



ROZVOJ OSOBNOSTI 05. 10. 2016

Reminiscenční terapie má za cíl vyvolat příjemné vzpomínky u seniorů

Až do poloviny minulého století panovalo obecné přesvědčení, že podpora vzpomínek vede u seniorů k odmítání přítomnosti a k špatnému propojení...

Vzpomínky, obzvláště ty příjemné, jsou opravdovým motorem v našem životě. Ruku na srdce, kdo z nás občas nezavzpomíná na krásné chvíle z dřívějšíka? Ne každému však nabíhají vzpomínky jednoduše. Reminiscenční terapie, čili vzpomínková terapie, má za úkol vyvolat příjemné vzpomínky a zlepšit aktuální duševní stav jedince. Tato terapie se uplatňuje především u osob, které trpí Alzheimerovou chorobou, ale také u všech seniorů. Pomocí vzpomínkové terapie lze vyvolat dávno zapomenuté příjemné vzpomínky a umožnit konkrétním jedincům znovu prožít krásné chvíle ze svého života.

Původ reminiscenční terapie

Až do poloviny minulého století panovalo obecné přesvědčení, že **podpora vzpomínek** vede u seniorů k odmítání přítomnosti a k špatnému propojení minulosti a současnosti. V 60. letech byl tento názor zcela překonán, se vzpomínkami seniorů se začalo pracovat častěji a komplexněji. Za místo zrodu **reminiscenční terapie** se považuje Velká Británie, ve které probíhala celá řada projektů, zaměřených na práci se vzpomínkami.

Jedním z projektů byl *The reminiscence Aids Project*, který se zabýval vytvářením pomůcek pro práci se vzpomínkami. Projekt se uskutečnil v 80. letech a pomohl popularizovat práci se vzpomínkami i u

laiků, stejně tak **využívat nejrůznější pomůcky**, které vyvolání vzpomínek usnadní. V současné době poskytují v různé podobě vzpomínkové terapie mnohé domovy seniorů a centra pro léčbu pacientů s demencí. Ačkoliv slouží tato terapie k **vyvolání vzpomínek** u osob, které mají problém se vzpomínáním, v jednodušší formě lze terapii aplikovat i u mladých zdravých lidí, účinek však nebývá zdaleka tak výrazný.

Reminiscenční terapie a průběh sezení

Reminiscenční terapie je vedena **školeným terapeutem**, který zná přístupy vzpomínkové terapie a dokáže efektivně pracovat se vzpomínkami seniora a vést jej. V současné době je možné absolvovat **kurz reminiscenční terapie**. Tuto možnost využívá řada zaměstnanců v domovech seniorů, díky čemuž mohou poskytovat tento typ terapie i bez externího odborníka.

Reminiscenční terapie probíhá v **rozhovoru terapeuta s pacientem**, ve formě přátelské promluvy se vede dialog o pacientových pocitech a vzpomínkách. Aby byl účinek terapie co nejefektivnější, pracuje se s předměty, které mají pacientovi připomenout konkrétní události z minulosti. Cílem je vyvolat především **příjemné vzpomínky**, ovšem vyhnout se těm nepříjemným není úplně možné. Reminiscence může být také formou celkového přístupu k pacientům, neodmyslitelnou součástí je blízké propojení terapeuta s pacientem. Mnoho terapeutů doporučuje přímé zapojení nejbližších členů rodiny i přátel, dosažený efekt a pocit blaženosti je o to výraznější.

Vzpomínková terapie - základní přístupy

Reminiscenční terapii je možné vést různými způsoby, vždy záleží na konkrétních zkušenostech a kvalitách daného pracovníka. Důležitá je především **empatie**, schopnost vcítit se do druhého člověka. I přesto však můžeme v rámci vzpomínkové terapie najít několik základních, hojně se využívajících přístupů:

Vyprávěcí přístup

Tento přístup spočívá v dialogu mezi klientem a terapeutem. Úkolem terapeuta je projevit zřejmý zájem o vyprávění ze života klienta. Cílem vyprávěcího přístupu je celkové **navození dobré nálady i sociální začlenění**. Vyprávěcí přístup reminiscenční terapie se v domovech seniorů využívá také v kolektivním sezení a vede ke vzájemnému poznávání jednotlivých klientů.

Reflexe

Reflektující přístup reminiscenční terapie vyžaduje větší soustředění. Cílem je zhodnotit, **rekapitulovat vlastní život** a vzpomenout si na významné dosažené milníky. Pomocí této terapie mohou lidé zvýšit své sebevědomí, ale dojít také k odpuštění blízké osobě. Pokud trpí pacient depresemi, provádí se individuální upravená terapie.

Expresivní

Senioři i pacienti s Alzheimerovou chorobou jsou zatíženi také nepříjemnými vzpomínkami a traumaty. Cílem terapeuta při expresivním přístupu reminiscenční terapie je tato traumata odhalit, naslouchat a poradit. Výsledkem terapie je **ztráta pocitu úzkosti i zvýšení sebedůvěry**.

Senzorická stimulace

Jak jsme již uvedli výše, nedílnou součástí reminiscenční terapie je **senzorická stimulace** a využívání předmětů, které pomohou vyvolat konkrétní vzpomínky. Z toho důvodu se také doporučuje příbuzným, aby seniorům do domovů vozili i předměty, které jsou spojeny s jejich životem. Seniori a osoby s demencí by měli mít možnost spát na vlastním polštáři či si číst vlastní knihu, to jim výrazně pomáhá při začlenění své osoby a usouvztažnění s minulostí.

Pomůcky se používají k **pozitivnímu podněcování vzpomínek**. Nejčastěji se pracuje s fotografiemi, obrázky, kresbami, ale také novinami, filmy nebo hudebními nahrávkami. Kromě konkrétních předmětů (mince, medaile, pohledy) lze pracovat s obecnými pomůckami, které však u jedince vyvolají konkrétní jedinečné vzpomínky. Používají se např. nahrávky běžných zvuků - vlaků, zvířat, dětí nebo hudebních nástrojů. Tyto univerzální zvuky pak vedou v rámci vzpomínkové terapie k **vyvolání jedné jedinečné vzpomínky**, o které se pacient může blíže rozhovořit. Důležitou součástí senzorické stimulace je zapojení i dalších smyslů - hmatu (ohmatání kamínků), čichu (přivonění ke kávě) ad.

Vzpomínková terapie pro seniory i osoby s demencí

Podle mnohých výzkumů je reminiscenční terapie účinná u zdravých seniorů, vede k jejich začlenění do společnosti, vyrovnání se s minulostí i upevnění jejich vztahu s rodinou a zaměstnanci ústavu. **Obzvláště účinná je terapie u osob postižených demencí.** Podle odborníků jsou osoby s Alzheimerovou chorobou schopny reagovat na známé podněty, které jsou uloženy v dlouhodobé paměti. Odborníci se také shodují, že právě reminiscenční terapie pomáhá nemocným znovu najít svou důstojnost a rozvíjet smyslové vnímání.

Pod vedení zkušeného empatického terapeuta přináší vzpomínková terapie výrazné účinky a **vede k celkovému zkvalitnění života** jedinců. Základem kvalitní terapie je schopnost vcitování se, vedení a spoluprožívání. Proto jsou často skvělými terapeuty sami zaměstnanci ústavů, kteří jednotlivé pacienty dobře znají a mají k nim důvěru.