízkého očního kontaktu, užívání nejednoznačných výrazů, užívání příjemného tónu hlasu, zrcadlení – pozorování a sladování pohybů a emocí, spojování projevů poruch chování s neuspokojenými potřebami, užívání oblíbeného smyslového vjemu, dotek, hudba. Podrobně se uvedeným technikám budeme věnovat v příštím čísle časopisu Sociální služby.

#### » Cílová skupina

Cílovou skupinou, pro kterou je validace zvláště vhodná, jsou velmi staří lidé (80 let a více), u nichž se projevuje výrazná porucha orientace. Jsou to ti, kteří jsou připraveni bilancovat a hodnotit svůj život, ale již nemají dostatečné kognitivní schopnosti a psychoterapie jim pomoci neumí. Podle Feilové není validace vhodná pro ty seniory, u nichž byla v anamnéze zjištěna psychiatrická diagnóza. Pokud však dezorientace pramení z kombinace fyzických, psychických a sociálních ztrát, které člověk během svého života utrpěl, a nyní není schopen se s těmito ztrátami vyrovnat, je validace plně indikována. Ve validaci je velmi důležitý pojem dezorientace. Dezorientace bere člověku schopnost zpracovat narůstající ztráty, které jsou podmíněny věkem. Vede k izolaci, při níž se člověk stahuje do sebe a do minulosti. Minulost osob trpících demencí se stává důležitější než přítomnost. Vzhledem k úbytku mozkových funkcí a ztrátám zejména krátkodobé paměti, ke které u demence dochází, zůstává člověku minulost, která je skryta v dlouhodobé paměti. Lidé, u nichž validující pracovník probudí vzpomínky, mohou znovu zažít situace, kdy byli mladí, všechno zvládali, byli užiteční, jejich život měl smysl. Při užití metody validace se mohou objevit i negativní vzpomínky, s nimiž se člověk trpící demencí nedokáže sám vyrovnat. Validace může těmto lidem pomoci tyto vzpomínky zpracovat a vyrovnat se s konflikty či krivdami, které pronikají na povrch.

#### » Principy pomáhající validujícím

Následující principy jsou základem jednání při použití validace:

1. Nedostatečně orientovaní staří lidé jsou jedineční a cenní. Každého starého

»»» 26



25 &lt;&lt;&lt;&lt;

- člověka je nutné provázet s respektem a úctou, jednat s ním jako s osobností. To se odráží např. v oslovení, kde neplatí žádné rigidní pravidlo ani rutinní zlozvyk („dědo“), ale užívá se takové oslovení, jaké si člověk přeje nebo na které pozitivně reaguje.
- Člověka s demencí je nutné akceptovat takového, jaký je, a nepokoušet se ho změnit. Přístup je založen na snaze naplnit individuální potřeby, které člověk vyjadřuje svým chováním. Chování, které je často na první pohled zmatené, zneklidňující či nevhodné, nelze soudit ani jednoduše změnit.
  - Empatické naslouchání validujících pracovníků dodává důvěru, zmírňuje strach a navrácí důstojnost lidem, kteří ji v podmínkách ústavní péče mohou ztratit. Takové jednání by mělo být upřímné, nikoliv hrané. Starší lidé se mohou stydět za věci, které již nezvládají (např. udržovat pořádek v pokoji), nebo za věci, které se naopak objevují nově a souvisí s přibývajícím věkem nebo zhoršujícím se zdravotním stavem (např. inkontinence). V těchto situacích předkládají vysvětlení a někdy i obviňují druhé (že jim schovávají věci, že jim někdo polil postel nebo židli), aby si zachovali tvář a udrželi svoji důstojnost. Snahou personálu by mělo být sdílet pocity, chápat jejich důležitost, protože ty často staršího člověka tíží, ale není schopen o nich otevřeně mluvit. Není nutné se soustředit na jednotlivá fakta a pravdivost sdělovaného obsahu, nýbrž empaticky přijmout informaci a na situaci následně reagovat (např. postupným odvedením pozornosti).
  - Bolestivé pocity slábnou, pokud jsou vyjádřeny, rozpoznány a důvěryhodným posluchačem validovány. Jsou-li potlačovány a ignorovány, stávají se naopak silnějšími. Nutné je být citlivým a podporujícím posluchačem, vyjadřuje-li někdo své pocity. Často jsou to vzpomínky na dobu, kdy byl člověk ještě výkonný, užitečný. Úkolem validujícího pracovníka není vysvětlit mu, že již není potřeba, aby byl silný a výkonný, že teď už může odpočívat, nýbrž přistoupit a rozvinout vzpomínání, vyjádření pocitů a ocenit ho za to, co v životě dokázal, což může mít výrazný pozitivní a léčivý efekt. V širším kontextu se může jednat i o pocity pečujících osob. I ty se často potýkají s pocity bezmoci, smutku a zlosti a potřebují je sdílet. Pokud by je pečující potlačovali, jejich vyčerpání by pouze narůstalo a prohlubovalo se.
  - Chování člověka s demencí má vždy svůj důvod, který však může být skrytý a projevovat se zástupným problé-

mem. Za nejrůznějšími projevy chování mohou být nevyřešené bolesti, ztráty a frustrace často pocházející z dávné minulosti. Někdy se může zdát chování starších lidí nepochopitelné, je však odrazem tělesných, sociálních a psychologických změn a prožitých životních událostí. Je proto nutné jim s vyjádřením pocitů pomoci, aby se životní traumata mohla projevit a odreagovat.

### Bolestivé pocity slábnou, pokud jsou vyjádřeny, rozpoznány a důvěryhodným posluchačem validovány.

- Základní lidské potřeby se projevují v chování každého člověka. K těm nejdůležitějším patří potřeba cítit se bezpečně a být milován, být prospěšný a potřebný a mít možnost vyjadřovat volně své pocity, být sám sebou. Lidé ve vyšším věku mají tendenci se „stahovat“ z přítomnosti a vracet se do minulosti, aby si zachovali svoji identitu. Je nezbytné akceptovat osobní realitu člověka, jeho návraty do minulosti, kdy se dávné zkušenosti stávají součástí přítomných prožitků a reakcí na ně. Přítomnost se postupně stává pro člověka s demencí nesrozumitelná, velmi těžko zvladatelná a přijatelná, ztrácí nad ní kontrolu, a proto se obrací do minulosti, aby zde našel sám sebe.
- Dříve naučené, osvojené způsoby chování se navrácí. Lidé, kteří již nejsou schopni se dostatečně verbálně vyjadřovat, nahrazují řeč pohyby a jinými neverbálními projevy. Je proto vhodné věnovat pozornost dechu, pohybům, gestům, napětí těla. Zrcadlením pohybů a zvuků je možné se dostat na stejnou úroveň jako senior, což vzbuzuje větší jistotu a sounáležitost.
- Osobní symboly používané v současnosti reprezentují osoby, předměty, tradice, vzpomínky nebo koncepty z minulosti. Je důležité sledovat emoci, která se objevuje při vyjadřování a zacházení se symboly. Snahou validujícího je porozumět významu jednotlivých symbolů (např. panenka může symbolizovat dítě, snubní prsten lásku, kabelka identitu, chodba v instituci může představovat ulici).
- Ve vědomí lidí žijících s demencí se může objevit více rovin, často ve stejný čas. Není vhodné starým lidem lhát, a to ani tehdy, když evidentně trpí demencí. Na určité úrovni svého vědomí pravdu znají, jen ji mnohdy nechtějí nebo neumožní přijmout. Starší lidé ve stavu dezorientace mohou v jednu chvíli hledat své rodiče či tvrdit, že je viděli, a když jsou dotázáni, kde je viděli, odpoví, že nikde, že jsou v nebi.

- Když slábnou smysly, lidé je nahrazují „vnitřním vnímáním“. Vidí „vnitřním okem“ a slyší zvuky z minulosti. Pokud vidí něco ze „své reality“, je na místě tyto pohnutky přijmout, pochopit a hledat, jaká potřeba se za vyjádřenými vjemy skrývá. Starší lidé mohou mít velmi živé vzpomínky, slyší plakat své dítě, vidí svého manžela. Opět se jedná o jejich osobní realitu, jejich mozek je stimulován a vyvolává živé vzpomínky, které ovlivňují chování.
- Události a dojmy (emoce, barvy, zvuky, vůně, chutě, obrazy) ze současnosti spouštějí pocity, které se prolínají s těmi z minulosti. Starší lidé reagují v současnosti stejným způsobem jako tenkrát (jako v dobách dávno minulých). Současnost může vyvolat staré vzpomínky. Například někteří senioři, kteří zažili válku, mohou vnímat velmi negativně hlasité zvuky (bouchnutí dveří, hluk vozíku s jídlem) apod.

### Závěr I. části

Validace je přístup plný lidské blízkosti, prostoru pro empatické naslouchání a bytí s velmi starými lidmi. Jejich životní ztráty, konflikty a krivdy vstupují do jejich přítomnosti poznamenané demencí, která jim brání, aby se s těmito znepokojivými vzpomínkami vyrovnali.

#### Zdroje:

- de Klerk-Rubin Vicki *Validations-Lehrer/in, Stufe 3, Kursmaterial*, 2013, Validation Training Institute, Inc.
- Feil Naomi, de Klerk-Rubin Vicki, 2013, *Validation, Ein Weg zum Verständnis verwirrter alter Menschen*, Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München, 10. Auflage, ISBN 978-3-497-02391-2.
- Feil Naomi, 2010, *Validation in Anwendung und Beispielen, Der Umgang mit verwirrten alten Menschen*, Naomi Feil, Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, Verlag, München, 6. Auflage, ISBN 978-3-497-02157-4.
- Feil Naomi, de Klerk-Rubin Vicki, 2015, *Validácia, Cesta, ako porozumieť dezorientovaným starým ľuďom*, 2015, OZ Terapeutika, Bratislava, 1. vydání, ISBN 978-80-971766-1-7.
- Janečková Hana: *Heslo Validace (141–144)* In: Matoušek a kol. *Encyklopedie sociální práce* (2013), Portál, Praha, ISBN: 978-80-262-0366-7.
- Mátl Ondřej, Holmerová Ivana, Mátlová Martina, 2014, *Zpráva o stavu demence, Česká alzheimerská společnost, o. p. s., listopad 2014, Praha*, ISBN 978-80-86541-34-1.
- ČALS: *Globální dopady demence*. 2015 [Online.] Dostupné na <http://www.alzheimer.cz/tiskove-zpravy/globalni-dopady-demence>. Staženo dne 10. 2. 2016
- <https://cs.wikipedia.org/wiki/Validita>
- <http://www.validation-eva.com/index.php/de/avo-s>
- <https://kurzyvalidacie.wordpress.com/avo/>