

UNIVERZITA KARLOVA
EVANGELICKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Bakalářská práce

Pes jako reminiscenční stimul

Markéta Proboštová, DiS.

Katedra Sociální práce
Vedoucí práce Mgr. Hana Čížková
Studijní program B7508 Sociální práce
Studijní obor Pastorační a sociální práce

Praha 2018

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci s názvem Pes jako reminiscenční stimul napsala samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů.

V Praze dne 5. června 2018

Anotace

Tato bakalářská práce představuje základní vhled do problematiky vzpomínání a reminiscence s cílem naplánovat, zrealizovat a zhodnotit reminiscenční program s canisterapeutickými prvky v Senior Residence Klamovka. Obsahem jsou nejen teoretická východiska, ale především postup příprav, samotné realizace a celkového zhodnocení ojedinělého programu tohoto typu. Bylo sestaveno šest reminiscenčních setkání, jejichž obsah směřoval k tématu „psi v mém životě“. Nepostradatelnými subjekty pro možné vyzkoušení programu byly reminiscenční terapeut, canisterapeut, autorka práce a hlavně klienti Senior Residence Klamovka, v jejichž prostorách se vše odehrávalo. Cyklus šesti reminiscenčních setkání s využitím terapeutického psa probíhal od dubna do června 2017. Po jeho odzkoušení vyšlo najevo, že zvolená témata s využitím terapeutického psa dokázala podpořit příjemnou atmosféru během setkání a samotné vzpomínání seniorů. Jako velký nedostatek se ukázal neadekvátně zajištěný vhodný počet vzpomínajících. Velké počty přítomných mnohdy narušovaly harmonii celého setkání.

Klíčová slova

Canisterapie, reminiscence, senior, vzpomínání, vzpomínky

Summary

This bachelor thesis presents a basic insight into the issue of remembering and reminiscence, in order to plan, implement and evaluate the reminiscence program with canisterapeutical elements in Senior Residence Klamovka. The content is not only the theoretical basis, but above all the preparation process, the actual realization and the overall evaluation of a unique program of this type. There were six reminiscence meetings, the content of which was focused on the topic "dogs in my life". Indispensable subjects for the possible program testing were the reminiscence therapist, the canisterapeut, the author of the work and especially the clients of Senior Residence Klamovka, where everything was happening. The cycle of six reminiscence meetings with the use of a therapeutic dog ran from April to June 2017. After testing, it became clear that the selected themes with the use of a therapeutic dog were able to support a pleasant atmosphere during the meeting and the reminiscence of the seniors themselves. As a major shortcoming is to secure an adequate number of reminiscing people. Large numbers of attendees have often disrupted the harmony of the whole encounter.

Keywords

Canistherapy, memories, remembering, reminiscence, senior

Poděkování

Chtěla bych poděkovat všem, kteří měli chuť a zájem spolupracovat na obsahu bakalářské práce s názvem Pes jako reminiscenční stimul. Zejména Mgr. Haně Čížkové, Ing. Filipu Sukovi a jeho skvělému psímu terapeutovi. Dále všem zúčastněným klientům ze Senior Residence Klamovka, bez kterých by realizace reminiscenčního programu s canisterapeutickými prvky nebyla možná.

Obsah

Úvod.....	10
1. VZPOMÍNÁNÍ VE STÁŘÍ.....	12
1.1 Vzpomínky	14
1.2 Funkce vzpomínání	15
1.3 Taxonomie vzpomínání	17
2. REMINISCENCE	19
2.1 Cíle reminiscence.....	23
2.2 Formy reminiscence.....	24
2.3 Reminiscenční pomůcky a stimuly	27
2.3.1 Vizuální pomůcky	27
2.3.2 Auditivní pomůcky.....	29
2.3.3 Senzorická stimulace	30
2.4 Účastníci reminiscence	32
2.4.1 Reminiscenční terapeut	34
2.5 Pes jako reminiscenční stimul	36
2.5.1 Pes a jeho role v současném světě.....	36
2.5.2 Přínos působení psa ve vztahu k seniorům.....	38
3. PRAKTICKÁ ČÁST	40
3.1 Charakteristika zúčastněných subjektů.....	40
3.1.1 Senior Residence Klamovka	40
3.1.2 Reminiscenční centrum, z. s.	41
3.1.3 Širokadaleko	41
3.1.4 Role autora	42
3.2 Stanovení záměru.....	42
3.3 Přípravná fáze	43
3.3.1 Výběr účastníků, volba prostředí a pomůcek	44
3.4 Realizace a dílčí zhodnocení	45
3.4.1 1. setkání.....	46
3.4.2 2. setkání.....	49
3.4.3 3. setkání.....	52
3.4.4 4. setkání.....	55
3.4.5 5. setkání.....	58
3.4.6 6. setkání.....	61
3.5 Celkové zhodnocení a návrh do budoucna	64
Závěr.....	66
Seznam literatury.....	67
Přílohy:	69

Příloha č. 1 - informovaný souhlas	69
Příloha č. 2 - fotografie z reminiscenčních setkání	69

Úvod

Vzpomínání patří k přirozené aktivitě, která prolíná celý život člověka. Lidé se čas od času pozastaví a vzpomínají na události z minulosti. Obzvláště u starých lidí se tato činnost jeví jako efektivní a za předpokladu, že se tak děje cíleně, může mít patřičný vliv na aktuální kvalitu jejich života. Během studia jsem se zúčastnila reminiscenčních setkání v rámci odborné praxe a na základě této zkušenosti mě reminiscence jako taková velice zaujala. Navštěvovala jsem i volitelný předmět o reminiscenci. Možnost naplánovat a zrealizovat netradiční reminiscenční program pro mě byl lákavou výzvou, která se naskytla čistě náhodou.

Cílem této bakalářské práce je naplánovat, zrealizovat a zhodnotit reminiscenční program s canisterapeutickými prvky v Senior Residence Klamovka. V teoretické části se zabývám základním vhladem do problematiky vzpomínání a reminiscence. V kapitole s názvem Pes jako reminiscenční stimul pojednávám o roli psa v současném světě a jeho pozitivním působení ve vztahu k seniorům, stručně se také vyjadřuji ke canisterapii, jelikož stěžejní roli v připraveném programu sehrál terapeutický pes. Odborná literatura mi byla oporou pro celou koncepci reminiscenčního programu s canisterapeutickými prvky v uvedeném zařízení. Nejčastěji se obracím k publikacím Reminiscenční terapie a Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory.

Praktická část představuje konkrétní plánování, realizaci a následné zhodnocení vytvořeného reminiscenčního programu s využitím canisterapeutického psa. Program byl vytvořen na základě poznatků představených v teoretické části, bylo zrealizováno šest setkání s konkrétně zaměřenými tématy, jejichž obsah vždy směřoval k tématu "psi v mém životě".

Celý program probíhal v období duben - červen 2017. Díky jeho pilotnímu odzkoušení a zhodnocení byl vytvořen základ pro případné další využití a doufám tak, že má práce může být jakýmsi základem pro další reminiscenční therapy.

1. VZPOMÍNÁNÍ VE STÁŘÍ

Vzpomínání patří k přirozené aktivitě, která v podstatě prolíná celý život člověka. Vzpomínání není podmíněno pouze stářím, nicméně v této životní fázi může být práce se vzpomínkami velmi přínosná a obohacující. Stáří je tedy stěžejním obdobím, kterému se ve své bakalářské práci věnuji, proto bych mu ještě ráda věnovala pozornost. S tímto pojmem souvisí i pojem stárnutí, který v této kapitole taktéž stručně zmíním.

Podle Světové zdravotnické organizace lze stáří rozdělit do tří období, a to na rané stáří 60-74 let, vlastní stáří 75-89 let a dlouhověkost 90 let a více. Ve spojitosti s věkem jsou známy termíny kalendářní a biologické stáří, kdy kalendářní věk může být v rozporu se stářím biologickým.¹ Tento fakt lze vystihnout i slovy, že člověk je natolik starý, jako se cítí. Stáří je tedy vrcholnou fází procesu stárnutí a je považováno za poslední kapitolu života jedince.² Je důležité doplnit, že ve společnosti se pro označení osob starších 60 let užívá pojem senior.³

Definovat stárnutí není úplně jednoduché. Existuje spousta definic i teorií, které se stárnutím zabývají. Jedna z definic například popisuje stárnutí jako proces, kdy dochází k vývojovému poklesu, kdy orgánové buňky mění svůj tvar i funkce. Je nutné zmínit, že u každého člověka k těmto změnám dochází v jinou dobu, velkou roli hraje genetika, avšak obecně je uváděn věk

¹ MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada, 2011. ISBN 9788024738727, s. 14.

² MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada, 2011. ISBN 9788024738727, s. 13.

³ HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 807178303X, s. 530.

30 let.⁴ Stárnutí je tedy nevratným procesem, je součástí lidského života, během něhož člověk zažívá různé situace, prožitky, emoce, které jej ovlivňují a utváří. A přesně na tyto významné a silné zážitky a zkušenosti ve stáří vzpomíná.

O vzpomínání lze hovořit jako o znovu vybavování si minulosti. Je to proces, ve kterém se jedinec vrací zpět k situacím, myšlenkám, zkušenostem, které měl a které prožil.⁵ Do vědomí člověka vstupují paměťové stopy, díky kterým má možnost znovu prožít a přehodnotit události ze svého života. Staří lidé si ožívují svoji minulost v představách, při vyprávění příběhů nebo při jiných aktivitách, kdy vzpomínají na významné zážitky ze svého života, ale i historické události.⁶ Vzpomínání je univerzální, protože prostupuje lidským životem již od dětství a pokračuje většinou až do samého konce, dokud je člověk schopen přijímat podněty ze svého vnitřního prostředí, ale i z okolí.⁷ Vzpomínat tedy mohou i staří lidé trvale upoutáni na lůžko nebo osoby s demencí či Alzheimerovou chorobou.

Lze rozlišovat vzpomínání vyslovené, kdy jde o sdílení vzpomínek nahlas s ostatními a vzpomínání tiché, které se děje uvnitř nás. Toto rozlišení vzpomínání uvádějí autoři Havighurst a Glasser. Obdobnou klasifikaci předkládá i Faith Gibsonová, která popisuje vzpomínání, které se odehrává v soukromí nebo vzpomínání probíhající na veřejnosti. Je typické,

⁴ MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada, 2011. ISBN 9788024738727, s. 13.

⁵ BOLOMSKÁ, Barbora a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627110, s. 11.

⁶ JANEČKOVÁ, Hana. *"Jsem to pořád Já": Využití vzpomínek při práci se seniory - reminiscence a životní příběh*. Praha: Česká alzheimerovská společnost, o. s., 2007. ISBN 8086541207, s. 8.

⁷ ČÍŽKOVÁ, Hana, Hana JANEČKOVÁ a Renáta NENTVICOVÁ NOVOTNÁ. *Život vzpomínek v domovech – od jednotlivce ke komunitě. Sociální služby: odborný časopis*. Tábor: APSS ČR, 2015, 17(5/2015 KVĚTEN). ISSN 18037348, s. 14.

že vzpomínky mají tendenci takzvané „sněhové koule“, protože jedna vzpomínka často nabalí další. Toho lze docílit buď spontánně, nebo záměrně.⁸ Pokud jde o záměrné či cílené vyvolání vzpomínek, lze použít termín reminiscence, které se budu věnovat později. Nyní se však zaměřím na vzpomínky samotné.

1.1 Vzpomínky

Vzpomínky s sebou vždy nesou nějaký emocionální náboj, jsou ovlivněné námi samotnými. Dále jsou představami, které oživují minulost.⁹ Na stejnou událost mohou mít dva lidé dvě naprosto odlišné vzpomínky. Jeden může na událost mít libé vzpomínky spojené se samými příjemnými emocemi, kdežto druhý si může totožnou událost spojovat s nepříjemnými pocity, které po letech mohou vyvolat fyzickou reakci organismu jako např. pot na čele, zježení chlupů na kůži či nepříjemné pocity v oblasti břicha.

Nelze říci, že při vzpomínání jde jen o pouhé převyprávění příběhu z minulosti, děje se pravý opak. Na povrch se dostávají emoce, které mohou vyvolat dříve prožité pocity. Jedinec může pociťovat i nové emoce, jako hněv, strach, smutek, radost atd. Jde o aktivní zapojení do procesu vzpomínání, které vyvolává pocit, jako by člověk znovuprožíval svoji minulost.¹⁰ Může se jednat o vzpomínky na narození potomků, na těžkosti života v období války ale i na příjemné zážitky spojené se zábavou, první láskou apod. Vzpomínky tedy doprovázejí proces vzpomínání, bez nich by nebylo možné. Otázkou zůstává, proč vlastně lidé vzpomínají a co jim to přináší?

⁸ GIBSON Faith. *Reminiscence and Recall*. London: Age Concern, 1994. In BOLOMSKÁ, Barbora a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627110, s. 11.

⁹ HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 807178303X, s. 689.

¹⁰ BOLOMSKÁ, Barbora a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627110, s. 11-12.

1.2 Funkce vzpomínání

Je důležité zmínit, že vzpomínání má vliv na duševní život člověka. S touto skutečností pracoval významný psycholog Erik Erikson, který zdůrazňuje důležitost dovršení duševní rovnováhy v posledním stádiu života člověka. Toto stádium nazval stádiem životní integrity. Úkolem člověka je dosažení integrity, což může být pro mnohé náročné. Jedince mohou provázet pocity, že je na světě sám, ztrácí smysl života nebo život odmítá, ocitá se v zoufalství a jeho osobnost se rozpadá.¹¹ A právě zde může mít vzpomínání ozdravný a bilanční charakter. Tím, že lidé vzpomínají, očišťují svoji minulost, mohou nalézat nové odpovědi na otázky, které jim nebyly jasné. Celkově se jim může ulevit a snáze dojdou pochopení a smíření se se svým životem.

Jak je uvedeno v odborné literatuře, jde o to, aby starý člověk získal pocit celistvosti, aby přijal svůj život jako příběh, jehož kapitoly byly uzavřeny a je to příběh dobrý.¹² Jeden z dalších přínosů vzpomínání je zlepšení adaptace na změny, které s sebou stárí a stárnutí přináší. Vzpomínání posiluje pozitivní stránky osobnosti člověka a zachovává jeho sebepojetí. To znamená, že je kladen důraz na to, co je ještě jedinec schopen zvládnout a díky tomu je nadále schopen vážit si sám sebe. Dále vzpomínání vystihuje pocit vlastní hodnoty. Jedinec má možnost sdílet své životní zkušenosti s ostatními, předávat moudrost dalším generacím, což podporuje pocit sounáležitosti. Další významnou funkcí je zboření stereotypů v souvislosti se stářím. Na základě vyslechnutí různých příběhů starých lidí, je možné úplně změnit obraz, na který senioři ve společnosti často narážejí. Nejednou lze vyslechnout

¹¹ JANEČKOVÁ, Hana. *"Jsem to pořád Já": Využití vzpomínek při práci se seniory - reminiscence a životní příběh*. Praha: Česká alzheimerovská společnost, o. s., 2007. ISBN 8086541207, s. 8.

¹² BOLOMSKÁ, Barbora a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627110, s. 12.

slova, že jsou přítěží systému, jsou nesoběstační a nemají současné společnosti co nabídnout.¹³ Avšak pokud by byl o tuto cílovou skupinu projeven větší zájem, spousta lidí by změnila názor. Vzpomínání může mít také nesmrtelný efekt. Nemyslí se tím však nesmrtelnost fyzická, nýbrž taková, která díky vzpomínání lidí zůstává v paměti druhých. Ať už se jedná o rodinné příslušníky, přátele, ale také jiné osoby, které se ke vzpomínkám dostanou skrze pamětní díla.¹⁴

Vzpomínání plní nespočet funkcí, které pomáhají starým lidem adaptovat se na situace, které je potkávají na životní cestě. I když je na stáří pohlíženo jako na etapu, která přináší časté problémy se zdravím, omezováním kontaktů, či ztrátě soběstačnosti, zájmů apod., bylo by smutné myslet si, že starý člověk již nemůže nalézt potěšení v nových věcech. Vzpomínání je činnost, která může být vhodnou aktivitou vedoucí k podpoře seniora v hledání nových zájmů příležitostí a radostí.

¹³ BOLOMSKÁ, Barbora a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627110, s. 12-14.

¹⁴ BOLOMSKÁ, Barbora a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627110, s. 14.

1.3 Taxonomie vzpomínání

Jako základní přehled typů vzpomínání, lze předložit taxonomii dle L. M. Wattové a P. T. P. Wonga. Tito autoři rozlišují vzpomínání integrativní, instrumentální, transmisivní, narativní, uhýbavé a obsesivní.

Hlavním úkolem integrativního vzpomínání je snaha o dosažení smysluplnosti vlastního života, pochopení minulosti, pocit smíření a přijetí minulosti. Jde o rekapitulační fázi, která nebývá zpravidla jednoduchá. Člověk se snaží pochopit své pocity, které mohou nést různé osobní viny, neúspěchy či životní ztráty. Tento typ vzpomínání dále usiluje o upevnění hodnot a cílů, které přispěly k pocitu naplnění života.¹⁵ Jinými slovy se dá říct, že tento typ na jednu stranu odrývá temnou stránku lidského života, různá trápení, nedopatření a křivdy, které člověk v průběhu života nastrádal. Na základě toho má však možnost porozumět sám sobě, odpustit si a pochopit různé souvislosti pramenící z minulosti, což pro něj může mít ulevující efekt.

V momentě, kdy se jedinec vrací do minulosti, aby využil svých zkušeností k řešení současných problémů, lze hovořit o instrumentálním vzpomínání. Člověk si na základě vzpomínání osvětluje dovednosti a techniky řešení problémů, které mu dříve pomáhaly.¹⁶

Transmisivní vzpomínání si lze představit ve vztahu k informacím, kulturním tradicím, hodnotám a normám, které jsou předávány z generace

¹⁵ BOLOMSKÁ, Barbora a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627110, s. 15.

¹⁶ BOLOMSKÁ, Barbora a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627110, s. 15.

na generaci.¹⁷ Je pravděpodobné, že si zakládají na osobní potřebě prarodičů nebo rodičů předat svým vnoučatům či dětem to podstatné z jejich života. Ať už jde o hodnoty, rady nebo významné zážitky a zkušenosti.

I narativní vzpomínání pracuje s předáváním vzpomínek z minulosti. Na rozdíl od předchozího typu je však záměrem získání autobiografických informací. Jsou sdělovány informace, jako například data narození, doba studia, zaměstnání atd. Tento typ se pojí s příjemnými zážitky a emocemi, které si vzpomínající přejí prožívat a podělit se s nimi s ostatními posluchači.¹⁸

Uhýbavé vzpomínání je typem, který již v označení vyjadřuje potřebu vyhybat se. To se projevuje zejména únikem do fantazie, snění či do minulosti za účelem odmítní nevyhovující přítomnosti. Vzpomínající hovoří o minulosti jako o něčem úžasném, neustále ji vychvaluje například, že tenkrát bylo všechno jinak, měli jsme se lépe, byla práce apod. Tím však zvýrazňují nespokojenost s tím, jak je to teď. V pozitivním případě lze toto jednání chápat jako pomoc. Jedinec je natolik nešťastný, že únik do fantazie mu pomáhá se s přítomností vyrovnat. V opáčeném případě zde hrozí riziko. Jedinec se minulosti podvolí takovým způsobem, že se odpoutá od přítomnosti.¹⁹

Jako poslední typ zde uvedu vzpomínání obsesivní. Lze jej vystihnout jako nepřizpůsobivé, protože člověk dlouhodobě není schopen zbavit se pocitu viny, zoufalství či zášti. Nedokáže přijmout nějakou životní událost a neustále

¹⁷ BOLOMSKÁ, Barbora a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627110, s. 15.

¹⁸ BOLOMSKÁ, Barbora a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627110, s. 15.

¹⁹ BOLOMSKÁ, Barbora a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627110, s. 15-16.

se k ní vrací, což je více a více ničí. Proto je v tomto případě vhodné vyhledat terapeutickou pomoc.²⁰ Uvedené typy vzpomínání napomáhají k lepší pomoci a porozumění těm, kteří vzpomínají. Tudíž je samozřejmé, že jsou významné pro reminiscenci, kterou více rozvedu v následující kapitole.

²⁰ BOLOMSKÁ, Barbora a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627110, s. 16.

2. REMINISCENCE

Jak již téma této bakalářské práce ukazuje, zabývám se využitím terapeutického psa v reminiscenční terapii. Proto bych ráda čtenářům pojem reminiscence definovala a také jej více rozvinula. V této kapitole se tedy budu zabývat definováním pojmu reminiscence a sním související reminiscenční terapií. Termín reminiscence není v laické společnosti často používán a zatím ani ne příliš znám, postupně se však začíná dostávat do povědomí čím dál více lidí. Pravděpodobně je to dáno tím, že stále více rodin pečuje o své rodinné příslušníky v seniorském věku a snaží se jim různými způsoby zkvalitnit život. S tímto pojmem se nejčastěji setkávají lidé pracující v sociálních službách, konkrétně se jedná o domovy pro seniory, denní a týdenní stacionáře či domovy s pečovatelskou službou, LDN či jiná zdravotnická zařízení. Reminiscence je známá také lékařským oborům, zejména gerontologii, geriatrii či ergoterapii.

Zjednodušeně lze význam reminiscence chápat jako cílené vzpomínání nebo práci se vzpomínkami ve vztahu k seniorům. V ČR se o reminiscenci jakožto metodě práce se starými lidmi hovoří od 90. let.²¹

Pro reminiscenci je používáno synonymum českého výrazu vzpomínka či vzpomínání.²² V knize *Reminiscence Využití vzpomínek při práci se seniory* je dále uvedeno, že reminiscence znamená tiché nebo hlasité vybavování si

²¹ ČÍŽKOVÁ, Hana, Hana JANEČKOVÁ a Renáta NENTVICOVÁ NOVOTNÁ. Reminiscence v konceptech péče o starého člověka. *Sociální služby: odborný časopis*. Tábor: APSS ČR, 2015, 17(3/2015 BŘEZEN), 3. ISSN 18037348, s. 24.

²² JANEČKOVÁ Hana a VACKOVÁ Marie. *Reminiscence: Využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010. ISBN 9788073675813, s. 21.

událostí ze života člověka, které může probíhat buď individuálně nebo s jinou osobou či skupinou.²³

Definic, které se vztahují k tomuto termínu lze nalézt poměrně dost. Nyní bych se však ráda věnovala pojmu reminiscenční terapie, kterému je ve vztahu k této práci také nutné porozumět. Jedná se o rozhovor terapeuta se starším člověkem nebo skupinou seniorů. Povídání je zaměřeno na to, jaký vede senior dosavadní život, jaké aktivity dříve vykonával, jaké významné události v životě prožil. V tomto případě se pracuje s vhodnými pomůckami, o kterých se zmíním později.²⁴

Je důležité si uvědomit, že ne každé vzpomínání je pozitivní. Může se stát, že dojde k opakovanému vyvolání těžkých traumat, která mohou být pro seniora opravdu náročně zvládnutelná. Reminiscence může tedy získat charakter psychoterapeutického procesu. Je však nutné tyto dvě metody patřičně oddělit, i za předpokladu, že mají mnoho společného. Psychoterapeut vede své klienty k určitému cíli, odkrývá traumata z minulosti, která ovlivňují člověka v přítomnosti. V reminiscenci jde o spontánní psychický proces člověka, který rekapituluje svůj život. Hlavním cílem je v tomto případě navození dobré nálady.²⁵

²³ JANEČKOVÁ Hana a VACKOVÁ Marie. *Reminiscence: Využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010. ISBN 9788073675813, s. 21.

²⁴ JANEČKOVÁ Hana a VACKOVÁ Marie. *Reminiscence: Využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010. ISBN 9788073675813, s. 21 – 22.

²⁵ JANEČKOVÁ Hana a VACKOVÁ Marie. *Reminiscence: Využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010. ISBN 9788073675813, s. 22.

Významnou osobností je v tomto kontextu Pam Schweitzerová, ředitelka a koordinátorka evropské reminiscenční sítě. Snaží se vyvarovat slovu terapie a považuje zavedení reminiscence jako příklad psychosociální intervence. Obecně se pracuje s tím, co lidé znají, co mají rádi a dělá jim radost. Často se jedná o sdílení příběhů o tom, jak se dříve žilo, jací lidé byli v jejich životě důležití a jaký byl svět kolem.²⁶

Reminiscence bývá často zařazována do aktivizačních programů domovů pro seniory, kde se setkává s čím dál častějšími pozitivními ohlasy. Je významná při udržování kontaktů mezi seniory a prolíná se i do vztahů s rodinou. Vzpomínky jsou stěžejním motivem reminiscence, a jak už jsem uvedla, jde o jejich cílené využívání, proto je nezbytné představit obecné cíle, které se reminiscence snaží naplňovat.

²⁶ JANEČKOVÁ Hana a VACKOVÁ Marie. *Reminiscence: Využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010. ISBN 9788073675813, s. 22-23.

2.1 Cíle reminiscence

Obecné cíle, které využívání vzpomínek ve vztahu k seniorům sleduje, je navození dobré nálady, posílení vlastní identity, sebedůvěry a sebeúcty starého člověka. Dále pak podpora pozitivních emocí, radost a potěšení ze vzpomínání, pocit sounáležitosti, ale i udržování dobré psychické kondice a sociálních vazeb. Neopomenutelným úkolem může být i snaha vyrovnat se s traumaty z minulosti, avšak tato oblast náleží do rukou odborníka, především psychologa. Konkrétní reminiscenční aktivity se zpravidla zaměřují na specifické cíle jako je zprostředkování určitých prožitků, uvolnění emocí, rozvoj kreativity a další.²⁷

Mezi další cíle, lze zahrnout i možnost vrátit se takzvaně „zpět“ do doby, kdy byl senior zdravý, aktivní a nezávislý. Při skupinové reminiscenci může jít o snahu udržovat komunikaci mezi přítomnými, zejména těmi, kteří jsou spíše introvertní. V neposlední řadě pak podpora při zapojování účastníků do diskuse nebo čistě povzbuzování při sdělování příběhů a událostí ze života.²⁸

Výše uvedené cíle rozlišil v roce 1986 Andrew Norris do tří úrovní reminiscence. První je úroveň oddechová, která se usiluje o pouhou aktivizaci seniora. Další je podpůrná, při které se reminiscence zaměřuje na posilování vlastní identity starého člověka, obnovuje sebeúctu a celkově se snaží o dosažení psychické pohody u jedince. Poslední je úroveň terapeutická, jejímž

²⁷ ČÍŽKOVÁ, Hana, Hana JANEČKOVÁ a Renáta NENTVICOVÁ NOVOTNÁ. *Život vzpomínek v domovech – od jednotlivce ke komunitě. Sociální služby: odborný časopis*. Tábor: APSS ČR, 2015, 17(5/2015 KVĚTEN). ISSN 18037348, s. 14.

²⁸ MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada, 2011. ISBN 9788024738727, s. 164-165.

cílem je rekapitulace života, vyrovnání se s ním a blížící se smrtí.²⁹ V domovech pro seniory lze cíle reminiscence zahrnout do individuálního plánu klienta. Je také možné je rozlišit v závislosti na tom, jakou formou reminiscence probíhá.

2.2 Formy reminiscence

Reminiscence může nabývat různých forem, které lze zařadit do určitých kategorií. Jednu z nich tvoří reminiscence chápána jako organizována a koordinovaná diskuse o aspektech z minulosti. Tady bývá přesně dáno, kdo se formálního setkání bude účastnit a vývoj skupiny je pozorován i hodnocen. Tato forma pracuje s menšími počty účastníků z důvodu navození osobnějšího prostředí. Běžně využívá fotografií, poslechu hudby, dále pak různé reminiscenční pomůcky, ale i aktivity typu návštěvy výstav, nebo vycházky do míst, kde v minulosti lidé žili či pracovali. To vše se děje za účelem vyvolání určitých vzpomínek.³⁰

Další forma reminiscence, kterou bych ráda uvedla, usiluje o vytvoření takového prostředí, které simuluje domov. Jedná se o neformální interakci, při které si například pracovníci zařízení se seniory povídají při běžných denních aktivitách jako je oběd, hygiena, odpolední čaj a podobně. Zároveň je dobré pracovat s výzdobou a dekoracemi místností, kde reminiscenční setkání probíhá. Prioritou je navození příjemných pocitů, které si klienti pamatují

²⁹ ČÍŽKOVÁ, Hana, Hana JANEČKOVÁ a Renáta NENTVICOVÁ NOVOTNÁ. *Život vzpomínek v domovech – od jednotlivce ke komunitě. Sociální služby: odborný časopis*. Tábor: APSS ČR, 2015, 17(5/2015 KVĚTEN). ISSN 18037348, s. 14.

³⁰ BOLOMSKÁ, Barbora a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627110, s. 25.

z dob, kdy mohli bez obav žít ve svých domácnostech. V tomto případě je možné provádět reminiscenci s větším počtem účastníků.³¹

Za předpokladu, že je cílem reminiscenčního setkání vytvořit něco konkrétního, lze uvést další typ reminiscence. Aktivita této formy usilují o tvorbu něčeho hmatatelného. Senioři mohou napsat báseň, sepsat své vzpomínky, složit hudbu, ale být i výtvarně aktivní. Díky tomuto zaměření objevují své nové schopnosti a dovednosti. Není výjimkou, že někteří senioři nemají dostatek sil, to se však dá patřičně vřeštit skrze dobrovolníky, kteří jim pomohou se na společných projektech podílet.³²

Další forma reminiscence se soustřeďuje na snižování pocitu izolace. To vychází z faktu, že nejen senioři dlouhodobě žijící v zařízení, ale i pracovníci mohou zažívat pocit sociální izolace. Minulost se zde dá využít jako motivace k propojení světa takzvaně „za zdmi“ se světem co je uvnitř. Často jsou zváni studenti, dobrovolníci, ale i odborníci, kteří společně s klienty a zaměstnanci spolupracují na reminiscenčním projektu. S tím se pojí i reminiscence, která všeobecně usiluje o prohlubování porozumění, a to nejčastěji mezi pracovníky a klienty daného zařízení. Cílem setkání je snaha o intenzivnější komunikaci mezi oběma skupinami. V tomto případě je možné vytvořit například biografii klientova života, lze uspořádat i vzpomínkovou výstavu. Tyto aktivity napomáhají k lepšímu porozumění chování a jednání klientů a podporují zájem pracovníků o klienty.³³

³¹ BOLOMSKÁ, Barbora a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627110, s. 25.

³² BOLOMSKÁ, Barbora a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627110, s. 25-26.

³³ BOLOMSKÁ, Barbora a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627110, s. 25-26.

Faith Gibsonová rozlišuje reminiscenci obecnou a specifickou. Forma obecná představuje předem naplánované reminiscenční setkání, při němž jsou využívány různé reminiscenční pomůcky vhodné ke stimulaci vzpomínek dle tématu. Na druhou stranu specifická reminiscence pracuje se zvláštními pomůckami, materiály a předměty, které vzpomínající přímo vlastní, nebo se jich přesně týkají. Bývají zvoleny cíleně a pečlivě, aby bylo vzpomínání efektivní. Tento typ je vhodný při práci se seniory s demencí, depresí či poruchou chování.³⁴

Dále lze reminiscenci rozdělit dle počtu osob na individuální, neformální skupinovou a formální skupinovou. Individuální typ se uskutečňuje s jedním člověkem a je založen na vztahové důvěře. Jeho přínos je spatřován především v tom, že napomáhá klientovi mít stále pocit, že je respektován a vnímán jako jedinečná bytost. Neformální skupinová reminiscence si klade za cíl přispět k pocitu radosti, stimulaci a smyslu života klientů. Děje se nenuceně, bez příprav, je přístupná všem, kteří se chtějí zapojit. Dbá však na to, aby byly zohledňovány potřeby přítomných, podporována aktuální debata a celková příjemná a odlehčená atmosféra. Formální skupinová reminiscence je variantou cílenou a naplánovanou, měla by probíhat v prostředí umožňujícím plné soustředění účastníků. Přítomní by měli být dopředu informováni o průběhu reminiscence, tématu a také s účastí souhlasit³⁵.

Z této kapitoly je zřejmé, že volba formy reminiscence úzce souvisí s aktuálním životním nastavením seniora i s prostředím, ve kterém se nachází.

³⁴ GIBSON, Faith. *Reminiscence and Recall: A practical guide to reminiscence work*. 2006. Great Britain: Age Concern, 2006. ISBN 0862424110, s. 17-18.

³⁵ BOLOMSKÁ, Barbora a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627110, s. 26-28.

To, co je přínosné pro jednoho, není pravidlem úspěchu pro druhého. Vždy je nutné zmapovat potřeby jednotlivých účastníků a na tomto základě zvolit vhodné zaměření reminiscenčního setkání. Pro zefektivnění vzpomínání jsou využívány různé reminiscenční pomůcky a stimuly, které výsledný efekt reminiscence značně podporují.

2.3 Reminiscenční pomůcky a stimuly

Ze samotného názvu kapitoly je patrné, že následující řádky budou o určitých nástrojích a podnětech participujících na podpoře vyvolat co nejvíce pozitivních vzpomínek a pocitů u seniorů a zároveň stimulovat požadované oblasti člověka. Základem dobré reminiscence je volba vhodného tématu a odpovídajících reminiscenčních pomůcek, které pak stimulují to, co je třeba. Pro terapeuta je důležité disponovat určitým nadhledem a dostatkem informací o vzpomínajících, aby se nemohlo stát, že budou zvoleny nevhodné pomůcky, které podpoří spíše negativní emoce a tím i atmosféru reminiscenčního setkání. Reminiscenční pomůcky je možné rozdělit do tří velkých skupin.

2.3.1 Vizuální pomůcky

První skupinu tvoří pomůcky vizuální. Sem lze zařadit například fotografie, které jsou významné zpravidla tím, že vytvářejí atmosféru dávných časů. Je důležité dbát na velikost a ostrost fotek, protože staří lidé mají problémy se zrakem. U fotografií je žádoucí zaměřit se na to, co je jejich obsahem. Roli nehraje jejich stáří, ale situace a postavy, co jsou v nich obsaženy.³⁶ Na tomto základě je možné využít jejich veliký potenciál.

³⁶ BOLOMSKÁ, Barbora a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627110, s. 33-34.

Stejně mohou posloužit i různé kresby a obrázky, avšak jejich využití by mělo vycházet z toho, že účastníci obrazy a kresby dobře vidí a rozumí jim. Je dobré se dále vyvarovat přílišnému setrvávání u jednotlivých obrázků a jejich popisů. V takovém to případě by se nejednalo o reminiscenci, ale pouhé popisování. Terapeut musí mít na paměti, že záměrem je stimulace. Tato fakta je nutné zahrnout do přípravy reminiscenčního setkání.³⁷

Vizuální stimulaci podporují i novinové články, časopisy nebo knihy. Osvědčené jsou dobové tiskopisy a informace, které se pojí s nějakou významnou událostí. Spolupráce s archivem, muzeem či knihovnou proto není vůbec od věci.³⁸

Do takové menší podskupiny lze zahrnout pomůcky jako je televize, video, DVD, promítání filmů nebo diapozitivů na plátno. U promítání fotek dataprojektorem je důležité udržovat přiměřené tempo přepínání obrázků a zároveň jimi účastníky nepřehltit. Významným efektem je to, že se vše odehrává ve tmě, což je potřeba zohlednit u špatně vidících seniorů. Zároveň však takovéto prostředí může probouzet k diskusi ty vzpomínající, kteří by se normálně za světla mluvit styděli. Televize umožňuje zhlédnutí pořadů, dokumentů či seriálů opět v souvislosti s tématem setkání. Je však nezbytné, aby po zhlédnutí následovala diskuse. Promítání filmů může vyvolávat vzpomínky na různé události pramenící z minulosti člověka. Zpravidla se jedná o historické filmy. Není nutné ale sledovat jen filmy z dob minulých, nýbrž se zaměřit i na filmy současné, které podněcují k debatě na téma, jak se žilo v minulosti a jak je tomu dnes.³⁹

³⁷ BOLOMSKÁ, Barbora a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627110, s. 34.

³⁸ BOLOMSKÁ, Barbora a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627110, s. 34-35.

³⁹ BOLOMSKÁ, Barbora a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627110, s. 35.

2.3.2 Auditivní pomůcky

Auditivními pomůckami bývá stimulována sluchová paměť, která má schopnost propojovat známé zvuky s různými situacemi z minulosti, a to velmi přesně. Tento typ pomůcek je hojně využíván u seniorů, kteří netrpí poruchou sluchu.⁴⁰ Hudba má silnou moc v člověku rozproudí řadu emocí a pocitů. Jako příklad lze uvést situaci, kdy se člověk dozví nějakou nedobrou zprávu. Pokud v rádiu zrovna bude znít smutná píseň, pravděpodobně to umocní spíše úzkost a smutek než pocit radosti a štěstí.

Při reminiscenci se dají použít různé nahrávky zvuků. Zpravidla je dobré užít těch, u kterých lze předpokládat, že je vzpomínající znali a slyšovali často. Ty vyvolají vzpomínky téměř okamžitě. Může se jednat o různé zvuky domácích zvířat, bimbání zvonů, houkání lokomotivy nebo školní zvonění. Ke zvukům je možné připojit i nahrávku mluveného slova. Audio knihy, recitace poezie, nahrané divadelní hry, úryvky projevů významných osobností, to vše lze při reminiscenčním setkání využít. Do auditivních pomůcek dále patří i hudební nahrávky a zvuky kolem nás. Hudební nahrávky mohou podtrhnout celkovou atmosféru v reminiscenční skupině. Je dobré znát oblíbené hudební žánry přítomných a disponovat širokým spektrem nahrávek, tak aby bylo možné vždy zvolit takovou hudbu, která bude přímo sedět danému tématu, a tím napomůže k lepšímu vybavování vzpomínek. Stejně jako oblíbené žánry a písně mohou posloužit zvuky přírody

⁴⁰ BOLOMSKÁ, Barbora a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627110, s. 35.

a běžného života. Déšť, bouřka, šumění korun stromů, ale i ruch města nebo dětský pláč mohou podněty, kterým stačí pouze naslouchat.⁴¹

2.3.3 Senzorická stimulace

Hmat, čich a chuť jsou smysly, kterým jsem se doposud nevěnovala a přece jsou vedle výše zmíněného sluchu a zraku stejně důležité.

Pouhým dotykem člověk může mnohé poznat a nespočet věcí se mu může vyobrazit. Různé druhy látek, povrchů, předmětů, plyšových hraček, ale i pouhé podání ruky a poplácání na záda může mít velmi stimulující efekt. Staří lidé mají rádi dotek, nejen když se oni sami mohou někoho nebo něčeho dotýkat, ale i když jim někdo tímto způsobem projevuje zájem.⁴²

Výrazným stimulem jsou vůně. I ty mohou, vyvolávat nejrůznější vzpomínky a s nimi spojené pocity. Je možné pracovat s různými pachy, zápachy, které lze zahrnout do témat reminiscenčních aktivit. Pokud je setkání připraveno na téma Vánoce, přítomní si mohou přivonět k vánočnímu cukroví, cítit františka, vůně pomerančů, skořice, svařeného vína atd. Lze pracovat i s vonnými oleji nebo úklidovými nebo technickými prostředky. Vše je směřováno k podpoře pozitivních vzpomínek a šťastně prožitých chvil v životě.⁴³

⁴¹ BOLOMSKÁ, Barbora a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627110, s. 35-36.

⁴² BOLOMSKÁ, Barbora a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627110, s. 36.

⁴³ BOLOMSKÁ, Barbora a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627110, s. 36.

Chuť je posledním stimulem, kterým je možné evokovat vzpomínky. Vnímání chuti je pevně spjato s čichovými vjemy.⁴⁴ Mnozí jistě znají ten „pokus z dětských let“, kdy se prsty ucpe nos, a zkoušejí se ochutnávat různé pokrmy. Bez čichových vjemů je velice snadné si pokrmy zaměnit a splést.

Senioři nemají již příliš citlivé receptory pro vnímání chuti, a právě navzdory tomu jen velice neradi s jídlem experimentují. Drží se starých stravovacích návyků, a pokud je to možné, vybírají si stále ty samé „osvědčené“ pokrmy. Obvykle každý senior má svůj oblíbený pokrm, na který rád vzpomíná a kdykoli by jej znovu rád ochutnal.⁴⁵ Tento fakt lze použít jako motivační prvek. Jakmile starým lidem vyvoláme vzpomínku, se kterou mají silné pozitivní osobní zkušenosti, rázem se o nich sdílně pokusí hovořit.

Jedná se o pokrmy z dětského období života seniora. Recepty, jež například znala pouze dotyčného maminka či babička a s časem zmizely v nenávratnu. Proto se přímo vybízí reminiscenční výprava za zapomenutými recepty, chutěmi a vůněmi. Je-li to možné, lze se vydat se seniory na nejrůznější trhy, do pekáren, restaurací a zkoumat místní vůně, zdali se shodují s těmi, které byly vyvolány na začátku vzpomínání. Velice přínosnou aktivitou je samotné vaření, zkoušení a porovnávání receptů, potažmo jídel připravených samotnými seniory. Může se jednat o metody zavařování, rozličné způsoby přípravy jednoho a toho samého pokrmu – například vánočního bramborového salátu. Každý je zvyklý ze svého rodinného prostředí jej připravovat trochu

⁴⁴ BOLOMSKÁ, Barbora a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627110, s. 36.

⁴⁵ BOLOMSKÁ, Barbora a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627110, s. 38.

jinak. Vedlejším efektem je uspokojení celé skupiny, jelikož si většinou všichni velice pochutnají.⁴⁶

Tato kapitola představila širokou nabídku pomůcek, které lze při reminiscenci využívat.

2.4 Účastníci reminiscence

Již v předešlých kapitolách jsem nastínila, že reminiscence probíhá v různých formách. Tento fakt s sebou přináší i nutnost zvolit vhodný počet účastníků konkrétního setkání. Je důležité si nejprve uvědomit, co bude obsahem reminiscence a tomu pak přizpůsobit výběr nejvhodnějších účastníků. V každé reminiscenci je přítomen reminiscenční terapeut, obvykle zaměstnanec nebo externista. V momentě, kdy reminiscenční terapeut určí téma nebo účel setkání, přizve specialistu na dané téma, kterým může být například psychoterapeut, ergoterapeut, zoo terapeut či jiný odborník. Je vhodné pracovat s rodinnými příslušníky i dobrovolníky.

Při sestavování skupiny je možné se opřít o typologii vzpomínajících dle Petera G. Colmana. Ten předkládá čtyři kategorie vzpomínajících.

Prvním typem jsou lidé, kteří vzpomínají často a svých vzpomínek si cenní. Reminiscence je pro ně aktivitou, která přináší dobrý pocit. Rádi se vzpomínáním zaobírají a jsou pyšní na to, co v životě dokázali zvládnout a překonat. Vzpomínky jsou pro ně cenné, přináší útěchu a pomáhají jim vyrovnat se s problémy. Tito senioři jsou se svým životem spokojeni.⁴⁷

⁴⁶ BOLOMSKÁ, Barbora a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627110, s. 38.

⁴⁷ BOLOMSKÁ, Barbora a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627110, s. 16-17.

Druhou kategorii tvoří ti, jež často vzpomínají, avšak jejich vzpomínky jim způsobují trápení. Staří lidé tohoto typu jsou svým životem neuspokojeni, trápí se tím, že nedokázali prožít svůj života jinak. Jsou deprivováni skutečností, že se jejich minulost nedá změnit a dokonce zaujímají přístup, že nestálo za to žít. Svůj život vnímají negativně.⁴⁸

Třetím typem jsou lidé, kteří vzpomínají jen zřídka, protože v této aktivitě nenalézají smysl. Z toho vyplývá, že vzpomínání je pro ně postradatelná záležitost. Se svým životem jsou spokojeni, zajímá je přítomnost, ke které přistupují pozitivně.⁴⁹

Poslední kategorie se skládá z těch, kteří se vzpomínání vyhýbají z důvodu připomínání nepříjemných zážitků, které jim způsobují bolest a nelibé pocity. Snaží se orientovat na přítomnost, kterou vnímají též negativně a minulosti se záměrně vyhýbají. Tyto pocity smutku pramení z bolestných ztrát nebo traumat, se kterými se nedokázali senioři vyrovnat.⁵⁰

Uvedená typologie je dobrým nástrojem pro předcházení nedorozumění či způsobování nepříjemných pocitů vzpomínajícím během reminiscence.

Osoby s demencí tvoří specifickou skupinu účastníků v reminiscenci, kterou lze taktéž považovat za jednu ze samostatných kategorií. Při práci s těmito lidmi platí obecné pravidlo, a sice spojovat je v menších samostatných skupinách. Jiným způsobem je začlenit tyto osoby do běžné skupiny starých lidí bez demence, což ale vyžaduje spoluúčast personálu nebo dobrovolníků.

⁴⁸ BOLOMSKÁ, Barbora a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627110, s. 17.

⁴⁹ BOLOMSKÁ, Barbora a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627110, s. 17.

⁵⁰ BOLOMSKÁ, Barbora a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627110, s. 17-18.

Jako velice přínosné se jeví pracovat i s rodinnými příslušníky, a to v jakékoli situaci.⁵¹

2.4.1 Reminiscenční terapeut

Neopomenutelnou roli zde sehrává reminiscenční terapeut. Uvedené označení lépe vystihuje jeho pozici v případném multidisciplinárním týmu. Tuto práci mohou vykonávat například animátoři, sociální pracovníci, geriopracovníci, ostatně všichni ti, co se podílejí v instituci na aktivizaci seniorů, ale i mimo ni. Je nutností, aby byli seznámeni s teorií a významem reminiscence, a zároveň byli schopni její praktické aplikace. Náplní práce těchto osob bývá zpravidla zajištění, organizace a realizace reminiscenčních aktivit, ale také v případě skupinové reminiscence facilitátorské schopnosti a dovednosti.⁵²

Tím se dá rozumět to, že facilitátor věnuje pozornost komunikaci a jejímu průběhu v reminiscenční skupině. Pro usnadnění komunikace je dobré na začátku každého setkání dohodnout společná pravidla, se kterými všichni účastníci souhlasí. Mezi základní patří vzájemné naslouchání, respektování toho, že někdo mluví, možnost zapojení každého jedince, pravidlo říci stop či projevit nesouhlas. Všechna pravidla musí být předem vykomunikována, aby nedocházelo k problémovým situacím. Facilitátor se snaží podporovat vzájemnou komunikaci účastníků. Sám vstupuje do diskuse minimálně, sleduje

⁵¹ JANEČKOVÁ Hana a VACKOVÁ Marie. *Reminiscence: Využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010. ISBN 9788073675813, s. 60.

⁵² BOLOMSKÁ, Barbora a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627110, s. 43.

celkové dění ve skupině, všímá si toho, aby se každý dostal ke slovu, projevuje svůj zájem a pokládá doplňující otázky tak, aby podpořil růst skupiny.⁵³

Jak jsem již zmínila, reminiscenční terapeut může spolupracovat s širokým spektrem odborníků. V kontextu této bakalářské práce byl součástí týmu canisterapeut a jeho pes. Obecně je úloha canisterapeuta následující.

Musí pečovat o fyzické, ale i psychické zdraví psa. To znamená, že by měl být schopen reagovat na aktuální potřeby svého čtyřnohého přítele, ať už jsou pozitivní či negativní. Zároveň je ten, kdo promýšlí, plánuje a volí vhodné aktivity, svého psa během setkání vede a udává mu povely. Disponuje komunikačními schopnostmi a snaží se, aby jeho i psí přítomnost vyvolala pozitivní zážitek.⁵⁴

Vhodně zvolení účastníci jsou zárukou dobré reminiscence a příjemné atmosféry během setkání.

⁵³ JANEČKOVÁ Hana a VACKOVÁ Marie. *Reminiscence: Využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010. ISBN 9788073675813, s. 84-85.

⁵⁴ STANČÍKOVÁ, Markéta a Jitka ŠABATOVÁ. *Canisterapie v teorii a praxi: Sborník her a pomůcek pro praktickou realizaci canisterapie u různých cílových skupin*. Vyškov: Sdružení Piafa, 2012. ISBN 9788087731000, s. 6. In PROBOŠTOVÁ, Markéta. *Absolventská práce: Možnosti využití canisterapie v mateřských školách*. Praha 2016, s. 35.

2.5 Pes jako reminiscenční stimul

Reminiscence je aktivitou pestrou, která se promítá do mnoha oblastí. Může zahrnovat nejrůznější divadelní nebo výtvarné techniky, setkání a aktivity simulující příběhy vzpomínajících lidí. Při sestavování samotných reminiscenčních setkáních se fantazii meze nekladou, je však důležité vždy vycházet z potřeb přítomných starých lidí. Pes jako reminiscenční stimul je zajímavým prvkem. Ačkoliv se může zdát, že se nejedná o nějaké výjimečné ozvláštnění, jeho přítomnost může být významná. Pes stimuluje čtyři z pěti smyslů člověka. Uspokojuje lidskou potřebu doteku, je možné jej pouze sledovat. Je živou bytostí, která disponuje určitou vůní a také vydává zvuky. Pes je neobjeveným elementem, kterého je možné při reminiscenci hojně využívat, může být nevšedním zpestřením pro vzpomínající, které jim přináší novou zkušenost.

2.5.1 Pes a jeho role v současném světě

Pes hrál odjakživa důležitou roli v lidských společnostech, nicméně jeho role procházela postupným vývojem. Jedním z důvodů jeho domestikace je prospěch, který vyplýval ze spolupráce mezi lidmi a psy při lovu. Určité studie ukazují, že úspěšnost při lovu za pomoci psa byla o 56% vyšší než bez něj. Psí pomoc byla též využívána k ochraně stáda či obydlí, přepravě těžkých nákladů na saních a kárách.⁵⁵

Psi se v mnohém liší od ostatních zvířat. Nejen, že jsou velmi citliví ke všemu, co lidé dělají, dokážou s člověkem komunikovat a rozeznávat jeho

⁵⁵ VELEMÍNSKÝ, Miloš. *Zooterapie ve světle objektivních poznatků*. České Budějovice: Dona, 2007. ISBN 9788073221096, s. 54. In PROBOŠTOVÁ, Markéta. *Absolventská práce: Možnosti využití canisterapie v mateřských školách*. Praha 2016, s. 22.

sociální signály. V tomto ohledu například dosahují lepších výsledků než šimpanzi.⁵⁶ Vývoj psa má za sebou již pořádný kus cesty. V současnosti si mnozí bez jeho přítomnosti nedokážou představit život. Pes se stal věrným společníkem, přítelem a kamarádem. Může být inspirací, motivací i podporou. Nepoučuje, nekritizuje, má stále dobrou náladu, netrápí se tím, co bylo včera, ale žije přítomností. Není divu, že se přesunul i do domovů pro seniory, ústavů pro osoby se zdravotním postižením, nemocnic, dětských domovů a různých školských a rehabilitačních zařízení.⁵⁷ V tomto ohledu nabývají jeho vlastnosti ještě větších rozměrů, protože svojí přítomností má moc zpříjemňovat, motivovat a inspirovat někdy smutné až zhrzené lidské životy. Toto pozitivní psí působení je také možné označit slovem canisterapie.

Canisterapii lze obecně definovat jako metodu, která využívá pozitivního působení psa na fyzickou, psychickou a sociální stránku jedince.⁵⁸ Bývá uplatňována ve vztahu k různým skupinám lidí. Pro tuto bakalářskou práci jsou stěžejní cílovou skupinou seniory. Na základě toho bude následující kapitola pojednávat o přínosu působení psa ve vztahu k uvedené cílové skupině.

⁵⁶ GRANDIN, Temple and Catherine JOHNSON. *Animals make us human: creating the best life for animals*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2009. ISBN 0151014892, s. 17. In PROBOŠTOVÁ, Markéta. *Absolventská práce: Možnosti využití canisterapie v mateřských školách*. Praha 2016, s. 22.

⁵⁷ GALAJDOVÁ, Lenka. *Canisterapie: Peř lékařem lidské duše*. Praha: Portál, 2011. ISBN 9788073678791, s. 71 – 72. In PROBOŠTOVÁ, Markéta. *Absolventská práce: Možnosti využití canisterapie v mateřských školách*. Praha 2016, s. 23.

⁵⁸ STANČÍKOVÁ, Markéta a Jitka ŠABATOVÁ. *Canisterapie v teorii a praxi: Sborník her a pomůcek pro praktickou realizaci canisterapie u různých cílových skupin*. Vyškov: Sdružení Piafa, 2012. ISBN 9788087731000, s. 6. In PROBOŠTOVÁ, Markéta. *Absolventská práce: Možnosti využití canisterapie v mateřských školách*. Praha 2016, s. 23.

2.5.2 Přínos působení psa ve vztahu k seniorům

Jak jsem již popsala dříve, období stáří je pro mnohé životní fází, se kterou je náročné se vyrovnat.

Senioři se mohou potýkat s pocitem nepotřebnosti, nedostatečnosti, osamocení či izolace. A právě tady lze spatřovat jeden ze zásadních přínosů psa. Ten se v takových chvílích stává starému člověku společníkem, partnerem. Pes je schopen podporovat seniora k aktivitě svojí zvědavostí, nápady a dovednostmi. Jen pouhá procházka s ním přináší nový zážitek. Pes je tvorem závislým na člověku, je rád v jeho blízkosti. Vztah s pejskem může dávat starému člověku smysl do života, má někoho, kdo jej potřebuje, koho musí nakrmit, může se mu svěřit, jít s ním na procházku, což může kompletně změnit uvažování člověka, který si najednou připadá potřebný, schopný a užitečný.⁵⁹

Další přínos lze spatřovat v pocitu bezpečí. Pes je úžasným hlasatelem všeho, co se kolem děje, protože jeho smyslům nic neujde. Také se nechá vychovávat a neustále se učí novým věcem, čímž motivuje svého pána ke stejnému gestu.⁶⁰ Pes rozumí lidským signálům, dokáže rozeznat tón hlasu a patřičně na něj reagovat. Například když dostane povel donést televizní ovladač, chápe, co se po něm chce. Starého člověka pak jednoznačně těší, že mu pejssek rozumí.

⁵⁹ GALAJDOVÁ, Lenka. *Canisterapie: Pes lékařem lidské duše*. Praha: Portál, 2011. ISBN 9788073678791, s. 50.

⁶⁰ GALAJDOVÁ, Lenka. *Canisterapie: Pes lékařem lidské duše*. Praha: Portál, 2011. ISBN 9788073678791, s. 50.

Obecně lze shrnout přínos působení psa ve vztahu k seniorům následovně. Pes má vliv na uvolňování bariér při komunikaci a zlepšuje komunikaci s prostředím nejen mezi lidmi, ať už se jedná o seniory samotné, jejich blízké či personál. Je významným motivem k aktivitě seniora, podporuje udržování jeho dosavadních dovedností, schopností, jinými slovy přispívá k jeho aktivizaci. Zmírňuje pocity osamění, eliminuje emoční výkyvy a negativistické projevy, je komunikačním partnerem a společníkem. Pomáhá starému člověku se adaptovat na změny a dodává mu pocit sebevědomí.⁶¹

Pokud mají staří lidé pozitivní vztah ke zvířatům, potažmo ke psům, mohou ze společného vztahu jediné těžit. Vztah seniora ke zvířeti mohou využít i zaměstnanci domovů pro seniory a pracovat s ním v rámci individuálního plánu klienta. Některá zařízení dokonce povolují možnost pobytu domácích mazlíčků spolu s klientem domova pro seniory. Může se však stát, že budou mít někteří klienti strach, že by se o dotyčné zvíře nedokázali postarat, proto se volí jako nejlepší možnost využívat službu zooterapie. Ta funguje v praxi jako velice účinná a efektivní metoda, jak ve formě individuální, tak skupinové a její pozitivní přínos nespatřují pouze klienti, ale i personál.

⁶¹ STANČÍKOVÁ, Markéta a Jitka ŠABATOVÁ. *Canisterapie v teorii a praxi: Sborník her a pomůcek pro praktickou realizaci canisterapie u různých cílových skupin*. Vyškov: Sdružení Piafa, 2012. ISBN 9788087731000, s. 37.

3. PRAKTICKÁ ČÁST

Cílem této bakalářské práce bylo naplánovat, zrealizovat a zhodnotit reminiscenční program s canisterapeutickými prvky v Senior Residence Klamovka (dále jen SRK). V této části práce čtenářům předložím postup příprav, realizaci a zhodnocení pilotního programu ve výše zmíněném zařízení. K naplnění cíle mi jistě napomohla spolupráce s reminiscenčním terapeutem z Reminiscenčního centra z. s. organizací Širokodaleko, a také vstřícnost ze strany uvedené instituce.

3.1 Charakteristika zúčastněných subjektů

3.1.1 Senior Residence Klamovka

Toto zařízení funguje od roku 2015 a poskytuje sociální službu Domov pro seniory (dále jen DS) a Domov se zvláštním režimem (dále jen DZR). Péči svým klientům zajišťuje nepřetržitě 24 hodin. Kapacita DS je 56 a DZR 60 lůžek. Zaměřuje se nejen na osoby, které mají Alzheimerovou chorobu či jinou formou stařecké demence, ale i na seniory se zachovanými kognitivními funkcemi nebo s počáteční demencí. Vychází z individuálních potřeb a přání svých klientů s motem „Život pokračuje s námi“. Součástí této instituce je terapeutická zahrada s venkovním i vnitřním fitness. SRK ve své nabídce dbá na plnění ročních přání, organizuje výměnné pobyty či různé další akce. Pravidelně zde probíhá canisterapie, ergoterapie a fyzioterapie. Specialitou SRK je to, že umožňuje klientům pobyt domácích mazlíčků.⁶²

⁶² SeneCura - Život pokračuje s námi: *Vítejte v SeniorCentru Klamovka* [online]. Praha [cit. 2018-05-22]. Dostupné z: <http://praha-klamovka.senecura.cz/>

3.1.2 Reminiscenční centrum, z. s.

Tato organizace vychází zejména z toho, že vzpomínky poukazují na jedinečnost každého člověka a taktéž propojují lidská společenství. Posláním je hlavně podpora rozvoje reminiscence, využívat vzpomínky k zapojení starších lidí do života společnosti. Posilovat jejich aktivitu a podpořit i mezigenerační vztahy nejen v jejich domácím prostředí, ale i komunitách a institucích.

Uvedené reminiscenční centrum bylo založeno zpravidla proto, aby byly zachovány a rozvíjeny cenné zkušenosti, poznatky a dovednosti získané ze spolupráce v rámci projektů Evropské reminiscenční sítě v období roku 2010 – 2014.⁶³

Pro tuto bakalářskou práci jsem oslovila předsedkyni reminiscenčního centra Mgr. Hanu Čížkovou, která mi byla významnou podporou při sestavování celého reminiscenčního programu v SRK.

3.1.3 Širokadaleko

Již v minulosti jsem spolupracovala s týmem ze Širokadaleka. Jedná se v podstatě o osobu Ing. Filipa Suka a dvojici jeho terapeutických psů, se kterými se věnuje poskytování terapeutických a vzdělávacích služeb od roku 2008.

Organizace Ing. Suka má jasně stanovené firemní hodnoty a cíle. Jedná se především o osvětu v oblasti kynologie a vztahu člověk-pes. Pořádání vzdělávacích akcí pro děti a mládež, popularizace oboru canisterapie a samozřejmě poskytování samotné canisterapie především osobám se zdravotním postižením a seniorům.⁶⁴

⁶³ Reminiscenční centrum: *Probouzíme vzpomínky - Poslání* [online]. Praha, 2016 [cit. 2018-05-27]. Dostupné z: <http://reminiscencnicentrum.cz/>

⁶⁴ Ing. Filip Suk, osobní sdělení

Ing. Suk měl na starosti zajištění všeho, co se týkalo interakce senior – pes, kdykoli bylo třeba. Vždy byl přítomen po celou dobu reminiscenčního setkání a citlivě vedl svého psa-terapeuta k podpoře klienta v jeho vzpomínání. Například pokud si klient nemohl vzpomenout, díky psímu terapeutovi bylo možné zapojit smyslové vnímání seniora – pohladit psa, vyzvat psa k štěknutí/zakňučení apod., čímž se výrazně podpořila schopnost si danou vzpomínku vyvolat.

3.1.4 Role autora

Moje úloha spočívala v propojení všech zainteresovaných subjektů, tzn. v organizaci a svolávání informačních schůzek, tvorbě příprav pro jednotlivá setkání a po dohodě s reminiscenčním terapeutem následné předávání připravených podkladů ostatním. Sama jsem se všech setkání účastnila a společně s reminiscenčním terapeutem je vedla. Po ukončení reminiscence jsem vše zaznamenávala do předem vytvořeného archu, který jsem vytvořila po konzultaci s reminiscenčním terapeutem.

3.2 Stanovení záměru

S týmem ze Širokadaleka jsem již v minulosti spolupracovala na vytvoření podkladů pro svoji absolventskou práci. Naše vztahy zůstaly nepřerušované a na tomto základě jsem se dozvěděla, že SRK využívá jejich službu canisterapie. Po několika rozhovorech s canisterapeutem vyšlo najevo, že během canisterapeutického setkání dochází k častému vyvolávání vzpomínek u seniorů, kteří vzpomínají rádi. Sám canisterapeut se několikrát pokusil o vytvoření aktivit s cílem vzpomínat na nějaké zážitky z minulosti, avšak nedržel se teoretických východisek typických pro reminiscenci. Jinými slovy se dá říci, že se nejednalo o profesionální vzpomínání.

A zde se vytvořila společná myšlenka udělat to poněkud jinak, a sice zkusit naplánovat a zrealizovat program postavený na reminiscenci, v němž budou figurovat canisterapeutické prvky. Využila jsem kontaktu reminiscenčního terapeuta a celou koncepci mu nastínila. Dostalo se mi zájmu a celá přípravná fáze započala.

3.3 Přípravná fáze

Dříve než bylo zahájeno první setkání, proběhla schůzka s těmi, kteří se na programu podíleli, a sice reminiscenčním terapeutem, canisterapeutem a jeho psem a mojí osobou. Bylo nezbytné vytvořit koncepci celého programu, stanovit cíl, vybrat vhodné účastníky, prostředí, pomůcky, způsob zaznamenávání získaných informací a mimo jiné zmapovat zájem a možnosti ze strany instituce.

Východiskem pro vytvoření cyklu jednotlivých setkání byla tendence pracovat s těmi seniory, kteří se pravidelně účastní canisterapeutických setkání během nichž rádi vzpomínají, a tudíž bylo možné předpokládat, že jejich vztah ke psům i vzpomínkám je pozitivní. Všech šest setkání se tedy věnovalo tématům soustředěným na element psa a probíhalo ve formě formální skupinové reminiscence s cílem navodit příjemnou atmosféru, náladu a podpořit aktivizaci seniorů.

Pro přehled získaných podkladů, ale i jako opěrný manuál během setkání sloužil předem vytvořený dokument. Byl vždy pečlivě prokonzultován se všemi zúčastněnými subjekty a po každém setkání následoval zápis.

Ze strany vedení SRK byly projeveny kladné ohlasy k realizaci reminiscenčního programu s canisterapeutickými prvky a došlo i ke společnému vyladění podmínek a termínů tak, aby byly všechny strany maximálně spokojené. Na základně časových možností zúčastněných se vše odehrávalo po dobu tří měsíců, a to od dubna 2017 do června 2017 v intervalech dvě setkání za měsíc, přičemž každé setkání trvalo 60 minut. Naší takzvanou „spojkou“ na pracovišti byla ergoterapeutka, která obeznámila ostatní zaměstnance o naší přítomnosti a pokud bylo, zapotřebí veškerá komunikace probíhala s ní.

3.3.1 Výběr účastníků, volba prostředí a pomůcek

V tomto případě nebylo nutné složitě či zdlouhavě vybírat nejvhodnější účastníky. Jak jsem již zmínila, vzpomínající byli ti, kteří pravidelně navštěvovali canisterapii. Jednalo se převážně o seniory bez demence, kteří byli ve značné míře soběstační, a přítomnost ostatních seniorů jim nevadila. Všichni byli předem informováni, že místo canisterapie bude probíhat reminiscence s jejími prvky a měli možnost se rozhodnout, zda budou program navštěvovat. Také poskytli souhlas s pořízením fotografií pro účely této bakalářské práce. Z důvodu ochrany osobních údajů jsou jména účastníků uváděna pod pseudonymy. Ze začátku se skupina skládala ze šesti vzpomínajících, což bylo ideální pro zajištění komfortu pro všechny. Nicméně jejich počet se postupně navýšil.

Po domluvě s vedením zařízení se jako nevhodnější prostor jevila společenská místnost ve čtvrtém patře. Ta se projevila jako dobrá varianta vzhledem k eliminaci rušivých vlivů, které by se pravděpodobně vyskytovaly ve venkovním prostředí a zároveň zajišťovala dostatek světla i potřebného

technického a prostorového vybavení. Součástí byla i kuchyň, kde si účastníci mohli připravit něco k pití, případně k jídlu.

Pro lepší efektivitu reminiscenčních setkání se plánovalo využít různé reminiscenční pomůcky. Na prvním místě tedy živý pes, který byl ve středu zájmu všech aktivit. Dále pak některé výtvarné potřeby, obrázky, knihy, televize, na které se promítaly obrázky, nebo se pouštěly hudební výstupy. Samotné psí hračky nebo pamlsky se taktéž výborně osvědčily. Nejednou se stalo, že někdo z účastníků pro pejska něco dobrého přinesl.

3.4 Realizace a dílčí zhodnocení

Jak jsem již uvedla výše, celý reminiscenční program s canisterapeutickými prvky probíhal ve formě formální skupinové reminiscence. Obecným cílem bylo navození dobré atmosféry, nálady a podpora aktivizace seniorů. Každé reminiscenční setkání bylo pečlivě předem promyšleno a konzultováno se všemi zúčastněnými subjekty. Obsahem přípravy bylo téma konkrétního setkání, jeho cíl, program, pomocné otázky k tématu či případné pomůcky. Tyto části se promítaly v každé přípravě. Jako dobré se ukázalo opakovat některé body v programu pro společné naladění a lepší ukotvení vzpomínajících v celkovém režimu dne v SRK. Zpravidla se jednalo o přivítání písní, připomenutí předešlého reminiscenčního setkání a opět ukončení setkání písní.

Následující řádky představují přehled jednotlivých reminiscenčních setkání s canisterapeutickými prvky v podobě záznamového dokumentu. Pořízené fotografie z některých setkání jsou součástí přílohy této bakalářské práce.

3.4.1 1. setkání

Téma: Představení záměru reminiscenčních setkání a první vzpomínání

Cíl: Získat první informace o účastnících a jejich vztahu ke psům
Vytvořit příjemnou atmosféru pro vzpomínání seniorů

Pomůcky: terapeutický pes

Program:

1. Přivítání písní
2. Vzájemné představení účastníků reminiscenční skupiny, sdělení pravidel
3. Kladení prvních otázek na téma pes
4. Vzpomínání a diskuse
5. Ukončení a rozloučení

Pomocné otázky k tématu:

- Co se Vám vybaví, když pohlédnete na tohoto živého psa?
- Jak se jmenoval Váš pes?
- Jaké rasy byl Váš pes?
- Jakou roli ve Vaší rodině hráli psi?
- Jakou roli hráli psi ve Vašem životě?
- Vzpomenete si, kolik psů bydlelo či se pohybovalo ve Vaší ulici?
- Měl/a jste i jiné oblíbené zvíře?

Popis průběhu setkání

Na prvním setkání bylo hlavním cílem vůbec představit, co je záměrem naší přítomnosti a co nás bude čekat společného. Začalo představením mé osoby, osoby canisterapeuta, reminiscenčního terapeuta a hlavně terapeuta psího. Bylo sděleno téma setkání a také něco k organizaci, především struktura, která bude vždy stejná, zejména pro lepší ukotvení a přehled účastníku skupiny. Na začátku proběhlo přivítání tematickou písní „Narodilo se štěně“ od Jana Wericha.

Po tomto bloku následovalo kolečko, kdy se představili všichni přítomní účastníci. Sešlo se šest vzpomínajících, jeden muž a pět žen. Konkrétně pan Alois a dámy Alice, Jana, Iva, Petra a Barbora. Než jsme započali samotné vzpomínání, bylo důležité zmínit i pravidla skupiny. Například, že každý má právo se k tématu vyjádřit, ale i nevyjádřit. Mluví pokud možno jen jeden. Kdyby se někdo necítil dobře, nebo se mu nelíbilo téma, smí skupinu opustit. Aby se v případě nějakých zdravotních komplikací na nás obrátil, a my zavolali ošetřovatelku. Nebál se sdělit nějaké přání, ve smyslu, donést vodu nebo něco k jídlu. Dále aby se účastníci zeptali, když budou chtít terapeutickému psovi dát nějakou dobrotu apod.

Po poměrně zdlouhavém úvodu jsme se konečně dostali k samotnému vzpomínání. Z důvodu časové tísně byla sdělena první a zároveň poslední otázka. Projeli jsme kolečko, zda měli přítomní v životě psa či psy případně jakou rasu. Jako první si vzala slovo Petra, která si vzpomněla na svého pejska Alfa, který byl jorkširský teriér. Pokračovala Alice se slovy, že vlastního psa nikdy neměla, ale že v dětství spoustu psů v ulici potkávala. Pejska má však její vnučka, jmenuje se Betty a popsala jej slovy, že je to černý sametový voříšek. Pan Alois sdělil, že měl flekatého voříška, který se jmenoval Pucík. Paní Iva byla celá šťastná, protože měla fenku maďarského ohaře. Celou dobu

na přítomného terapeutického psa koukala, usmívala se, i si jej hladila. Paní Jana nám pověděla, že její syn má psa Alfu, který ji chodí společně se synem navštěvovat. Na závěr byla paní Barbora, která s patrným smutkem zavzpomínala na fenku Bellu, která byla kokršpaněl a neustále se rozplývala nad přítomným psím terapeutem, kterého chtěla odměňovat pamlsky, jako to dělala se svou Bellou. Po té následovalo ukončení za poslechu stejné písničky jako na začátku setkání.

Dílčí zhodnocení

Smyslem toho úvodního setkání bylo společné seznámení, navození příjemné atmosféry, a také cíl získat první informace o účastnících a jejich vztahu ke psům. Na základě textu výše si myslím, že se nakonec podařilo cíl naplnit. Atmosféře jistě napomohla přítomnost terapeutického psa, který se pohyboval mezi přítomnými, a oni jej pozorovali, hladili a na závěr i odměnili zaslouženou dobrotou, z čehož měli radost. Jediné v čem shledávám negativní poznatek, je to, že se příliš mnoho času strávilo úvodním povídáním a nebyly sděleny všechny pomocné otázky k tématu. Kladně hodnotím volbu úvodní a závěrečné písničky, kterou většina seniorů znala a společně s jejím zněním si prozpěvovala. Povedlo se také věnovat pozornost a naslouchat všem vzpomínajícím.

3.4.2 2. setkání

- Téma:** Psi v mém životě aneb jak pes přišel do rodiny
- Cíl:** Za pomoci terapeutického psa a fotografií podpořit vzpomínání seniorů
Vytvořit příjemnou atmosféru pro vzpomínání seniorů
- Pomůcky:** terapeutický pes, prezentace psích obrázků

Program:

1. Přivítání písní
2. Rekapitulace předešlého setkání
3. Promítání fotografií
4. Vzpomínání a diskuse
5. Ukončení a rozloučení

Pomocné otázky k tématu:

- Jak k Vám přišel pejsek?
- Přál/a jste si pejska nebo se k Vám dostal náhodou?
- Chtěl/a jste spíše psa nebo fenu?
- Jak vzniklo jméno pro psa?
- Jaké byly začátky se štěňátkem?
- Kde mělo štěně pelíšek?
- Co mu nejvíce chutnalo?

Popis průběhu setkání

Druhé setkání jsme zahájili opět písni. Vzpomínajících bylo stejně jako v úvodním setkání, avšak jejich obsazení se lehce obměnilo. Následovalo tedy představení těch, kteří se předešlého setkání nezúčastnili, dále připomenutí toho, proč jsme se sešli, co jsme posledně zažili a co nás čeká na programu dnes. Z prvního setkání jsem si poznačila, jaké psy účastníci doma měli, a na základě toho jsem vytvořila psí prezentaci pro lepší stimulaci vzpomínek. Spolu s reminiscenčním terapeutem jsme zjistili, co měli nově příchozí za psy a položili první otázku, a sice jak se u nich doma pejsek ocitl. V týž moment byla spuštěná prezentace s obrázky psů, vždy konkrétní pes pro konkrétního vzpomínajícího.

Na prvním obrázku byl kokršpaněl. Paní Barbora se podělila, že se o své fence dozvěděli s manželem na trhu, kde se potkali s člověkem, který jim oznámil, že se jeho fence narodila štěňátka. V tu ránu prý věděli, že si pro ni přijedou a dostane jméno Bella. Paní Alice vlastního psa neměla, ale její vnučka má fenku Betty. Na obrázku byl tedy malý černý voříšek. Paní Petra dostala pejska Alfa k 70. narozeninám od syna. Paní Vladimíra byla velmi unavená, tentokrát usínala a nezapojovala se. A paní Ilona stejně tak.

Paní Kateřina měla vždy jen kočky, ale její teta měla vlčáka a babička psa Bábinu. Paní Marta měla psy od dětství, byli to němečtí ohaři. Rozpovídala se o tom, že její rodina byla jedna z průkopníků řešení příbuznosti mezi psy. Velice se jí líbilo, že je přítomen zrovna maďarský ohař, vzpomínala, že se s tímto plemenem v minulosti setkávala na honech.

Pokračovali jsme v připravených otázkách, co pes jedl nebo kde měl své místo. Paní Marta se podělila, že jejich psi měli vždy svůj pelech v předsíni a nežrali nic jiného než jen maso. Paní Barbora navázala, že Bella jedla úplně všechno, ráda si vlezla na noc do postele, ale hlavní pelíšek měla v kuchyni.

Pokračovala, že fenku trápily záněty v uších, a když jí měli uši vyčistit, tak si někam schválně zalezla a nebyla k nalezení. Při povídání o psích uších sahala na uši přítomného psa a ukazovala všem, kde přesně to její Bellu pobolívalo.

Paní Alice vyprávěla, jak má Betty u vnučky krásný měkoučkový pelíšek a jí jediné granule. Podělila se s námi o příhodu, že když s vnučkou jednou volala, poprosila jí, ať jí dá Betty ke sluchátku. Paní Alice říkala fence do telefonu, dej pac a ona ji poznala a opravdu dávala pac. V tento moment reagoval canisterapeut a stejný povel dostal i přítomný pes. Dámě to vykouzilo na tváři úsměv a pejska následně pohladila.

Paní Petra vařila svému Alfovi libové masíčko, granule prý neměl moc rád. V momentě, co přišla nějaká návštěva, tak vždy vystartoval a celou miskou granulí sežral. Paní Petra k tomu dodala, že si asi myslel, že mu to chtějí sníst. Své místečko měl Alf u dveří na pelíšku a rád si hověl i na gauči.

Paní Kateřina vyprávěla, že vlčák její tety neměl žádnou speciální stravu, žral prý to, co bylo. Jeho oblíbené místečko na spaní však nebyl obyčejný pelech, nýbrž vyvýšená lavice s měkkou podestýlkou.

Dílčí zhodnocení

Při tomto setkání se nám opět podařilo vytvořit velmi příjemnou a pohodovou atmosféru. Příprava psí prezentace splnila svůj účel u seniorů, kteří se účastnili předešlého setkání. Zde si myslím povedlo podpořit jejich vzpomínání. Přítomné dámy často na obrázky psů v prezentaci reagovaly. Pomohlo jim to lépe si psy vybavit. Zaznívalo například: „ano takto přesně vypadala, měla ostrý čumák, uši dolů, bílou náprsenku, ten výraz.“

Podpora byla zjevná i ze strany terapeutického psa. Nově příchozí dámy mu věnovaly pozornost, hladily jej a dávaly mu dovolené dobroty se slovy „to

ta naše měla také ráda, no jo ty jsi stejná potvora jako byl ten můj“ atd. Kladně hodnotím připravenost canisterapeuta zareagovat na vzpomínky seniorů, ale i otázky k tématu, protože nebylo téměř třeba do vzpomínání seniorů zasahovat. Myslím, že přítomní si toto reminiscenční setkání užili.

3.4.3 3. setkání

Téma: Koláž mého psa

Cíl: Tvorbou koláží psů z minulosti a přítomností terapeutického psa podpořit příjemnou atmosféru a vzpomínání seniorů

Pomůcky: nůžky, lepidla, papíry A3, pastelky, fixy, připravené fotografie a obrázky psů, časopis Svět psů, živý pes jako reminiscenční stimul

Program:

1. Přivítání písní
2. Rekapitulace předešlého setkání
3. Vzpomínání a tvorba koláží s využitím pomůcek
4. Ukončení a rozloučení

Pomocné otázky k tématu:

- Jaké to bylo, když k Vám pejsek poprvé přišel?
- Vzpomenete, jak voněl?
- Jakou měl oblíbenou hračku?
- Proč jste mu vybrali takové jméno?
- Zlobil Vás jako štěně?
- Jak Vám šel jeho výcvik?
- Jaké byly jeho oblíbené pamlsky?

Popis průběhu setkání

Tohoto reminiscenčního setkání se zúčastnily čtyři dámy. Začali jsme přivítáním písní, krátkou rekapitulací toho, co jsme dělali posledně a následně se pustili do tématu koláž mého psa. Nejprve jsme na stůl položili obrázky psů a dámy měly za úkol si vybrat toho svého a zavzpomínat, jaké s ním byly začátky. Jako první se slova chopila paní Petra, které jejího Alfika přinesli. Byl prý od začátku hodný, nic neničil, nerozkousal a doma nečůral, protože jej pravidelně vypouštěla ven na zahrádku. Alfova nejoblíbenější hračka byla obyčejná pet láhev, se kterou si vydržel hrát prý i několik hodin.

Paní Marta vzpomínala, že její rodina měla chovatelskou stanicí na německé ohaře. Ze začátku si nechávali psy cvičit, potom však už věděli, jak na to a cvičili je sami. Se svým mužem se věnovali myslivosti a chodili na lovecké zkoušky. Jiného psa než německého ohaře neměla a vždy se jmenoval Geron. Když se dívala na obrázky na stole, upozorňovala, že to je přesně on, že takového přesně měla. Porovnávala jej i s maďarským ohařem, který byl na plakátu v časopise.

Paní Barbora se neustále koukala na obrázky kokršpanělů a dumala, zda jsou to kluci nebo holky. Začátky s její Bellou byly takové, že se snažila, aby byla zvyklá být venkovní pes, ale úplně se to nepodařilo. Při ošklivém počasí, bylo paní Barboře líto psa nechat za dveřmi, tak mohla až skoro do postele. Když tvořila koláž, dojímala se, jak byla její fenka krásná a vyžadovala se kontaktu přítomného psa.

Paní Kateřina vlastního psa neměla. Povídala však o vlčákovi její tety. Nevzpomněla si však za jakých okolností, ale věděla, že už byl starší, když si ho teta pořídila. Vzpomínala také na psa své babičky, který se jmenoval Bábina, ta byla moc hodná fenka a měla často štěňátka, se kterými se paní

Kateřina ráda mazlila. Když tvořila koláž, použila ty obrázky psů, které se jí líbily.

Společně jsme ještě vzpomínali na vůni psů, k tomu nám posloužil přítomný terapeutický pes, ke kterému si dámy přivoněly. Pes byl podle reakcí jistě příjemným elementem celého setkání, dámy ho pozorovaly i hladily. Po celou dobu vzpomínání účastnice vytvářely vlastní koláže psů. Bylo patrné, že z nich mají velkou radost a také je potěšilo, že si je mohou nechat na památku. Celkově je nutné zmínit, že pro toto setkání bylo ideální pracovat v takovém nízkém počtu. Ke konci setkání si dámy navzájem ukazovaly své výtvary a popisovaly, co kde je a proč. Na příště jsme se domluvili, že se mají pokusit zavzpomínat na příhody se psem a rozloučili se písní.

Dílčí zhodnocení

Při tomto setkání jsme měli štěstí, že se sešla nízko početná skupina seniorek. Krásně se tedy povedlo věnovat všem dámám pozornost a pomoci jim v případě nutnosti s tvorbou koláže. Vzpomínání působilo dnes velmi uvolněně. Terapeutického psa se na setkání podařilo využít pro stimulaci vzpomínek, konkrétně v případě, kdy si měly dámy vyvolat vzpomínky spojené s vůní. Jiné jeho zapojení se nezdařilo. Pomocné otázky hodnotím jako dobře připravené. Nestalo se, že by dělaly vzpomínajícím problém, nýbrž naopak. Celé reminiscenční setkání splnilo cíl podpořit vzpomínání a příjemnou atmosféru.

3.4.4 4. setkání

Téma: Dramatizace příhod se psem

Cíl: Dramatizací s účastí terapeutického psa podpořit příjemnou atmosféru a vzpomínání u seniorů

Pomůcky: terapeutický pes, tenisový míček, pamlsky

Program:

1. Přivítání písní
2. Rekapitulace předešlého setkání
3. Vzpomínání na příhody s pejskem
4. Dramatizace vybraných příhod
5. Ukončení a rozloučení

Pomocné otázky k tématu:

- Vzpomenete si na nějakou příhodu s pejskem?
- Kolik Vám bylo let?
- Jak jste se cítil/a?
- Jak celá příhoda dopadla?
- Měl/a jste radost, jak to dopadlo?
- Kdo byl přítomen?
- Vzpomínáte na tuto příhodu často?

Popis průběhu setkání

Program tohoto setkání byl následující, kterak zavzpomínat na nějaké příhody se psem a na jejich základě využít dramatizaci v reminiscenci. Na tomto setkání se sešla úplně nová početnější skupina čtrnácti seniorů. Z minulé skupiny byla přítomna jen paní Kateřina. Reminiscenční setkání jsme zahájili společným seznámením, přivítáním a také připomenutím úkolu, který byl zavzpomínat na nějakou příhodu s pejskem. Ve dnešní skupině se ukázalo, že většina seniorů měla kočky, ale jejich vztahy ke psům byly příznivé. Nicméně jsme se snažili improvizovat.

Hned na začátku nám jedna z dam vyprávěla, jak byl její vnuk na plaveckých závodech a při závodu vyhrál a začal plácet rukama o vodu. Kolem byl velký hluk a jejich pes vyhodnotil situaci tak, že si myslel, že se chlapec topí a skočil ho zachránit. Při činu jej kousal a snažil se ho dostat ven z vody. Paní na tuto příhodu vzpomínala spíše úsměvně a říkala, že to pes myslel dobře. Tuto příhodu bylo pro canisterapeuta a jeho psa náročné ztvárnit.

Jiná z účastnic sdělila příběh, kdy její dcera měla dvě kočky, které si rády v noci hrály s víčky od lahví, a tím hlukem všechny probudily. Tuto scénku se canisterapeut se psem pokusili zahrát s využitím tenisového míčku, kdy mu míček neustále mihal před nosem a pes se u toho štěkal. Všichni kolem se smáli a přikyvovali, že ten hluk musel být opravdu otravný.

Účastníci rekapitulovali také to, jaké měly jejich kočky povahu, zda měly svoji hlavu, nebo si rády hrály a podařilo se je naučit třeba aportovat. Aport si mohli někteří vyzkoušet s přítomným psem, který poslušně míček nosil tomu, kdo ho hodil.

Vzpomínalo se také na zvířecí emoce, zda senioři na svých mazlíčcích poznali, co je trápí nebo zda mají radost. Na toto téma výborně navázal canisterapeut tím, že na psovi ukázal, jak se chová, když má radost nebo když

se zlobí. To se všem líbilo. Na závěr jsme vzpomínali, jaké bylo zvířata cvičit, což se také podařilo zahrát. Senioři dávali psovi povely a odměňovali ho pamlsky.

Dílčí zhodnocení

Toto setkání s sebou přineslo nečekaný zvrat, jednat vysoký počet vzpomínajících a také nové seniory. Z předešlé skupiny se zúčastnila pouze jedna dáma. Nově příchozí při seznamování sdělili, že měli v minulosti kočky, což byl fakt, se kterým jsme také nepočítali. Bylo nutné improvizovat, což pro realizační tým znamenalo nekomfortní situaci. Navzdory tomu se však podařilo zčásti splnit původní myšlenku, a sice vzpomínat na příhody se psem a tyto příběhy ztvárnit s pomocí terapeutického psa. Musím uznat, že pohotovost canisterapeuta a jeho psa byla fantastická. Přestože se jednalo o mnohdy kočičí příběhy, některé prvky se podařilo zahrát skvěle. Toto reminiscenční setkání sice neproběhlo zdařile podle plánu, avšak podařilo se zajistit pozitivní a příjemnou náladu a maximálně využít terapeutického psa pro stimulaci vzpomínek u seniorů.

3.4.5 5. setkání

- Téma:** Vzpomínání na literaturu s tématem psa
- Cíl:** Vzpomínat na literaturu, ve které sehrál stěžejní roli pes
Přítomností terapeutického psa či využitím reminiscenčních pomůcek podpořit příjemnou atmosféru pro vzpomínání seniorů
- Pomůcky:** terapeutický pes, pohádkové knihy - O pejskovi a kočičce, Dášenska, Pohádky a povídky, Já Baryk, bajky a říkadla, psí pamlsky

Program:

1. Privítání písní
2. Rekapitulace předešlého setkání
3. Povídání si o pohádkových knihách a jejich kolování
4. Vlastní vzpomínání reminiscenční skupiny
5. Ukončení a rozloučení

Pomocné otázky k tématu:

- Znáte tyto knihy?
- Co se Vám vybaví při pohledu na knihy jako první?
- Četl/a jste ji dětem?
- Kterou jste měl/a nejraději?
- Dostal Váš pejsek jméno podle pohádkového pejska?
- Kterou z pohádek měly Vaše děti nejraději?
- Vzpomenete si, zda jste nějakou z pohádek četli ve škole?
- Četli Vám nějakou z pohádek Vaši rodiče?

Popis průběhu setkání

Setkání odstartovalo přivítáním písní a také rekapitulací předešlého programu. Sešlo se deset vzpomínajících. Paní Petra se posledně nezúčastnila, a přála si, podělit se s ostatními o příhodu se psem. Její požadavek skupina odsouhlasila a ona začala vyprávět příběh, který znala od dcery. Dcera účastnice vlastní květinářství a stalo se, že k ní přišel pán se psem ve výcviku koupit květinu. Pes na pokyn cvičitele položil na pult jeho peněženku, dcera paní Petry z ní vzala peníze a květinu připravila. Následně pes odnesl peněženku, poté květinu a na konec se s květinářkou na pokyn rozloučil úklonem. Pro velký zájem všech vzpomínajících jsme se rozhodli tuto scénku s terapeutickým psem zahrát. Připravili jsme stůl jako pult, použila se moje peněženka a při našem štěstí, byla na stole ve váze kytička. Jedna z dalších přítomných dam hrála květinářku. Scénka měla velký úspěch. Canisterapeut se psem odvedli dobrou práci. Po tomto úvodu jsme se pustili do otázek k tématu setkání.

Podkladem pro toto setkání byla literatura odrážející psí téma. Především pohádky, říkadla a bajky. Jednotlivé knihy jsme s reminiscenčním terapeutem posílali do kruhu a postupně pokládali připravené otázky. Nejčastěji se přítomní vyjadřovali ke knize Dášenska čili život štěněte. Projevovali nadšení, že si na knihu vzpomínají a četli ji vnoučatům. Je fakt, že knihy se staly pro vzpomínající tak zajímavé, že se často začtli a nereagovali na otázky. V tomto ohledu byla žádoucí role facilitátora který, byl připraven zareagovat a vzpomínání opět podpořit.

Jedna ze seniorek vzpomínala na knihu Z deníku kocoura Modroočka. Hovořila, že pohádku milovaly její dcery a četla jim před spaním. V tomto kontextu jsem navázala na otázku, zda děti, vnoučata i pravnoučata

přítomných pojmenovali své domácí mazlíčky po hrdinech z těchto knih. Na to už si ale málokdo vzpomněl.

V průběhu vzpomínání jsme se dostali ke čtení bajek, což se seniorům moc líbilo. Také měli radost z přítomnosti psa, který se kolem nich neustále během čtení omílal, a oni jej hladili či drbali.

Dílčí zhodnocení

Toto setkání naplnilo naše očekávání. Ukázalo se, že vzpomínající dnešní téma bavilo. Zvolené knihy v nich vyvolávaly příjemné pocity a podporovaly jejich vzpomínání. Je škoda, že mimo úvodní scénku na přání jedné seniorky se terapeutický pes cíleně nezapojil. Jeho pouhá přítomnost však působila terapeuticky. Vzpomínající se vždy pousmáli, když se mihl kolem nebo si jej chtěli pohladit. Dnešní setkání hodnotím velmi pozitivně, nejen že se povedlo splnit cíl setkání, ale v porovnání s předchozím setkáním se realizační tým dokázal více uvolnit a všem přítomným věnovat patřičnou pozornost a péči.

3.4.6 6. setkání

- Téma:** Vzpomínání na cestování se psem a uzavření všech reminiscenčních setkání
- Cíl:** Vzpomínat na výlety a cestování se psem, shrnout všechna reminiscenčních setkání
Využitím terapeutického psa a pomůcek podpořit příjemnou atmosféru a vzpomínání u seniorů
- Pomůcky:** terapeutický pes, vodítko, ohlávka, miska na vodu

Program:

1. Přivítání písní
2. Rekapitulace předešlého setkání
3. Vzpomínání reminiscenční skupiny na výlety a cestování se psem
4. Shrnutí všech společných reminiscenčních setkání
6. Poděkování a rozloučení s účastníky

Pomocné otázky k tématu:

- Cestovali jste se psem?
- Jaké byly přípravy, když se někam vyráželo na výlet?
- Kdo Vám případně hlídal psa?
- Jakým dopravním prostředkem jste jezdili?
- Měli jste oblíbené místo na dovolenou?
- Jezdili nebo chodili jste často na výlety?
- Je nějaké místo, které jste si přáli navštívit?

Popis průběhu setkání

Poslední reminiscenční setkání s sebou přineslo nečekané překvapení, a sice to, že se sešla zcela nová početná skupina téměř dvaceti seniorů, tudíž jsme hodně improvizovali. Bylo nutné novým seniorům představit celou koncepci programu a sdělit aktuální téma. Abychom se na nově příchozí lépe napojili, po přivítání písni následovalo rychlé seznamovací kolečko, ve kterém jsme se snažili společně naladit na téma vzpomínání na psy v našem životě. Ptali jsme se, co měli noví účastníci během života za zvířata, či jaká mají rádi.

Tento byt' stručný seznamovací blok nás výrazně okradl o čas, který jsme plánovali věnovat od začátku tématu výlety a cestování se psem. Po časové prodlevě jsem tedy začala klást otázky k aktuálnímu tématu. Například zda přítomní s pejskem vůbec cestovali, kam jezdili nejraději a jaké takové cestování se psem dříve probíhalo.

Účastníci se shodli na tom, že dříve nebylo moc zvykem, aby pes jezdil či chodil s rodinou na výlety. Jeho role byla hlavně hlídat dům a ostatní zvířata. Někteří z nich však prozradili, že pejsek nechyběl skoro na žádném z výletů. Jedna z přítomných senierek vyprávěla, jak pravidelně jezdili s rodinou na chalupu. Když si balili věci, pejsek kolem radostně pobíhal a rád se vozil v autě. Tuto vzpomínku podpořil přítomný pes, když mu canisterapeut sdělil, že se jede na výlet. Začal hned dovádět a vesele vrtěl ocáskem.

Jeden vzpomínající vyprávěl, že jeho syn měl dogu, která byla velmi srdečná, poslušná a velmi ráda jedla. Syn odjel pracovně do ciziny, a on ji hlídal. Když jí jednou chystal jídlo, něco mu do toho přišlo a odešel z domu. Poté co se vrátil, doga stále čekala u misky a všude byla spousta slin. Nedovolila si, se najíst bez dovolení, na misku stále koukala a čekala, až někdo přijde a dá jí pokyn k jídlu. Tato historka vzbudila u ostatních velký zájem. Rozvinula se debata, jak se asi tvářil syn, když mu to pověděl.

Mezi přítomnými byli i milovníci koček, kteří se také podělili o své příběhy. Jeden z klientů vzpomínal na to, jak své kočky nemohl nikam brát, protože se bál, že by utekly. Měl zkušenost, že mu kočka při cestování utekla a už ji nikdy nenašel. Sděлил, že když chtěl někam odjet na výlet či dovolenou o kočky se mu staraly jeho děti nebo přátelé.

Během celého setkání byl přítomen terapeutický pes, na kterého účastníci často upozorňovali. Když vyprávěl senior příhodu s dogou, koukal na psa, jak loudí u jiného klienta a říkal: „no, přesně takhle se taky tvářila.“ Působení terapeutického psa bylo pro všechny příjemné.

Dílčí zhodnocení

Dnešní setkání bylo velmi náročné na organizaci. Úplně se nepovedlo vytěžit z něj maximum a zajistit profesionální přístup realizátorů k cílové skupině. Sešel se abnormální počet účastníků. Zdlouhavé seznamování všechny viditelně unavilo. Nezdařilo se, aby se každý mohl podělit o své vzpomínky s ostatními. Někdy bylo zapotřebí zasáhnout, protože se ve velkém obsazení vzpomínající vzájemně neslyšeli.

Jako pozitivní hodnotím zvolené pomocné otázky, díky nim, bylo možné podpořit vzpomínání na dané téma. Spolupráce členů realizačního týmu byla pohotová. Terapeutický pes dnes působil jako příjemný element, ale k cílené aktivitě se jeho přítomnost nevyužila. Senioři na něj během setkání několikrát upozornili, hladili jej dokonce na něj i mluvili. Přes všechny strasti se nakonec podařilo, aby se přítomní cítili na reminiscenčním setkání příjemně a bylo podpořeno jejich vzpomínání.

Tímto závěrečným setkáním jsme společně uzavřeli celý cyklus reminiscenčního programu s canisterapeutickými prvky. Následovala celková

rekapitulace, rozloučení se všemi přítomnými účastníky a poděkování za jejich aktivitu a chuť vzpomínat společně.

3.5 Celkové zhodnocení a návrh do budoucna

Po ukončení celého reminiscenčního programu s canisterapeutickými prvky nastal čas zhodnotit celou naši práci. Jelikož se jednalo o pilotní program, je jistě na místě uznat, že v některých oblastech se vše nevydařilo podle plánu. Nicméně ne vždy byla chyba na straně realizátora.

Velký nedostatek shledávám v nedostatečně pevně nastavených počtech seniorů ve skupině. Tyto situace často narušily lehkost průběhu setkání, zejména šlo o čas. Bylo nutné nově přichozím zopakovat, proč jsme se sešli a čeho se společně vzpomínání bude týkat. Také opětovné seznamování účastníků způsobovalo časovou tíseň, tudíž bylo těžké použít všechny připravené otázky a věnovat všem adekvátní péči.

Jako důvod početní nevyrovnanosti reminiscenční skupiny lze uvést fakt, že se celý program účastníkům jevil spíše jako odpočinková aktivita, než profesionální činnost. Většina zúčastněných projevovala zájem o psy, jiní přicházeli ze zvědavosti a také proto, že neměli zrovna nic jiného na práci. Nejednou se stalo, že měli klienti rodinnou návštěvu či jiný program.

Navzdory všemu však převládají pozitivní pocity. Témata jednotlivých setkání dokázala probudit v účastnících zájem. Je nutné ocenit, že i přes časové těžkosti jsme dokázali postupovat dle daného programu a téměř naplnit jednotlivé cíle. Nikdy se nestalo, že by někdo z přítomných odmítal sdělovat své vzpomínky. Naopak senioři se o ně rádi podělili s ostatními.

Pozitivně reagovali na živý element psa. Ten byl vždy v centru dění, podporoval příjemnou atmosféru vzpomínání a zapříčinil se o to, aby vzpomínající odcházeli s dobrým pocitem. I po ukončení setkání senioři setrvali, psa pomazlili či odměnili pamlskem.

Ke spolupráci s realizačními subjekty nemám, co bych vytkla. Veškeré naše konání probíhalo v klidné a přátelské atmosféře. Všichni plnili předem dohodnuté úkoly, spolupracovali, což jistě podpořilo a usnadnilo průběh reminiscenčních setkání.

Pokud by měl být program tohoto typu realizován do budoucna, jistě by nebylo od věci nastavit přesný počet účastníků ve skupině a ten dodržet až do ukončení programu. Obecně by bylo dobré sdělit případným účastníkům, že je vyžadována přítomnost na setkáních, aby se zajistila vzájemná důvěra a efektivita skupiny. Jinými slovy časté obměny vzpomínající narušují harmonii původní na sebe zvyklé skupiny. Jak jsem již popsala v teoretické části, pro efektivní vzpomínání a profesionální přístup ze strany reminiscenčního terapeuta, je vždy lepší pracovat s menšími skupinami.

Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo naplánovat, zrealizovat a zhodnotit reminiscenční program s canisterapeutickými prvky v Senior Residence Klamovka. V teoretické části jsem nastínila problematiku, kterou se tato bakalářská práce zabývá. Praktická část představila postup při naplňování zmíněného cíle práce.

Prvotním záměrem se stala myšlenka vycházející z faktu, že v SRK probíhá služba canisterapie, při které dochází ke vzpomínání seniorů. Následovalo zkontaktování a setkání s realizačními subjekty, kdy se stanovily podmínky a celková koncepce reminiscenčního programu s canisterapeutickými prvky. Naplánovalo se šest setkání, jejichž obsahem byla témata vztahující se ke psům. Realizace probíhala formou formální skupinové reminiscence za přítomnosti reminiscenčního terapeuta, mé osoby, canisterapeuta a jeho psa. Vše se odehrávalo po dobu od dubna do června 2017 v intervalech dvě setkání za měsíc, v časovém rozmezí 60 minut. Po ukončení celého cyklu vyšlo najevo, že v pilotním programu lze spatřovat jisté nedostatky. Zejména nepřesně nastavený počet účastníků v reminiscenční skupině, který často naboural lehkost průběhu setkání, a tudíž bylo nemožné všem účastníkům zajistit maximální možnou pozornost a péči.

Vzhledem k výše uvedenému textu lze považovat cíl této bakalářské práce za naplněný. Reminiscenční program s canisterapeutickými prvky se podařilo naplánovat, zrealizovat i zhodnotit. Případná další práce by se mohla zabývat hlubším využitím psa v rámci jiných aktivit nebo terapií pro seniory.

Seznam literatury

BOLOMSKÁ, Barbora a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627110.

ČÍŽKOVÁ, Hana, Hana JANEČKOVÁ a Renáta NENTVICOVÁ NOVOTNÁ. *Reminiscence v konceptech péče o starého člověka. Sociální služby: odborný časopis*. Tábor: APSS ČR, 2015, 17(3/2015 BŘEZEN), 3. ISSN 18037348.

ČÍŽKOVÁ, Hana, Hana JANEČKOVÁ a Renáta NENTVICOVÁ NOVOTNÁ. *Život vzpomínek v domovech – od jednotlivce ke komunitě. Sociální služby: odborný časopis*. Tábor: APSS ČR, 2015, 17(5/2015 KVĚTEN). ISSN 18037348.

GALAJDOVÁ, Lenka. *Canisterapie: Pes lékařem lidské duše*. Praha: Portál, 2011. ISBN 9788073678791.

GALAJDOVÁ, Lenka. *Canisterapie: Pes lékařem lidské duše*. Praha: Portál, 2011. ISBN 9788073678791, s. 71 – 72. In PROBOŠTOVÁ, Markéta. *Absolventská práce: Možnosti využití canisterapie v mateřských školách*. Praha 2016.

GIBSON Faith. *Reminiscence and Recall*. London: Age Concern, 1994. In BOLOMSKÁ, Barbora a Naděžda ŠPATENKOVÁ. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627110.

GRANDIN, Temple and Catherine JOHNSON. *Animals make us human: creating the best life for animals*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2009. ISBN 0151014892, s. 17. In PROBOŠTOVÁ, Markéta. *Absolventská práce: Možnosti využití canisterapie v mateřských školách*. Praha 2016.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 807178303X.

Ing. Filip Suk, osobní sdělení

JANEČKOVÁ, Hana. *"Jsem to pořád Já": Využití vzpomínek při práci se seniory - reminiscence a životní příběh*. Praha: Česká alzheimerská společnost, o. s., 2007. ISBN 8086541207.

JANEČKOVÁ Hana a VACKOVÁ Marie. *Reminiscence: Využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010. ISBN 9788073675813.

MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada, 2011. ISBN 9788024738727.

STANČÍKOVÁ, Markéta a Jitka ŠABATOVÁ. *Canisterapie v teorii a praxi: Sborník her a pomůcek pro praktickou realizaci canisterapie u různých cílových skupin*. Vyškov: Sdružení Piafa, 2012. ISBN 9788087731000.

STANČÍKOVÁ, Markéta a Jitka ŠABATOVÁ. *Canisterapie v teorii a praxi: Sborník her a pomůcek pro praktickou realizaci canisterapie u různých cílových skupin*. Vyškov: Sdružení Piafa, 2012. ISBN 9788087731000, s. 6. In PROBOŠTOVÁ, Markéta. *Absolventská práce: Možnosti využití canisterapie v mateřských školách*. Praha 2016.

VELEMÍNSKÝ, Miloš. *Zooterapie ve světle objektivních poznatků*. České Budějovice: Dona, 2007. ISBN 9788073221096, s. 54. In PROBOŠTOVÁ, Markéta. *Absolventská práce: Možnosti využití canisterapie v mateřských školách*. Praha 2016.

Elektronické zdroje

SeneCura - Život pokračuje s námi: *Vítejte v SeniorCentru Klamovka* [online]. Praha [cit. 2018-05-22]. Dostupné z: <http://praha-klamovka.senecura.cz/>

Reminiscenční centrum: *Probouzíme vzpomínky - Poslání* [online]. Praha, 2016 [cit. 2018-05-27]. Dostupné z: <http://reminiscencnicentrum.cz/>

Přílohy:

Příloha č. 1 - informovaný souhlas

VZOR INFORMOVANÉHO SOUHLASU

Souhlasím s tím, aby studentka Markéta Proboštová použila podklady vzniklé při reminiscenčních setkáních s canisterapeutickými prvky pro bakalářskou práci s názvem Pes jako reminiscenční stimul.

V Praze

Podpis

Příloha č. 2 – fotografie z reminiscenčních setkání



Obr. 1 Téma: Vzpomínání na literaturu s tématem psa



Obr. 2 Téma: Koláž mého psa



Obr. 3 Účastnice s vlastní psí koláží



Obr. 4 Účastnice s vlastní psí koláží