

Reminiscenční terapie

PhDr. Hana Janečková PhD.

3. lékařská fakulta Univerzity Karlovy

Česká alzheimerská společnost



Individuální potřeba vzpomínat

- **Potvrzování vlastní identity**, kontinuity vlastního života (Pořád jsem to „JÁ“)
- **Životní bilancování**, potvrzování hodnoty života (život měl cenu)
- **Osobní přesah** – předávání zkušeností a informací mladším generacím
- **Uvolnění energie, emocí** – vzpomínky povznášejí, dojímají
- **Sociální začleňování**, překonání izolace – hledání a sdílení společné minulosti, společné vzpomínání
- Hledání a identifikování toho, **co nebylo v životě uzavřené**, dokončené

Práce se vzpomínkami

- Systematické zapojování vzpomínek do veškerých činností prováděných se seniory s cílem navázání kontaktu, zlepšení komunikace, zaměření na klienta/pacienta, kvalitu jeho života (posílení identity, sociálního začlenění)
- Vytváření příležitostí pro vzpomínání jako přirozené součásti života a významné potřeby poslední životní etapy
- Reminiscenční terapie (life review, kognitivně-reminiscenční terapie, validace)

Formy práce se vzpomínkami

- **Individuální vzpomínání** (terapeutické posezení se vzpomínkami, psaní deníku, tvorba knihy života, reminiscenční bedny)
- **Skupinové vzpomínání** (skupinový rozhovor)
- **Skupinová činnost**, tvorba, práce v dílně, vaření, divadlo, zpěv aj.

Metody a techniky vzpomínání

Verbální techniky: vyprávění, psaná autobiografie, skupinové vzpomínání

Kreativní techniky:

- Pracovní aktivity (žehlení, šití, motání klubek, hrabání sena, nakupování)
- Krášlení, dívání se do zrcadla
- Hra na nápodobu
- Hraní divadla („na svatbu“, „na křest“), pantomima
- Oslavy, slavení svátků, večírky („party“)
- Taneční zábavy - tanec v sedě
- Sportovní zápasy (kuželky, kuličky)
- Prohlížení fotografií (rodinných, zpěváků, herců)
- Promítání starých filmů (i rodinných)
- Výroba vzpomínkových krabic (kufrů), koláží, koutů, prostorů
- Výlety, vycházky

Základní témata vzpomínání

Připomínají stadia životního cyklu, kterými prochází každý člověk:

„Úvod, představení – kdo jsem, místo, odkud pocházím.“

„Dětství a rodinný život“

„Škola“

„Začátek práce, pracovní život“

„Zábava, kam jsme se chodili bavit“

„Svatba“

„Domov, zahrada, zvířata“

„Nová generace – děti“

„Co jsme rádi jedli. Jak se vařilo“

„Prázdniny, dovolené, cestování“

„Svátky a oslavy“

„Shrnutí a zhodnocení společných setkání“

Podněty (spouštěče vzpomínek)

- **Vizuální** (fotografie, filmy, autobiograficky významné objekty z dětství a mládí, vysvědčení, oddací list, nářadí, nástroje apod.)
- **Zvukové** (známé znělky z rádia, písně, básně, přírodní zvuky, hra na hudební nástroje)
- **Vůně a chutě** (ochutnávky jídel, staré vůně a pachy – koření, byliny, květiny, seno, čisticí prostředky)
- **Doteky a pohyby** (dotýkání objektů a materiálů, houpání, chůze, tanec, posezení v masážním křesle, bazální stimulace)

Vzpomínání s lidmi s demencí

- **Diagnóza demence zdůrazní nemoc, deficit, neschopnost**
- **Reminiscence – ozřejmí silné stránky** člověka s demencí – jeho vztahy, co v životě dokázal a zvládl
- Vzpomínání nabízí kontext, v němž může osoba s demencí využít svou dlouhodobou paměť – **oslabuje se riziko neúspěchu**

Vzpomínání s lidmi s demencí

- Lidé, kteří nemohou komunikovat verbálně, mají možnost vyjádřit se jinak
- Lze využít
 - různé podněty pro stimulaci vzpomínek
 - různé prostředky pro vyjádření vzpomínek
 - vzpomínek jako reakci na neklid, strach, dezorientaci, stres

Vzpomínání s lidmi s demencí

- Nabídnout různé příležitosti a podněty k vyjádření vzpomínek (dramatizace vzpomínek, oslavy a společenské aktivity, taneční zábavy, vycházky)
- Využívat individuální i skupinové vzpomínání
- Zapojit rodinné příslušníky, pečovatele, přátele – těšit se společně ze vzpomínek a zapojit osobu s demencí; využít informací od rodiny a přátel
- Právo odmítnout zapojení do reminiscenčních aktivit

Vhodné klima psychosociální

- Vstřícnost a přijímání
- Podpora a pomoc, doprovod
- Neohrožující vyloučením a izolací
- Zapojení každého (různé role)
- Bez rizika selhání a neúspěchu
- Navázání na zachované dovednosti, známé vjemy, na staré reflexy, podpora toho, co funguje

Zapojit rodinu

- Pomoc při hledání osobního cíle klienta
- Zdroj informací o minulosti klienta
- Spolutvůrce podpůrného a stimulujícího prostředí
- Zdroj aktivity klienta
- Plánování návštěv, rutinní průběh návštěv, rozhovory, pohostinné prostředí

Skupinové činnosti

- **Zapojit člověka s demencí do lidské skupiny, dát mu jeho roli, ocenit ho, vyjádřit respekt**
- **Spolupracovat**, dělat věci spolu, pomáhat si navzájem, hrát si spolu, smát se, oslavovat - společné vaření, výtvarná práce, čajový dýchánek
- **Zapojení vychází ze znalosti zachovaných schopností** jedince, reagovat na jeho přání zapojit se, věnovat pozornost zúčastněným osobám
- **Kontinuita života** – vzpomínat, pracovat se vzpomínkami, využívat reminiscenčních podnětů

Validace

- **Přijetí emoce** (bolest, žal, smutek) - zážitek úlevy, zbavení se úzkosti
- **Respektování pocitů** člověka, které pronikají z minulosti do přítomnosti
- **Hluboké intimní setkání**

Validační techniky

- Centrování
- Empatie
- Užívání neohrožujících, konkrétních slov (Co? Kdo? Kde? Kdy? Jak?)
- Parafrázování, zopakování vlastními slovy
- Užívání polarity (Jak to bolelo?)
- Představa protikladu
- Reminiscence
- Udržování upřímného, blízkého očního kontaktu
- Užívání nejednoznačných výrazů (to, něco, ono)
- Užívání příjemného tónu hlasu - zřetelného, nízko položeného, milujícího
- Zrcadlení – pozorování a sladování pohybů a emocí – navození empatie
- Spojování projevů poruch chování s neuspokojenými potřebami
- Užívání oblíbeného smyslového vjemu (Jak to znělo? Jak to vypadalo?)
- Dotek
- Užívání hudby

Pozitivní efekt validace

Měřitelné změny

- Lidé sedí vzpřímeně
- Jejich oči jsou více otevřené, září
- Projevují více sociální kontroly a méně agrese
- Křičí, chodí, buší, obviňují méně (méně negativních projevů chování)
- Potřebují méně chemických a fyzických omezovacích prostředků
- Zvyšuje se verbální a neverbální komunikace, objevuje se zmizelá řeč
- Zlepšuje se držení těla, chůze

Změny, které nejsou měřitelné (kvalitativní)

- Lidé jsou schopni řešit životní úkoly
- Projevuje se méně úzkosti a stažení
- Mohou přebírat známé sociální role ve skupině
- Zvyšuje se pocit vlastní ceny (vyšší sebehodnocení)
- Zdokonaluje se vnímání reality a smysl pro humor