Reminiscence v konceptech

Reminiscenci – záměrné využívání vzpomínek v péči nebo při jiných cílených aktivitách se starými lidmi – bychom zde nechtěly představit jako specifickou, ohraničenou a certifikovanými kurzy podloženou metodu práce se starým člověkem, ale jako nezbytnou součást výchozího přístupu, který je orientován na člověka a respektuje jeho lidskou důstojnost, jedinečnost a autonomii. K tomuto přístupu se hlásí koncepty, které se postupně objevují a prosazují v českém prostředí pod různými názvy. Jejich společným jmenovatelem je základní předpoklad individualizované, na klienta zaměřené péče, která vychází z biografie člověka, rozvíjí vztahy a podporuje společenství. Ze vzpomínek se skládá jedinečný životní příběh i kolektivní identita lidí. Reminiscence, tedy vzpomínání, je přirozenou součástí každodenního života člověka, vytváří jeho kontinuitu (pořád jsem to já), propojuje generace (předáváním zkušeností ve vyprávěních a rituálech), přispívá k adaptaci v novém prostředí, je významným zdrojem inspirace a podnětů v komunikaci, v péči, v životě rodiny i komunity.

Hana Janečková

Hana Čížková

Renáta Nentvichová Novotná

■ ***Text: PhDr. Hana Janečková, Ph.D.,*** *vysokoškolská pedagožka, předsedkyně správní rady ČALS, autorka knihy Reminiscence – využití vzpomínek v práci se seniory*
Mgr. Hana Čížková,
Mgr. Renáta Nentvichová Novotná
Foto: Archiv autorek

> „Reminiscence jako metoda práce se starými lidmi se v České republice objevila již koncem 90. let minulého století."

Reminiscenci lze (mimo jiné) představit jako součást všech velkých konceptů, s nimiž se dnes v oblasti péče o starého člověka a v oblasti nefarmakologických psychosociálních intervencí pracuje, a následující odstavce se pokusí toto propojení představit.

Například koncept **validace** podle Naomi Feil, který podporuje integritu člověka, rozvíjí empatický vztah a doprovází člověka s demencí při zpracovávání nevyřešených témat jeho života (www.alzheimer-validacia.sk), uvádí reminiscenci mezi patnácti validačními technikami (Feil a Klerk-Rubin, 2005, s. 93). Bez ní by se skutečná validující, hluboce empatická péče o člověka s demencí neobešla. Reminiscence vede k poznání osobní historie člověka a uplatňuje se i v **bazální stimulaci**, která je popisována jako metoda individuální, zohledňující jedinečnost ošetřovaného člověka, jeho zkušenosti a historii (www.bazalnistimulace.com). Vypracování tzv. biografické anamnézy spojené s aktivní účastí rodiny při stimulaci vzpomínek napomáhá navázání a rozvíjení kontaktu s postiženým člověkem. Umožňuje tak rozvíjení osobní péče, která respektuje zvyklosti a nabízí blízkost toho, co je pacientovi či klientovi známé z celého jeho dosavadního života. Všechny tyto komponenty přispívají k aktivaci mozku, zlepšování zdravotního stavu a udržení kvality života těžce nemocného člověka (Friedlová, 2007).

Využití reminiscenčních metod a kreativní uplatnění vzpomínek v práci se starými lidmi se stalo součástí populárního **psychobiografického modelu** profesora Böhma. Model je postaven na tzv. „teorii regrese" v období stáří. Určení stupně regrese člověka se změněnými způsoby chování (autor modelu se brání používání slova demence) je rozhodující pro zvolení formy péče. Ta pak zahrnuje aktivizaci, re-aktivizaci a stimulaci. Předpokládá adaptaci pobytových služeb na aktuální stav klienta, stimuluje ho prostřednictvím úpravy prostředí a snaží se o aktivizaci zachovalých dovedností. Cílem je pomoci personálu porozumět starým lidem, a poté je motivovat k aktivitě. Cestou k tomuto porozumění je znalost životního příběhu člověka, jeho vzpomínek, zvyků a rituálů, historických souvislostí a událostí, s nimiž se musel v životě vyrovnávat (Procházková, 2009). Příkladem dobré praxe může být koncept péče uplatňovaný v Domově Letokruhy, p. o., (http://www.domov-letokruhy.cz/filmovy-kanal/) propojující psychobiografický model s úsilím o podporu přirozených vztahů s vazbou na okolní komunitu.

Na vzpomínkách a osobní historii klienta stavěla své programy aktivit a **vztahovou péči** také Jitka Zgola (2003). Znovu připomíná zvyky, zkušenosti a celoživotní záliby klientů jako významný prvek svého programu *„Bon Appetit"* (Zgola 2013, s. 76). Navázání vztahu mezi člověkem s demencí a pečující osobou předpokládá poznání celé předchozí životní cesty pečované osoby. Životní příběh odhaluje to podstatné, co se skrývá uvnitř člověka a je společným bodem, kde se lidé mohou opravdu setkat (Zgola, 2003). Spousta aktivit, které se týkají jídla, vaření i stolování je spojena se vzpomínkami na dětství a mládí.

Jako plnohodnotnou metodu své práce uvádějí vzpomínkové aktivity také čeští ergoterapeuti a trenéři paměti (http://www.jitkasucha.cz/public/). Nedávno vydaná *Knížka pro vzpomínání a procvičování paměti* (Cingrošová, K., Dvořáková K., 2014) se snaží zpříjemnit **trénování paměti** starým lidem tím, že je propojuje se vzpomínkami a rozpomínáním. Trénování paměti se tak stává zábavou, ale i poučením. Díky zapojení reminiscence mají lidé, kteří s kni-

péče o starého člověka

hou pracují, najednou k sobě blíže, jsou motivováni k přemýšlení a tvořivé aktivitě.

Podobné prvky můžeme spatřit i v oblíbené **zahradní terapii**. Podle Jindřichovské nabízí zahrada jako terapeutické médium prostor pro setkávání, vzpomínání, pozorování a kreativitu (Jindřichovská, 2014).

V podobném duchu začleňuje vzpomínky do práce se seniory a lidmi s demencí také koncept smyslové aktivizace podle Lore Wehner. Utváření „prostorů pro život", zájem o klienta a jeho „prožití času", celostní přístup v péči o člověka s demencí jsou principy **smyslové aktivizace**, které se opírají o práci s životopisy. Vzpomínky člověka s demencí jsou přijímány jako reálné a autentické a jsou základním předpokladem pro péči „plnou pochopení" (Wehner, Schweinghammer, 2013, s. 121)

Prvky reminiscence zahrnuje rovněž u nás v poslední době hojně užívaný koncept **sebeudržovací terapie** – Selbst-erhaltungs-therapie (SET), jehož autorkou je německá neuropsycholožka Barbara Romero. Jde o integrativní přístup k lidem s demencí a jejich blízkým založený na poznání jejich deficitů (včetně včasné a validní lékařské diagnózy) a zároveň zdrojů a potřeb, které je nezbytné pro každodenní plánování a nastavení péče. Významným zdrojem podnětů a informací je rodina a její vzpomínky, stejně jako aktuální vzpomínky lidí trpících demencí, které jsou přijímány s veškerou vážností. Důležitá je úprava prostředí, které má být podpůrné, stimulující, v němž reminiscenční podněty hrají významnou roli. Romero hledá způsob, jak pomoci lidem s demencí udržet si své místo v lidském společenství – místo, k němuž patří sebeurčení, respekt k individuálním přáním, životnímu smyslu a zapojení do každodenního života tak, aby jej mohli prožít v radosti a pohodě (http://www.set-institut.de/Konzept/body_konzept.html).

Z uvedeného výčtu vzdělávacích programů, konceptů a koncepcí péče vyplývá, že reminiscence jako pojem je u nás již dostatečně rozšířen a využíván. Reminiscenční metody, aktivity, programy či projekty se staly běžnou součástí práce se starými lidmi v institucích, rodinách i komunitách. Životopis, biografie či životní příběh stejně jako reminiscenční rozhovor je považován za východisko individualizované péče. Skupinová reminiscence je zařazována mezi aktivizační činnosti stejně jako společné vaření tradičních jídel. Vytváření vzpomínkových beden, krabic, kufrů či kufříků patří k zajímavé nabídce služeb pro seniory. Vzpomínkové knihy, knihy života, biografické listy či rodokmeny se stávají opěrným bodem smysluplné komunikace se seniory. Reminiscenční (retro) prvky v prostředí, případně celá reminiscenční kultura v zařízeních pro seniory, patří dnes již k samozřejmostem. Reminiscence, jak ukazuje praxe, se může stát užitečnou součástí každodenní péče o seniory tak, jako jsou vzpomínky běžnou součástí života každého člověka. Kterýkoli z uvedených přístupů a konceptů péče, pokud se obrací k člověku, respektuje jeho celistvost i cenu, jeho autonomii a důstojnost, nemůže opomenout celý prožitý život a měl by čerpat z osobní historie a vzpomínek, tj. využívat reminiscenci.

Evropská reminiscenční síť a vývoj práce se vzpomínkami v ČR

Reminiscence jako metoda práce se starými lidmi se v České republice objevila již koncem 90. let min. století v přednáškách Taťány Kašlíkové, jež se účastnila tehdy probíhajícího britsko-českého vzdělávacího projektu. Jedna ze spoluautorek tohoto článku se poté setkala s paní Pam Schweitzer, která založila v r. 1993 Evropskou reminiscenční síť a byla koordinátorkou řady mezinárodních projektů na podporu reminiscenční práce. Pam Schweitzer vybudovala též známé reminiscenční komunitní centrum Age Exchange v Londýně, které se stalo inspirací nejen pro nás. Od této doby téma reminiscence bylo, a dosud je, pravidelně zařazováno do programu kvalifikačních kurzů pro pracovníky v oblasti péče o osoby s demencí pořádaných Diakonií ČCE.

K dynamickému rozvoji reminiscenční práce v ČR, a to i v mezinárodním srovnání, přispěly dva faktory. Byl to především výzkumný projekt „Vliv reminiscenční terapie na kvalitu života a zdravotní stav seniorů žijících v instituci" realizovaný v letech 2005–2008 Gerontologickým centrem v Praze a podpořený grantovou agenturou IGA MZČR. Jeho výsledky byly prezentovány na domácích i zahraničních konferencích a bohatě publikovány (např. Janečková, 2008). Jedním z výstupů byla také první česká publikace na téma reminiscence a jejího využití v práci se seniory (Janečková, 2010). Největším bezprostředním přínosem tohoto výzkumu však byly velké osobní zkušenosti všech, kteří se na výzkumu podíleli. Ty se týkaly vedení reminiscenčních skupin v domovech pro seniory, vyhledávání a využívání reminiscenčních stimulů i rozpoznání možných rizik reminiscenční práce a její supervise. Ve spolupráci s Taťánou Kašlíkovou vznikl vzdělávací modul zaměřený na reminiscenční práci přímo v domovech pro seniory. Na něj později navázalo velké množství vzdělávacích programů v Diakonii ČCE, na Vyšší odborné škole sociálně pedagogické Jabok nebo v České alzheimerovské společnosti. O reminiscenci měli zájem nejen pracovníci v sociálních službách, ale také ve zdravotnictví.

Druhým významným impulzem byla dlouhodobá spolupráce s Evropskou reminiscenční sítí, na jejíchž projektech jsme měli možnost se přímo podílet jako jeden z partnerů. Tím nejznámějším byl asi projekt Making Memories Matter (Živé vzpomínky), tedy výstava souboru vzpomínkových beden v Praze a v dalších evropských městech v r. 2005 doprovázený vzdělávacími aktivitami. Projekt byl inspirován 60. výročím konce 2. světové války a zachycoval vzpomínky poslední žijící generace pamětníků. Do mezinárodního projektu se zapojili i lidé, kteří své těžké vzpomínky dávno potlačili a nyní našli sílu si je vybavit. Stalo se tak díky citlivé podpoře ze strany spolupracujících výtvarníků. Ani demence pak nebyla překážkou (Schweitzer, 2005). Tato unikátní mezinárodní iniciativa se u nás setkala s velkým ohlasem. Bezprostředním navazujícím českým projektem byly Vzpomínkové kufry klientů z Domova důchodců Bystřany vystavené rok poté na Pražských gerontologických dnech. O několik let později se zapojil český tým do dvou navazujících projektů – Remembering Together („Vzpomínejme společně" v letech 2010–2012) a Remembering Yesterday Caring Today training (výcvik v programu RYCT – „Vzpomínejme, když pečujeme" v letech 2012–2014). Význam obou projektů spočívá ve dvou důrazech. Především poprvé upozornily na obrovský kreativní potenciál skrytý v reminiscenci (s výstupy označenými jako reminiscenční umění – RemArt). Zároveň začaly zvát k reminiscenční práci nejen lidi s demencí, ale také jejich rodinné pečující. Výsledkům a přínosům této práce bychom chtěly věnovat samostatnou kapitolu. Zde zmíníme alespoň dvě významné konference, které uzavíraly každý z projektů v r. 2012 (Reminiscence

»»» 26

Reminiscence v konceptech péče o starého člověka

«« 25

a domov) a v r. 2014 (Vzpomínejme, když pečujeme). Obě se konaly v Domově pro seniory Slunečnice v Praze-Bohnicích a těšily se značnému zájmu odborné veřejnosti.

Současné rozšíření reminiscence, tedy práce se vzpomínkami ve všech jejích podobách, a využívání reminiscence nejen jako samostatné metody, ale jako součásti celé řady dalších konceptů a přístupů v oblasti práce se starými lidmi, vede k úvaze, že je na místě tyto aktivity především reflektovat a hodnotit. Zároveň je třeba hledat nové cesty jak lépe, důsledněji a všestranněji aplikovat reminiscenci v praxi – v institucionální péči i v běžném životě a přirozeném sociálním prostředí starých lidí.

Ujasnění pojmů psychoterapie, reminiscenční terapie, reminiscence

Reminiscence (reminiscenční terapie) je aktivizační a validační metoda využívaná široce a v mnoha podobách v práci se starými lidmi (nejen s lidmi s demencí, ale především v jejich případě je zvláště vhodná a účinná). Významně přispívá k posílení lidské důstojnosti, napomáhá navázání kontaktu a zlepšení komunikace (Holmerová et al., 2007, s. 181). Lze ji uplatnit v pobytových zařízeních, v ambulantních službách, v komunitě i v domácím prostředí a rodině. Je založena na uznání hodnoty vzpomínek pro život každého člověka a cíleně je zapojována v komunikaci, při navazování a budování vztahů, v podpoře aktivity člověka, při utváření jeho životního prostředí. Vzpomínky jsou stimulovány a různým způsobem rozvíjeny za účelem zlepšení kvality života, individualizace poskytovaných služeb a psychosociální aktivace. Povzbuzují kreativitu a posilují identitu a vědomí vlastní hodnoty starých lidí. Obecným východiskem je orientace na člověka, jeho důstojnost, celistvost a integritu, bytostný zájem o jeho životní příběh a události, které jej utvářely. Ve zdravotnické literatuře je zdůrazňováno, že jde o metodu nefarmakologickou, která ovšem přináší pozitivní terapeutický efekt, a to v oblasti emocionální i kognitivní, v oblasti problematického chování i aktivit denního života (Hudeček et al., 2012).

Základním terapeutickým prvkem všech reminiscenčních přístupů jsou příjemné vzpomínky z dětství a mládí, navození pohody, dobrého pocitu, sebeuspokojení, radosti a potěšení i kognitivní stimulace. Příjemné pocity vyvolané vzpomínkami působí pozitivně na psychický stav i na celkové zdraví člověka. Nelze však podcenit ani potřebu mnoha lidí vyrovnávat se ve vzpomínkách s traumatickými zkušenostmi z války či osobního života. V tomto případě už nejde o pouhou stimulaci vzpomínek anebo jednoduchou zábavu, ale o psychoterapeutický proces. Zde je pak na místě vnímavost a citlivost toho, kdo vzpomínkám naslouchá. Vzniklou psychickou bolest je třeba utišit, pochopit ji, nabídnout blízkost. Praktické zkušenosti ukazují, že většinou stačí „obyčejný selský rozum a trocha citové angažovanosti" (Kruntorádová, 2014). Nicméně pokud se stane, že bolest či rozrušení přetrvává, je třeba pomyslet na odbornou psychoterapeutickou pomoc.

„V rámci psychoterapie je vybavování vzpomínek na dětství a významné životní události cíleně vedené školeným psychoterapeutem, který zároveň musí profesionálně ošetřit znovuprožívaná traumata."

Psychoterapie a reminiscenční terapie mají mnoho společných prvků. V obou případech osoba odkrývá svoji minulost, aby lépe pochopila a zvládla přítomnost. V rámci psychoterapie je vybavování vzpomínek na dětství a významné životní události cíleně vedené školeným psychoterapeutem, který zároveň musí profesionálně ošetřit znovuprožívaná traumata. Při reminiscenci, která je součástí životní rekapitulace starého člověka, jde většinou o spontánní psychologický proces, který si většina lidí ani neuvědomuje. Jeho intenzita a důraz na uspořádání vlastního života jsou však v pokročilém věku velmi naléhavé. Někteří lidé z různých důvodů nechtějí vzpomínat, což je třeba respektovat, nikoho nelze do vzpomínání nutit. Cílem reminiscence není odkrývání příliš hlubokých, do podvědomí ukrytých a dříve již zhojených ran z minulosti. Reminiscenční metoda nesmí nahrazovat psychoterapii a neměla by se dotýkat problematických, bolestných a nepříjemných témat. Zvláště lidé s demencí nemusí porozumět a zpracovat nepříjemnou vzpomínku, která je rozruší a vyvolá emočně náročný stav, na který pak reagují neklidem a dalšími specifickými projevy ve svém chování. Proto je vždy důležité propojovat reminiscenci s validací (Malíková, 2010, s. 239). Ztotožňování reminiscence s psychoterapií se důsledně brání také zakladatelka Evropské reminiscenční sítě Pam Schweitzer. Využití reminiscence považuje za příklad psychosociální intervence, která cíleně pracuje s něčím, co důvěrně zná a dělá každý člověk, a to většinou s potěšením a radostí. Je to vzpomínání a sdílení příběhů, zážitků a situací, které lidé prožili, a to v bezpečné a uvolněné atmosféře, v prostředí, které podporuje iniciativu, kreativitu, humor a spolupráci. Zvláště důležitý je tento přístup při vzpomínání s lidmi s demencí a jejich neformálními rodinnými pečovateli (Schweitzer, 2008), kterým se budeme věnovat příště.

Literatura:

- *Cingrošová K., Dvořáková K. Knížka pro vzpomínání a procvičování paměti. Praha: Portál, 2014.*
- *Feil N., de Klerk-Rubin V. Validation. Ein Weg zum Verständnis verwirrter alter Menschen. 8. vyd., München, Ernst Reinhardt Verlag, 2015.*
- *Friedlová, K. Bazální stimulace v základní ošetřovatelské péči. 1. vyd. Praha: Grada, 2007, s. 131–136.*
- *Holmerová I., Jarolímová E., Suchá J. Péče o pacienty s kognitivní poruchou. Praha, Gerontologické centrum, 2007, s. 181–188.*
- *Hudeček D., Sheardová K., Hort J. Demence v klinické praxi v roce 2011. Postgraduální medicína 2. 1. 2012 [On line] Dostupné na http://zdravi.e15.cz/clanek/postgradualni-medicina/demence-v-klinicke-praxi-v-roce-2011-462909. 2015.*
- *Janečková H., et al. Reminiscenční terapie a výzkum jejího efektu na kvalitu života seniorů v institucionální péči. Geriatria, č. 1, 2008, s. 19–27.*
- *Janečková H., Vacková M. Reminiscence. Využití vzpomínek při práci se seniory. Praha: Portál, 2010.*
- *Jindřichovská M. Zahradní terapie jako součást ergoterapie. Sociální služby. Roč. XVI, srpen–září 2014, s. 30–32.*
- *Kruntorádová P. Léčba vzpomínkami. Rozhovor s Renátou Nentvichovou Novotnou, Pravý domácí časopis roč. 3, č. 2, 2015, s. 16–17. [On line] Dostupné na (http://www.kruntoradova.cz/flipbook/1502/). Staženo dne 10. 2. 2014*
- *Malíková E. Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních. Praha: Grada, 2011.*
- *Procházková E. Rozhýbat psychiku, až potom tělo. Sestra, 11, 2009.*
- *Schweitzer P., Trilling A. Making Memories Matter. Kassel: European Reminiscence Network and Stadt, Kastel, 2005.*
- *Schweitzer P., Bruce E. Remembering Yesterday, Caring Today. Reminiscence in Dementia Care. A Guide to Good Practice. London: Jessica Kingsley Publisher, 2008.*
- *Zgola J. Úspěšná péče o člověka s demencí. Praha: Grada, 2003.*
- *Zgola J., Bordillon G. Bon Appetit. Radost z jídla v dlouhodobé péči. Praha: Česká alzheimerovská společnost, 2013.*
- *www.rememberingtogether.eu*
- *www.europeanreminiscencenetwork.org*

odborný časopis

sociální služby

cena: 50 Kč / 2,3 €

Česko-švýcarská spolupráce v oblasti demence

Evropská typologie bezdomovectví

Reminiscenční terapie

APSS ČR

Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky
www.apsscr.cz • www.socialnisluzby.eu

ročník: XVII.
březen 2015