

VYSOKÁ ŠKOLA POLYTECHNICKÁ JIHLAVA

Zdravotně sociální péče

**PŘÍNOSY A LIMITY VYUŽITÍ REMINISCENCE
Z POHLEDU UŽIVATELŮ VYBRANÉHO DOMOVA
PRO SENIORY**

Bakalářská práce

Autor práce: Jarmila Fišerová

Vedoucí práce: Mgr. Jana Gabrielová, Ph.D.

Jihlava 2025

Vysoká škola polytechnická Jihlava

Tolstého 16, 586 01 Jihlava

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Autor práce: **Jarmila Fišerová**

Studijní program: Zdravotně sociální péče

Obor: Zdravotně sociální péče

Garant studijního programu: Mgr. Jana Gabrielová, PhD.

Název práce: **Přínosy a limity využití reminiscence z pohledu uživatelů vybraného domova pro seniory**

Vedoucí práce: Mgr. Jana Gabrielová, PhD.

Cíl práce: Cílem práce je zjistit přínosy a limity využití reminiscence z pohledu uživatelů vybraného domova pro seniory.

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá přínosy a limity využití reminiscence z pohledu uživatelů vybraného domova pro seniory. Cílem práce je zjistit přínosy a limity využití reminiscence z pohledu uživatelů vybraného domova pro seniory. Bakalářská práce se skládá ze dvou částí, z teoretické a praktické. První podkapitola teoretické části se věnuje reminiscenci, a to historii, formám, přístupům, aktivitám a pomůckám. Druhá podkapitola je zaměřena na přínosy využití reminiscence, třetí podkapitola na limity využití reminiscence a čtvrtá na reminiscenci ve vybraném domově pro seniory. V praktické části je popsán kvalitativní výzkum metodou polostrukturovaných rozhovorů ve vybraném domově pro seniory.

Klíčová slova

Limity reminiscence; reminiscence; přínosy reminiscence; senior; vzpomínání.

Abstract

The bachelor thesis deals with the benefits and limits of reminiscence from the perspective of the users of a selected home for the older adults. The aim of the thesis is to find out the benefits and limits of the use of reminiscence from the perspective of the users of a selected home for the older adults. The bachelor thesis consists of two parts, theoretical and practical. In the first chapter of the theoretical part, reminiscence is discussed, namely its history, forms, approaches, activities and aids. The second chapter focuses on the benefits of the use of reminiscence, the third chapter on the limits of the use of reminiscence and the fourth on reminiscence in a selected home for the older adults. The practical part describes qualitative research using semi-structured interviews in a selected home for the older adults.

Keywords

Limits of reminiscence; reminiscence; benefits of reminiscence; senior; remembering.

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je původní a zpracovala jsem ji samostatně. Prohlašuji, že citace použitých pramenů je úplná, že jsem v práci neporušila autorská práva (ve smyslu zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, v platném znění, dále též „AZ“).

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje **AZ**, zejména § 60 (školní dílo).

Podle § 47b zákona o vysokých školách souhlasím se zveřejněním své práce podle Směrnice pro vedení, vypracování a zveřejňování závěrečných prací na VŠPJ, a to bez ohledu na výsledek obhajoby.

Beru na vědomí, že VŠPJ má právo na uzavření licenční smlouvy o užití mé bakalářské práce a prohlašuji, že **s o u h l a s í m** s případným užitím mé bakalářské práce (prodej, zapůjčení apod.).

Jsem si vědoma toho, že užít své bakalářské práce či poskytnout licenci k jejímu využití mohu jen se souhlasem VŠPJ, která má právo ode mě požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, vynaložených vysokou školou na vytvoření díla (až do jejich skutečné výše), z výdělku dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence.

V Jihlavě dne 1. dubna 2025

.....

Podpis studentky

Poděkování

Ráda bych chtěla poděkovat mé vedoucí bakalářské práce Mgr. Janě Gabrielové, Ph.D. za cenné rady, trpělivost, ochotu, rychlou pohotovost a zpětnou vazbu. Také bych chtěla velmi poděkovat vybranému domovu pro seniory za možnost provedení výzkumu a seniorům za jejich čas a cenné odpovědi.

Obsah

Seznam zkratk	7
Úvod	8
1 Reminiscence	9
1.1 Historie reminiscence	9
1.2 Formy reminiscence	9
1.3 Přístupy reminiscence.....	10
1.4 Reminiscenční aktivity	11
1.5 Reminiscenční pomůcky	13
2 Přínosy využívání reminiscence	16
2.1 Reminiscence a její vliv na psychickou pohodu	16
2.2 Získání nových přátel v domově pro seniory	16
2.3 Přijímání sama sebe a udržení vlastní identity	16
2.4 Vzpomínky jako vyplnění volného času	17
2.5 Posílení vztahu mezi pečujícím a seniorem	17
2.6 Sebedůvěra, sebeúcta a sebevědomí	18
2.7 Pomoc při adaptaci v domově pro seniory	18
2.8 Pomoc při sestavování individuálního plánu	18
3 Limity využívání reminiscence	19
3.1 Zraňující témata a pocity během reminiscence.....	19
3.2 Zdravotní a komunikační problémy	19
3.3 Narušování reminiscence	20
3.4 Nezájem ze strany pečujícího	20
3.5 Sociální izolace	20
3.6 Vzpomínky mohou být zmatené a zkreslené.....	20
3.7 Reminiscence není pro každého	21
3.8 Nedostatek času	21
3.9 Nedostačující stimulující prostředí	22
4 Reminiscence ve vybraném domově pro seniory	23
5 Výzkumná část / Praktická část	25
5.1 Cíl výzkumu/projektu.....	25
5.2 Metodika výzkumu	25
5.3 Výsledky výzkumu a jejich interpretace	27
5.4 Diskuse.....	34
Závěr	40
Seznam použitých zdrojů	41
Přílohy	43

Seznam zkratek

ISBN	International standard book number
KP	Komunikační partner
DVO	Dílčí výzkumná otázka
HVO	Hlavní výzkumná otázka
VŠPJ	Vysoká škola polytechnická Jihlava

Úvod

Vzpomínky jsou přirozenou součástí lidské mysli a tvoří základ naší identity. To, co nás definuje, jsou právě tyto vzpomínky. Když se lidé přesunou z domácího prostředí do domova pro seniory a ztratí možnost sdílet svůj příběh, může se stát, že se cítí opuštěni a říkají, že se o ně nikdo nezajímá. (Janečková, Vacková, 2010)

Teorie vzpomínek a reminiscenčních praktik se stále vyvíjí. Reminiscence má sílu překonat rozdíly mezi věkem, kulturou, etnickým původem, pohlavím či jazykem. Vzpomínky, které si uchováme, mají nezapomenutelnou hodnotu, protože nás propojují s ostatními. Prostřednictvím sdílení osobních vzpomínek, ať už podobných nebo odlišných, se lépe poznáváme a vytváříme hlubší porozumění mezi lidmi. V posledních letech získávají reminiscenční a další narativní metody stále větší mezinárodní uznání. Výzkumy stále častěji potvrzují jejich efektivitu a roste počet odborníků, kteří se těmito metodám věnují. (Gibson, 2011)

Tato bakalářská práce se zaměřuje na reminiscenci a jejím cílem je zjistit přínosy a limity využití reminiscence z pohledu uživatelů vybraného domova pro seniory. Téma stárnutí populace a rostoucího počtu seniorů je v současnosti čím dál aktuálnější. Z demografického hlediska se tento problém bude i nadále prohlubovat, a proto je důležité hledat metody, které mohou přispět ke zlepšení kvality života seniorů v domovech pro seniory, přičemž reminiscence je jednou z těchto metod.

Reminiscenční techniky jsou dnes běžně součástí nabídky většiny pobytových služeb pro seniory. Využívají se při individuální práci s klienty, zapojují se do každodenního života v domovech pro seniory a mají vliv i na celkovou atmosféru těchto zařízení. (Janečková, Čížková a kol., 2021).

Téma bakalářské práce souvisí s oborem zdravotně sociální péče, neboť se dotýká metod, které jsou součástí každodenní práce sociálních pracovníků v oblasti této cílové skupiny. V rámci své získané praxe jsem se setkala s několika přijetími seniorů do domova pro seniory, kdy sociální pracovníci využívali reminiscenční techniky k získání důležitých informací o nových uživateli.

Věřím, že reminiscence má nezastupitelný význam v každém zdravotnickém zařízení i v zařízeních sociálních služeb. V poslední době si všímám, že některé domovy pro seniory stále častěji zdůrazňují zařazení těchto aktivit do svých pravidelných programů, což považuji za velmi pozitivní krok.

Senioři jsou pro mě velmi inspirující cílovou skupinou, se kterou ráda pracuji. Zároveň bych se této oblasti chtěla do budoucna věnovat více. Při výběru místa pro pracovní zkušenost během léta byla pro mě jasnou volbou péče o seniory. Právě zde jsem se poprvé setkala s reminiscencí, při které jsem měla možnost pozorovat jak její přínosy, tak i určité limity. Tato zkušenost mě inspirovala k vypracování bakalářské práce na toto téma.

1 Reminiscence

„Reminiscence je metoda práce se staršími lidmi, při níž se vyvolávají vzpomínky na události, které mají pro daného člověka hodnotu. Preferují se vzpomínky pozitivně emočně zabarvené, i když se nemusí týkat událostí vítaných.“ (Matoušek, 2008, s. 173)

Pojem reminiscence v překladu znamená vzpomenout si, rozpomenout se nebo obnovit vzpomínky. V češtině se slovo reminiscence používá jako označení pro vzpomínku či vzpomínání. (Janečková, Vacková, 2010)

Vzpomínky tvoří základ našeho života, dávají mu smysl a mohou nám přinášet radost i bolest. Vzpomínání je přirozená aktivita, která probíhá u každého z nás. Jedinec může se vzpomínkami pracovat vědomě a cíleně, což může přispět ke zlepšování kvality života. (Špatenková, Bolomská, 2011)

Malíková (2020) popisuje reminiscenci jako techniku záměrného a řízeného vyvolávání a vedení vzpomínek. Při aplikaci reminiscence dochází u klienta ke vzpomínání na různé důležité životní události, zejména na rodinný život, manželství, výchovu dětí, zaměstnání, zájmy, koníčky, kontakty s přáteli a další významné momenty.

Podle Gibsona (2011) je reminiscence hledání smyslu a porozumění naší minulosti. Je to proces opětovného vysledování a znovuobjevování toho, odkud jsme přišli a kdo jsme. Zároveň nás reminiscence vybízí k reflexi a rekonstrukci našich vzpomínek.

1.1 Historie reminiscence

Při ohlédnutí do minulosti nebyla reminiscence brána pozitivně a nahlíželo se na ni spíše jako na odmítání přítomnosti. Až do počátku šedesátých let bylo vzpomínání vnímáno jako proces stárnutí a známka psychického onemocnění. (Špatenková, Bolomská, 2011)

Gerontolog a psychiatr Robert Butler se jako první zabýval mylnými názory a předsudky vůči starším lidem. Díky svému pozorování objevil, jak senioři prochází náročným, ale důležitým vnitřním procesem, kdy se snaží rekapitulovat svůj život a usilují o porozumění své zkušenosti. V této rekapitulaci zastupují významnou roli vzpomínky, vyprávění a pocit touhy po minulosti. Nejedná se o žádné bloudění myšlenkami, za což bylo tehdejší společností vzpomínání považováno. (Janečková, Vacková, 2010)

Za další významnou roli ve vzniku reminiscence lze považovat projekt zaměřený na vytvoření reminiscenčních pomůcek, který se uskutečnil ve Velké Británii, a to v letech 1978 až 1979. Za první reminiscenční pomůcky se považoval magnetofon, diapojektor a vhodný prostor pro projekci. (Špatenková, Bolomská, 2011)

V současné době mezi publikující autory o reminiscenci patří Hana Janečková, Marie Vacková, Iva Holmerová aj. (Janečková, Vacková, 2010)

1.2 Formy reminiscence

Reminiscenci lze efektivně využívat jako nástroj, který lze využít jak při individuální, tak i při skupinové práci se seniory. (Matoušek, 2008)

Individuální forma reminiscence může napomoci propojit minulost se současností a posílit osobní identitu. Skupinová forma práce zase nabízí příležitost k nalezení společné řeči s ostatními a vytváří podpůrné prostředí. Poslouchání příběhů druhých často vyvolá dávno zapomenuté vzpomínky a sdílení těchto zážitků v kolektivu může vést k navázání nových přátelství. (Schweitzer, 2008)

1.2.1 Individuální forma reminiscence

Zejména při individuální péči mohou být reminiscenční aktivity nenápadně propojeny s každodenními ošetrovatelskými úkony nebo jinými praktickými činnostmi, jako je mytí, oblékání, podávání stravy, či při jiných běžných úkonech. Při těchto činnostech má pečující osoba jedinečnou příležitost navázat se seniorem na vzpomínky prostřednictvím otázek. Takové otázky mohou znít například: „Jaké jídlo jste měl/a nejraději?“ nebo „Co jste ráda nosil/a v létě, když bylo horko?“. Tímto způsobem se nejen vyvolávají vzpomínky, ale také se vytváří prostor pro příjemný a přirozený rozhovor, který podporuje pocit bezpečí a důvěry. Tento přístup nevyžaduje složitou přípravu ani organizaci a může mít významný pozitivní dopad na duševní pohodu seniorů. (Matoušek, 2008)

Individuální reminiscence umožňuje cílený přístup, který je ideální pro introverty nebo osoby s komunikačními obtížemi. Tato forma reminiscence poskytuje hlubší osobní interakci, která může být pro některé seniory příjemnější. Nevýhodou je však vyšší časová náročnost, protože vyžaduje více času. (Janečková, Čížková a kol., 2021)

1.2.2 Skupinová forma reminiscence

Ve skupinové reminiscenci lze pracovat s konkrétním tématem, které účastníkům poskytne možnost sdílet své osobní vzpomínky. Pokud se sejdou lidé přibližně stejného věku, mohou se objevit společné a podobné vzpomínky. Výhodou této formy je dynamika skupiny, která podporuje vzájemnou inspiraci, kdy jedna vzpomínka u člena skupiny může vyvolat vzpomínky u ostatních. Skupinová reminiscence je také časově efektivnější, protože umožňuje sdílení vzpomínek ve větším počtu lidí. (Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013)

Při skupinové reminiscenci je klíčové zajistit vhodné prostředí a příležitosti pro účastníky skupiny. Důležité je také promyslet způsob, jakým bude skupina tvořena, a zohlednit motivace jednotlivých seniorů. Reminiscenční skupiny mohou být vytvářeny na základě různých kritérií, může to být náhodný výběr seniorů (podle abecedy, pokojů) nebo na základě podobných zájmů, vzdělání, způsobu života, koníčků, zkušeností. (Janečková, Vacková, 2010)

Skupiny zaměřené na reminiscenci přinášejí mnoho výhod, protože senioři mají možnost sdílet své vzpomínky a propojit je s těmi společnými, ať už prostřednictvím témat nebo zážitků, které je spojují. Skupiny by měly být tvořeny se společným záměrem, stylem a cíli. (Rainbow, 2003)

1.3 Přístupy reminiscence

Janečková a Vacková (2010) zmiňují přibližně čtyři možné reminiscenční přístupy k využívání vzpomínek v práci se seniory.

1.3.1 Narativní přístup

Narativní přístup v překladu znamená vyprávět, líčit či podávat zprávu. Jde o přístup, jehož podstatou je vypravování vzpomínek. Hlavním významem je zejména vyplnění volného času seniorů, sociální začlenění, přirozená kognitivní stimulace, nastolení psychické pohody a posílení sebeúcty. Reminiscence probíhá buď ve dvojici, nebo ve skupině, kdy cílem je nekontrolované a volné vyjadřování vzpomínek. Může se jednat například i o psané vzpomínky, autobiografie, knihy života, ale nejčastěji dochází k vypravování příběhů ze života. Skupina s narativním přístupem připomíná spíše setkání rodiny nebo přátel. Téma rozhovoru může být předem dané, ale také nemusí. Jde hlavně o vytvoření příjemné atmosféry, pobavení se, zapojení všech přítomných. Výhodou tohoto přístupu je nepřítomnost hodnocení. Nikdo během vypravování nepodává zpětnou vazbu, nehodnotí a většinou ani také nikdo od nikoho nic neočekává. (Janečková, Vacková, 2010)

1.3.2 Reflektující přístup

Životní rekapitulace je specifickým způsobem reminiscence, který se zaměřuje na zkoumání a hodnocení celkového obrazu života seniora. Tento proces, jenž se často považuje za součást psychoterapie, vzniká přirozeně jako potřeba starších lidí přehodnotit a uspořádat si své životní zkušenosti. Vzpomínky jsou součástí procesu a nejsou projevem zmatenosti, ale naopak přispívají k osobnímu růstu a dalšímu vývoji jednotlivce. Takový přístup pomáhá posilovat sebeúctu, zlepšovat psychickou rovnováhu a přinášet větší spokojenost. Vede i k odpouštění a usmíření s přáteli či členy rodiny. Tento přístup by měl být součástí celkové péče o seniory, jak v rodinném prostředí, tak i v domově pro seniory. (Janečková, Vacková, 2010)

1.3.3 Expresivní přístup

Expresivní přístup se zabývá prací s náročnými vzpomínkami a odkrýváním složitých témat, která člověk dlouho skrývá. Expresivní vyjadřování, ať už prostřednictvím rozhovorů nebo psaním, funguje jako důležitý sociální adaptační mechanismus. Když se člověk otevře a sdílí své pocity, ať už s terapeutem nebo s blízkými, umožňuje mu to zpracovat bolestivé zážitky. Tento přístup pomáhá zmírnit úzkosti, stres i zdravotní problémy. (Janečková, Vacková, 2010)

1.3.4 Informační přístup

Tento přístup se zaměřuje na sdílení poznatků, zkušeností a postojů. Klade důraz na využívání autobiografických metod, kdy jednotlivci vyprávějí své osobní příběhy v kontextu historických událostí. Tímto způsobem předávají svou vlastní interpretaci těchto událostí a poskytují cenné poučení mladším generacím. (Janečková, Vacková, 2010)

1.4 Reminiscenční aktivity

Reminiscenční aktivity mohou být ideální pro odpočinek a stimulaci seniorů. Reminiscence podporuje jejich psychickou, fyzickou a sociální pohodu a mohou mít také terapeutický účinek. Prostřednictvím vzpomínek na životní události, zhodnocení minulosti a sebereflexe pomáhají seniorům vyrovnat se s minulými zkušenostmi. (Jirkovská, 2022)

Mezi individuální reminiscenční aktivity můžeme zahrnout spontánní zapojení vzpomínek v rámci rozhovoru nebo využití reminiscenčních pomůcek (krabice, knihy života, fotografie apod.). Mezi skupinové aktivity můžeme zařadit reminiscenční divadlo, tanec a zpěv starých písní. (Janečková, Vacková, 2010)

Mezi reminiscenční aktivity patří také promítání starých filmů a poslech dobových písní. (Špatenková, Bolomská, 2011)

Do skupinových aktivit řadíme tematická skupinová sezení, reminiscenční vycházky či výlety nebo tvořivé reminiscenční aktivity. (Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013)

1.4.1 Reminiscenční divadlo

Hraní rolí, převleky a scénky jsou oblíbenými činnostmi, které nás mohou provázet po celý život. V reminiscenčním divadle se první kroky často dělají v přípravách, kdy je potřeba připravit mnoho věcí. Příprava divadla není pouze o samostatném hraní. Jedná o dlouhý proces, který začíná hledáním vhodného tématu a inspirace. Skupiny se mohou zaměřit na různé motivy, například vzpomínky na minulost, školní léta, sokolské akce, místní oslavy, svatby či další kulturní momenty. Tímto způsobem se oživuje i tradice ochotnického divadla, které dříve patřilo k běžné součásti života v každé obci. Senioři se mohou dohodnout, že představení ukáží i různým divákům, může se jednat o dětské školky, personál či rodinné příslušníky. (Janečková, Vacková, 2010)

1.4.2 Tanec a zpěv

Hudba má výjimečnou schopnost vyvolávat osobní vzpomínky a emoce, protože písně často spojujeme s konkrétními událostmi a obdobími našeho života. Poslech starších skladeb je tedy velmi účinný způsob, jak zahájit reminiscenční sezení ve skupině, protože pomáhá oživovat vzpomínky a otevírá prostor pro vzájemnou komunikaci. Texty písní navíc zůstávají dlouhodobě uloženy v paměti, přičemž jejich vybavování je jednodušší díky propojení s melodií. Kromě toho může být hudba spojena s pohybem, například tancem. Tanec i jiné pohybové činnosti často využívají dovednosti, které jsme se naučili v minulosti a které zůstávají automatizované. (Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013)

Dnešní senioři často vzpomínají na školní tělocvik, cvičení v Sokole nebo na sokolské slavnosti. Součástí všeobecného vzdělání bývalo zvykem také chodit do tanečních. Na vesnicích se žádná slavnost nebo svátek neobešly bez tance, hudby a zpěvu, ať už tradiční hasičský nebo myslivecký bál, štěpánská, silvestrovská zábava, maškarní ples, ples k velikonočním svátkům nebo tancovačky spojené s dožínkami či posvícení. Při těchto událostech se setkávaly všechny generace, které společně sdílely radost z hudby a tance. (Janečková, Čížková a kol., 2021)

1.4.3 Promítání starých filmů

Promítání filmu dokáže vytvořit nezaměnitelnou atmosféru, která může být vytvořena za použití historické promítačky. Mnohé archivy ve městech disponují cennými filmovými sbírkami, které zahrnují jak profesionální, tak amatérské záznamy. Tyto materiály mají nezastupitelnou hodnotu, neboť často dokumentují nejen události nebo slavnosti, ale i každodenní život v dané oblasti. Právě obyčejné okamžiky mohou být nesmírně cenné, protože nám umožňují

nahlédnout do autentické minulosti. Zároveň je třeba si připomenout, jak důležitá byla návštěva kina v minulosti, kdy šlo o společenský zážitek, který má i dnes pro mnohé stále nezastupitelný význam. (Špatenková, Bolomská, 2011)

1.4.4 Tematické skupinové sezení

Při výběru témat pro rozhovory je důležité zohlednit individuální životní příběh seniora. Měla by být zohledněna jak jeho historie, tak i složení skupiny, pro kterou je sezení určeno. Nejlépe se vybírají témata spojená s pozitivními emocemi, která mohou navodit příjemnou atmosféru a oživit vzpomínky. (Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013)

Sezení může být zaměřené na období jejich narození, klíčové světové události, které prožili, nebo místa, kde strávili dětství. Dále lze hovořit o školních letech, partnerech, manželství, dětech, rodinném životě, profesích, pracovních zkušenostech, náboženství, zájmech a koníčcích. (Bender, Bauckham, Norris, 1999)

1.4.5 Reminiscenční vycházky či výlety

Výlet pro seniory, kteří žijí v domově pro seniory, je nejen osvěžující, ale i stimulující. Změna prostředí a nové podněty jsou pro ně důležité, protože obohacují jejich každodenní rutinu. Seniory obvykle velmi baví návštěvy různých historických a kulturních míst, jako jsou muzea, hrady, zámky nebo výstavy. Velmi cenným zážitkem pro seniory bývá, když jim rodina umožní navštívit místa, která mají pro ně velký význam, jako je jejich rodné místo, místa spojená s jejich mládím. Pro seniory žijící v zařízení jsou tyto výlety a akce skvělou příležitostí k oživení vzpomínek, které mohou přinést radost a spokojenost. (Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013)

1.4.6 Tvořivé reminiscenční aktivity

Zpracování osobních vzpomínek tvůrčím způsobem je skvělý způsob, jak seniorům pomoci oživit jejich vzpomínky, například výtvarné ztvárnění rodokmenu formou rodinného stromu nebo tvorba koláží z fotografií, starých pohlednic či místních památek, ke kterým má senior osobní vztah. Tyto koláže lze využít i jako praktické předměty, například jako podložky pro talíře, když je zalaminujeme. Cílem je, aby aktivita odpovídala zájmům seniora a přinášela mu radost při ožívování vzpomínek. (Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013)

1.5 Reminiscenční pomůcky

„Reminiscenční pomůcky jsou zdroje, které je možné si zapůjčit, zakoupit, nebo si je vyrobit a poté přímo použít pro stimulaci konverzace a vzpomínání.“ (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 31)

Podle Holmerové, Jarolímové a Suché (2009) lze mezi reminiscenční pomůcky řadit následující:

- Fotografie – rodinné snímky, školní fotografie, obrázky sousedů a momentky z důležitých životních milníků (svatby, maturitní zkoušky, narození dětí).
- Starožitné knihy, kalendáře a další tiskoviny, které vyvolávají vzpomínky na dávné časy.
- Historické předměty a domácí náčiní, jako mlýnek na kávu, staré váhy, loutky, valcha nebo dávné hračky.

- Hmatové objekty – kousky tkanin a podobné předměty, které vzbuzují smyslové vzpomínky.
- Vůně – například čerstvě mletá káva, bylinné směsi, koření nebo květiny, které oživují vzpomínky.
- Chuť – tradiční a staré pokrmy, které byly součástí rodinných oslav a zvyků.

1.5.1 Reminiscenční pexeso

Reminiscenční pexeso můžeme využít při individuální i při skupinové reminiscenci. Při individuální reminiscenci je vhodné vytvořit pexeso např. z okopírovaných fotografií členů rodiny seniora. Pro skupinovou reminiscenci můžeme vytvořit pexeso s herci tehdejší doby nebo s dříve používanými předměty. (Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013)

1.5.2 Reminiscenční nástěnka

Reminiscenční nástěnku lze navrhnout různými způsoby. Například můžeme umístit do středu nástěnky aktuální fotografii seniorů z daného zařízení a kolem ní rozmístit jejich fotografie z mládí. Další možností je dát vedle sebe dvě fotografie každého seniora – jednu z jeho mládí a druhou současnou. (Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013)

1.5.3 Fotografie

Pro mnoha seniorů jsou fotografie důležitým způsobem, jak uchovávat vzpomínky na minulost. Často je uchovávají v obálkách, v různých krabicích nebo v albech, které dokumentují jejich život od dětství až po současnost. Někteří však své fotografie nemají, buď kvůli stěhování, těžkým životním zkouškám, nebo kvůli složitějším vztahům v rodině. V těchto případech mohou být jejich fotografie nahrazeny historickými fotografiemi, které se časově i tematicky shodují s životními zkušenostmi seniora. Obrázky mohou zobrazovat podobné situace, jako byly jejich zájmy, koníčky či pracovní život. (Janečková, Čížková a kol., 2021)

Nejlépe se osvědčují i obyčejné fotografie lidí, kteří dělají obyčejné věci. Při výběru fotografie při reminiscenci pro konkrétní účel není rozhodující její stáří. Klíčové je, jak dobře dokáže fotografie vyvolat vzpomínky a povzbudit následnou konverzaci. (Špatenková, Bolomská, 2011)

1.5.4 Kniha života

Kniha života stručně zachycuje život konkrétního seniora. Většinou obsahuje popis důležitých událostí, ale i informace o osobnosti, zájmech a názorech. Měla by zahrnovat základní údaje o seniorovi, informace o dětství, školních letech, zaměstnání, manželství, zájmech apod. Zároveň vše může být doplněno fotografiemi. (Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013)

1.5.5 Vzpomínkové krabice

„Vzpomínkové krabice (reminiscenční krabice, memoboxy) mohou mít podobu bedny, krabice, kufru, archivu v krabici, ale i koláže, knihy života, vzpomínkového zátiší.“ (Janečková, Vacková, 2010, s. 123)

Obvykle se jedná o uspořádání životních portrétů starších lidí v menším prostoru, jako je bedna, krabice či kufr, které umožňují lidem originálně a emotivně vyprávět svůj životní příběh. Poslání vzpomínkových krabic spočívá v naslouchání lidským příběhům a vytváření příležitostí, kde mohou lidé sdílet své vzpomínky a životní zkušenosti. Tento proces nejenže přispívá k vytváření hodnotných výtvarných děl, ale také podporuje hlubší spolupráci blízkých vztahů mezi seniory a pečovateli, dobrovolníky, sociálními pracovníky či studenty. Pro všechny zúčastněné je to cenná zkušenost, která podporuje mezigenerační spojení. Vzpomínkové krabice umožňují seniorům zhodnotit svůj život a nalézt v něm nový smysl. (Janečková, Vacková, 2010)

Janečková a Vacková (2010) uvádí následující druhy vzpomínkových krabic:

- osobní předměty,
- individuální výtvarné dílo, např. prostorová koláž,
- společně vytvořený prostor k probouzení vzpomínek, např. tematické výstavy, upravené kouty domova nebo prostor kolem lůžka seniora.

Pro úspěšné zpracování vzpomínkové krabice je klíčové aktivní naslouchání příběhu staršího člověka. Při rozhovoru mohou být zapojeni i blízcí, kteří pomáhají seniorovi vybavit detaily a vzpomínky, podpořené doplňujícími otázkami. Mohou být využity i další techniky, jako například kresba vzpomínek. Příběh, který senior vypráví, tvoří hlavní osu reminiscenční práce, na kterou navazuje kreativní činnost. (Janečková, Čížková 2021)

1.5.6 Staré noviny, časopisy a inzeráty

Staré noviny, časopisy a inzeráty mohou sloužit jako cenné reminiscenční pomůcky. Mnozí senioři si uchovávají tiskoviny, které pro ně mají význam, jako například články o důležitých životních událostech, jako je sňatek nebo narození dítěte. Pro získání dalších materiálů lze využít archivy, knihovny nebo i místní muzea. Tyto historické texty je doporučeno zkopírovat, zvětšit a uchovat laminováním, čímž se prodlouží jejich životnost. (Špatenková, Bolomská, 2011)

1.5.7 Vzpomínkové výstavy

Vzpomínkové výstavy se pořádají většinou na konkrétní vzpomínkové téma. Výstava je skvělou příležitostí pro seniory, jak se setkat se širším okruhem lidí, kdy do výstavy můžeme zahrnout, jak personál, rodinu, tak i otevřít zařízení pro veřejnost. Při přípravách je dobré zapojit rodinu či jiné organizace, které mohou přispět vzpomínkovými materiály na výstavu. Přípravy výstavy vyžadují pečlivé plánování, kdy je třeba určit si téma, definovat charakter výstavy a délku jejího trvání. (Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013)

2 Přínosy využívání reminiscence

Reminiscence se využívá k ožívání příjemných vzpomínek a zážitků. Tyto vzpomínky pomáhají znovu prožít pozitivní emoce a mohou mít příznivý vliv na psychiku a celkový zdravotní stav jedince. (Malíková, 2020)

2.1 Reminiscence a její vliv na psychickou pohodu

Pro seniory je klíčová pozornost ostatních, pozitivní přijetí, emoční podpora a možnost sdílet své myšlenky a pocity. Právě reminiscence poskytuje prostor pro uvolnění, zábavu, pobavení a zlepšuje náladu. (Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013)

Vzpomínky mohou být spojené s příjemnými pocity, kdy takové pocity můžeme prožít znovu. Vzpomínky nám umožňují znovu prožít situace, které jsme už zažili, znovu prožíváme tehdejší emoce. (Hrozenská a kol., 2008)

Základním prvkem reminiscence jsou příjemné vzpomínky na dětství a mládí, které přináší pocit pohody a štěstí. Vzpomínání vyvolává také radost a spokojenost, stimuluje kognitivní funkce a vytváří příjemné pocity. Vyvolané vzpomínky mají pozitivní vliv na psychický stav a celkové zdraví člověka. (Matoušek a kol., 2013)

Špatenková a Bolomská (2011) uvádějí, že vzpomínky jsou neodmyslitelnou součástí našeho života, která dává našemu životu smysl a vyvolává v nás pocity radosti i smutku.

Vzpomínání na minulost přináší seniorům smysl, shodu a radost. (Rainbow, 2003)

2.2 Získání nových přátel v domově pro seniory

Díky reminiscenci uživatelé mohou navázat nové přátelské vztahy a také reminiscence přispívá k vytváření příležitostí pro hlubší mezilidské propojení. (Matoušek, 2008)

Důležitou roli může hrát reminiscence v podpoře nových vztahů, zejména ve fázi života, kdy se okruh seniora blízkých lidí snižuje. Tento proces může seniorovi pomoci navázat nová přátelství a senioři se mohou více propojit na základě podobných zkušeností či navázání společné řeči. Mluvení o minulosti vytváří přirozený způsob, jak navázat konverzaci a objevovat nové možnosti v sobě i v ostatních. (Gibson, 2011)

Reminiscence je vhodný nástroj, díky kterému senior může skrze svou minulost budovat vztahy v přítomnosti. (Rainbow, 2003)

2.3 Přijímání sama sebe a udržení vlastní identity

Reminiscence potvrzuje vlastní pocit jedinečné identity, podporuje pocit vlastní hodnoty a zároveň je reminiscence skvělý způsob, který nám může ukázat nové perspektivy o svých zkušenostech a o svém osobním vnímání. Na základě vzpomínání může senior zhodnotit, přepracovat a přehodnotit svůj život. Proces sdílení vzpomínek pomáhá akceptovat své silné a slabé stránky a přijmout sebe samého. (Gibson, 2011)

Vzpomínky nejsou brány výhradně jako projevy staří, ale přesně naopak jsou považovány za zdravé stárnutí. Vzpomínky mohou pomoci s vypořádáním se s různými životními nespravedlnostmi a všemi možnými prožitými překážkami v životě. (Janečková, Vacková, 2010)

Na základě vzpomínek si dnes uvědomujeme, kdo jsme, čím jsme a jakým způsobem uvažujeme o svém sebepojetí. Přemýšlení o svém životním příběhu a sdílení jej s druhými lidmi nám pomáhá sebe přijmout s nadhledem, humorem i s trpělivostí. (Gibson, 2011)

V rámci reminiscence se senior často ujímá role vypravěče, přičemž prostřednictvím vyprávění nejen dává smysl svému životnímu příběhu, ale také ho předává ostatním. (Matoušek, 2008)

Hlavní funkcí reminiscence je nejen zachování vlastní identity, ale i prohlubování porozumění tomu, kým skutečně jsme, což nám umožňuje lépe pochopit smysl našich životních zkušeností. (Gibson, 2011)

Reminiscence umožňuje každému člověku vyjádřit svou jedinečnost, neboť jeho vzpomínky jsou nezaměnitelné a tvoří jeho životní příběh a identitu. Každý má za sebou vlastní zkušenosti, prožitky, osobní pohledy na svět, které formují jeho vlastní život. (Janečková, Čížková a kol., 2021)

Reminiscence může nápomoci seniorovi posílit jeho vnímání sebe sama. (Rainbow, 2003)

2.4 Vzpomínky jako vyplnění volného času

Vzpomínky mohou sloužit jako skvělý způsob vyplnění volného času. Důležité je vzpomínat na dobu, kdy bylo seniorům nejlépe, a vybavovat si vzpomínky na hezké a pozitivní chvíle. Vzpomínky mohou hrát roli i při navazování konverzace se seniorem. Právě vzpomínání na hezké okamžiky v životě může být tím klíčem, jak začít konverzaci se seniorem. Prospěšným pomocníkem v komunikaci mohou být také zmíněné reminiscenční pomůcky a předměty. (Janečková, Čížková a kol., 2021)

2.5 Posílení vztahu mezi pečujícím a seniorem

Pro porozumění chování osoby v určitém věku je klíčové mít znalosti o okolnostech, které tento vývoj ovlivnily. Pro pečující osoby je nezbytné naučit se naslouchat tomu, co senior říká, a pochopit hlubší význam jeho slov. Je důležité číst mezi řádky a vnímat, co se skrývá za jeho vyjádřeními, protože často odrážejí vzpomínky a zkušenosti z minulosti. (Gibson, 2011)

Reminiscence napomáhá k prohloubení znalostí pracovníků o životních zkušenostech a potřebách uživatelů, což vede k lepší vzájemné komunikaci a vytváří pevnější a kvalitnější vztahy mezi pracovníky a seniory. (Matoušek, 2008)

Vzpomínky jsou i cenným nástrojem pro pečující, kteří díky nim mohou lépe porozumět seniorovi a posílit jejich vzájemný vztah. Pomáhají vidět seniora jako jedinečnou bytost s vlastní historií, životními zkušenostmi, úspěchy i neúspěchy. Každý senior je nositelem různých životních rolí i prožitků, které formují jeho osobnost. Každý si zaslouží úctu, zájem, soucit a lásku. (Hrozenská a kol., 2008)

Práce s reminiscencí umožňuje pečujícím osobám lépe pochopit osobnost seniora, prohloubit důvěru a přispět k efektivnímu a cílenému plánování péče. (Holczerová, Dvořáčková, 2013)

Díky vzpomínání můžeme získat cenné informace o seniorovi, což vede k posílení vztahu mezi pečovatelem a seniorem. (Matoušek, Kolářková, Kodymová, 2010)

2.6 Sebedůvěra, sebeúcta a sebevědomí

Reminiscence se především zaměřuje na obnovu sebedůvěry u seniorů, protože jim umožňuje znovu prožít svou osobnost v souvislosti s minulými zkušenostmi. (Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013)

Reminiscence posiluje sebevědomí a sebeúctu seniorů tím, že se soustředí na oblasti, ve kterých mají největší pocit důvěry a hodnoty. Tento proces pomáhá vrátit starším lidem jejich důstojnost, neboť jim umožňuje znovu převzít aktivní role, které mohou být jinak opomíjené. Senior je tím, kdo sdílí své životní zkušenosti, dovednosti a moudrost. Reminiscence vede účastníky k potvrzení jejich jedinečnosti a pomáhá uzdravovat osobnost jednotlivce, která byla poznamenána životními změnami, ztrátami a náročnými událostmi. (Špatenková, Bolomská, 2011)

Práce se vzpomínkami může seniorům pomoci uvědomit si, že jejich život byl plný významných okamžiků, které mohou sdílet s ostatními. Tyto okamžiky jsou pro ně důležité a dávají jim ujištění, že jejich život má hodnotu. (Matoušek, Kolářková, Kodymová, 2010)

2.7 Pomoc při adaptaci v domově pro seniory

Vzpomínky mohou nejen pomoci při adaptaci na prostředí v domově pro seniory, ale také významně podporovat adaptaci na staří a hledání smyslu života. (Holczerová, Dvořáčková, 2013)

Jedním z přínosů pro vzpomínající či přímo pro seniory je pomoc při adaptaci v zařízení. Situace, kdy senior přichází do zcela nového a neznámého prostředí, může být pro seniora psychicky náročná. V zařízení se senior setkává s novou kapitolou svého života a může u něho docházet k uzavírání se do sebe samého. (Špatenková, Bolomská, 2011)

Význam mají vzpomínky i pro adaptační proces seniora, kdy reminiscence může napomoci snížit negativní dopady při změně prostředí seniora. (Janečková, Vacková, 2010)

2.8 Pomoc při sestavování individuálního plánu

Pomocí reminiscence lze často dosáhnout lepší spolupráce se seniorem, například při vytváření individuálního plánu v domově pro seniory. (Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013)

Zásadní je, aby hodnocení a individuální plány péče vycházely z kompletních informací, které zahrnují jak minulost, tak současnost. Zdravotníci a sociální pracovníci musí hodnotit člověka na základě toho, co člověk prožil, co uměl, co ho bavilo, jaké hodnoty ho formovaly. Neměli by hodnotit seniora jen podle současného vzhledu a chování. Díky reminiscenci můžeme získat hlubší pohled na životní příběh seniora, který je velmi důležitý pro odborníka, aby mohl komplexně porozumět seniorovi a nedělal nesprávné úsudky, které mohou mít důsledky na kvalitu života seniora. (Gibson, 2011)

Znalost a poznání minulosti seniora může vést k jednodušší cestě při sestavování individuálního plánu či při hledání osobních cílů seniora. (Janečková, Vacková, 2010)

3 Limity využívání reminiscence

Aktivity využívané v rámci reminiscence nejsou pro každého. Musíme si uvědomit, že ne vše může fungovat na každého. Je velmi potřebné respektovat jedinečnost a odlišnost každého z nás. Někteří lidé nemusí být připraveni či se nemusí nacházet ve vhodném momentu pro vzpomínání. Využívání reminiscence se liší v tom, jaké důvody vedou seniory ke vzpomínání. (Gibson, 2011)

3.1 Zraňující témata a pocity během reminiscence

Vzpomínky mohou být spojené s radostí i smutkem, protože život žádného z nás se neomezuje pouze na „staré dobré časy“. Vzpomínky nám připomínají minulost v celé její šíři, včetně těch těžších a bolestivějších okamžiků. (Gibson, 2011)

Některým seniorům mohou vzpomínky vyvolat nepříjemné pocity, což může mít negativní dopady na celou reminiscenční skupinu. Všechny vzpomínky nemusí být vždy příjemné a někdy člověk může neúmyslně znovu prožívat pocity, které ho mohou dostat do různých stavů. Při reminiscenční terapii je klíčové, aby vedoucí skupiny měl potřebné předpoklady a dokázal vyjádřit dostatečnou podporu během celého procesu. (Hrozenská a kol., 2008)

Senioři mohou být během reminiscence vystaveni vzpomínkám, které s sebou přinášejí traumatické životní události a mohou u seniora vytvořit lítostivé a nepříjemné myšlenky. (Rainbow, 2018)

V rámci reminiscenční skupiny mohou být objevena zraňující témata, která jsou pro seniory emocionálně náročná. Mezi zraňující témata mohou patřit například i situace, kdy si senioři povídají o dětech a některý ze seniorů své vlastní dítě přežil. Život není vždy „procházkou růžovým sadem“ a ani vzpomínky občas nejsou příjemné. Důležité při reminiscenčních aktivitách je pečlivě posoudit, zda konkrétní vzpomínka přináší seniorovi přínos, zátěž či trauma. (Špatenková, Bolomská, 2011)

Neúčast na reminiscenčních aktivitách může také signalizovat vědomý pokus o únik vzpomínkám na minulost, protože se senior může obávat, že by se mu připomněly bolestné zážitky. (Janečková, Vacková, 2010)

3.2 Zdravotní a komunikační problémy

Senioři mohou pociťovat sociální izolaci v důsledku jejich fyzického či kognitivního postižení, které jim může bránit začít jakoukoliv sociální interakci s ostatními. (Rainbow, 2003)

Senioři mohou zejména v domovech pro seniory čelit problémům s komunikací a poruchami paměti, které u nich mohou vyvolávat i úzkosti. Většinou se senioři bojí selhání a neúspěchu a často se mohou za své problémy stydět. Překonat strach a zapojit se do reminiscence pro ně může být obtížné. (Janečková, Vacková, 2010)

Zdravotní problémy mohou seniora stigmatizovat a může být na něho nahlíženo jako na diagnózu. Může se jednat jak o seniory trpící demencí, duševním onemocněním, ale i o seniory se zdravotním a sluchovým postižením. S přibývajícím věkem se často můžeme setkat právě s problémy se sluchem a zrakem. (Špatenková, Bolomská, 2011)

3.3 Narušování reminiscence

Především během skupinové reminiscence může docházet k narušování jejího průběhu. V některých případech se může ve skupině objevit osoba, jejíž chování ovlivňuje ostatní účastníky. Narušování reminiscence může mít různé příčiny. Může se jednat o fyzickou či psychickou nemoc či osobní problémy spojené například s problémem při adaptaci na nové zařízení. (Špatenková, Bolomská, 2011)

Velký problém nastává, když mezi členy skupiny dochází ke konfliktům. Převážně se jedná o seniory, kteří se nemají rádi či spolu nechtějí ve skupině být. Může se stát, že se senioři mohou navzájem pomlouvat či se obviňovat a jeden druhého shazovat. (Janečková, Vacková, 2010)

3.4 Nezáměr ze strany pečujícího

Zejména v domovech pro seniory může být rizikem, že nebude personál dostatečně věnovat pozornost minulosti starších lidí. I běžné rozhovory představují významnou součást sociální práce a mají pro seniory velkou hodnotu. Tento přístup by měl být uznáván nejen samotným personálem, ale i managementem organizací poskytujících služby seniorům. Klíčové je také zajištění podpory pro vzdělávání personálu v oblastech komunikačních dovedností, validace a reminiscenční práce. (Janečková, Vacková, 2010)

3.5 Sociální izolace

Může se zdát, že lidé v domovech pro seniory nebo i v nemocnicích jsou obklopeni ostatními, nelze však automaticky předpokládat, že mají silné a podporující vztahy. Někteří senioři se mohou cítit osaměle, izolováni či pociťovat smutek. Výzvou pro pečovatelský personál je tedy pomoc seniorům sladit jejich potřeby, soukromí a udržovat jejich vztahy, které jsou pro seniory velmi důležité. (Gibson, 2011)

S přibývajícím věkem se někteří senioři z různých důvodů stahují do větší izolace od svých vrstevníků i širšího okolí. Tento jev můžeme často zaznamenat například při přestěhování seniora z jeho původního prostředí do pobytového zařízení. Někteří se s touto výraznou životní změnou obtížně vyrovnávají a mohou se záměrně uzavírat před ostatními. Často tvrdí, že je nic nespojuje, nemají společné zážitky, neznají vzájemně své životní příběhy, a proto se senioři v pobytových zařízeních stahují do izolace. Cítit osamělost a izolovanost mohou senioři v pobytových zařízeních i v domácím prostředí. (Janečková, Čížková a kol., 2021)

Přestěhování do domova pro seniory z přirozeného prostředí může být pro některé seniory velmi náročné a může u nich vyvolat pocit sociální izolace. (Rainbow, 2003)

3.6 Vzpomínky mohou být zmatené a zkreslené

Vzpomínky seniorů mohou být často matoucí a dezorientované, kdy tito lidé mají tendenci se ztrácet v orientaci, v čase a v prostoru. Mohou například mluvit o lidech, kteří už dávno zemřeli, jako by byli stále přítomni. Tento jev může být pro okolí matoucí, ale je důležité mít na paměti, že zmatené vzpomínky nejsou náhodné poznatky našeho mozku, ale ve skutečnosti mohou mít

velký význam. Může se jednat o časté pokusy uspořádat minulost a vyjádřit nevyřešené emoce, které doposud neměly prostor k projevení. (Špatenková, Bolomská, 2011)

Vzpomínky reminiscenčních účastníků mohou být často zkreslené. Starší lidé mají tendenci minulé události zveličovat, upravovat nebo přetvářet, což je přirozenou součástí procesu vzpomínání. Některé zážitky byly možná během života opakovaně převyprávěny, což vedlo k tomu, že se detaily příběhu během času změnily nebo zjednodušily. Kromě toho si lidé často vybírají, co si budou pamatovat a některé vzpomínky mohou cíleně potlačovat. Otázka přesnosti vzpomínek tedy není vždy tak důležitá, jak se na první moment může zdát. (Špatenková, Bolomská, 2011)

Při reminiscenci, zejména při té skupinové, může docházet k zveličování či k pozměnění vzpomínek, není však důležité, jestli senior povídá pravdivé vzpomínky. Důležité je, jak senior vnímá sám sebe. (Janečková, Vacková, 2010)

3.7 Reminiscence není pro každého

Aktivita zaměřená na reminiscenci by měla respektovat individuální potřeby a preference každého člověka. Ne všichni starší lidé jsou na reminiscenční aktivity připraveni a není na takové aktivity vždy vhodný okamžik. Každý člověk má své vlastní důvody, proč si vybavuje své vzpomínky a proč právě takové vzpomínky vedou k reminiscenci. (Janečková, Vacková, 2010)

Při vzpomínání je klíčové mít na paměti, že ne každý má tendence se vracet k minulosti. Každý z nás zažil jiné věci a málokdo se chce vracet k bolestivým zážitkům. Musíme respektovat individuální přání seniorů a dbát na to, co opravdu chtějí. Když senior není schopen jasně formulovat své názory, ať už z důvodu nejistoty, komunikačních potíží nebo kvůli nedůvěře, nikdy nesmí být nucen k reminiscenci. Senior by měl předem dát najevo, zda se reminiscenčních aktivit a vzpomínání chce účastnit. (Gibson, 2011)

Někteří senioři si mohou s sebou nést bolestné a nepříjemné vzpomínky. Mohou mít různé vzpomínky jako například traumatické zážitky z války a mohou mít strach z reminiscence. (Rainbow, 2003)

Senior se může po vzpomínání na tehdejší časy cítit osaměleji a považovat svůj nynější život za nezábavný a zbytečný. Musíme seniora pochopit, proč se nechce do reminiscence zapojovat, a nikdy na něho nenaléhat. Gibson (2011)

3.8 Nedostatek času

Pokud se senior zapojí do reminiscenčních aktivit a je vyzván ke sdílení vzpomínek, měl by mít dostatek času na zamyšlení. Pro seniora i jakéhokoliv jedince může být limitující, když se na něho bude během reminiscence spěchat, protože reminiscence není proces, který by měl být uspěchán. (Gibson, 2011)

Zejména při skupinové reminiscenční práci musí být kladen důraz na přizpůsobení tempa aktivit. Je nezbytné zajistit dostatek času pro jejich vyjádření, aniž bychom je tlačili k rychlému projevu. Součástí tohoto procesu je citlivé a přiměřené chválení seniorů. (Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013)

3.9 Nedostačující stimulující prostředí

Limitující pro reminiscenční aktivity může být i nedostatek podnětného prostředí, které by stimulovalo vzpomínání. Prostředí, jako je historicky zařízený prostor či útulná kavárnička se starým nábytkem a vyzdobená starožitnými předměty, plakáty, fotkami, může výrazně přispět k vytvoření příjemné atmosféry. Pomocí těchto předmětů se může pomoci seniorovi vyvolat vzpomínky na dávné časy. (Janečková, Vacková, 2010)

Pro reminiscenční aktivity je klíčové vytvořit prostředí, které poskytuje nejen fyzický prostor, ale také psychickou pohodu. Aby mohl být proces vzpomínání účinný, musí být zaopatřeno klidné a dobře definované místo, které podporuje soustředění, je chráněno před rušivými vlivy, které by mohly narušovat soukromí seniorů. Mělo by tedy být klidné, bezpečné a dostatečně soukromé, aby účastníci mohli otevřeně sdílet své vzpomínky. (Bender, Bauckham, Norris, 1999)

4 Reminiscence ve vybraném domově pro seniory

Na své praxi v domově pro seniory jsem měla příležitost provést osobní rozhovor s aktivizační pracovnící. Povídaly jsme si o aktivitách, pomůckách a programech v rámci reminiscence, které pro seniory v domově pro seniory připravují a provozují. V domově pro seniory se provozují následující aktivity a programy a používají se tyto pomůcky:

- memoboxy,
- staré obaly, staré náramky, natáčky na vlasy, kosmetika, korále, nádobí,
- promítání starých filmů,
- fotografie, fotoalba, kronika,
- reminiscenční nástěnky a
- připomínání svátků, zvyků a tradic.

V domově pro seniory se v rámci reminiscence vytváří široká škála činností, které pomáhají navodit příjemné vzpomínky na časy, kdy senioři žili aktivní životy. Reminiscence, která se v domově pro seniory využívá, umožňuje seniorům vrátit se do doby, kdy byl svět kolem nich jiný. (Baková, 2024)

V rámci těchto aktivit pracovníci domova pro seniory často využívají pomůcky, které si sami tvoří, a inspirují se tím, co měli rádi jejich prarodiče. Vytváří si i vlastní reminiscenční krabice, které jsou naplněny předměty s různými tématy, které senioři znají a které se používaly v minulosti. Jsou vytvářeny takzvané memoboxy, které obsahují předměty typické pro určité období, například staré náramky, natáčky na vlasy, kosmetika, korále, nebo staré obaly a nádobí. Tyto předměty nejen vyvolávají vzpomínky na dřívější časy, ale také poskytují příležitost pro diskusi o změnách způsobu života, zvycích nebo hodnotách. Výběr těchto pomůcek není náhodný – často se odvíjí od zájmů, zvyků a vzpomínek, které si senioři uchovali z dob svého dětství nebo dospělosti. (Baková, 2024)

Pro oživení vzpomínek na minulost pracovníci domova často využívají i tematické týdny v obchodech, jako například retro týdny v obchodu potravin. Během těchto dnů je do domova přineseno staré nádobí, retro hračky, a dokonce i potraviny v původních obalech, které senioři zažili ve své minulosti. Takové aktivity poskytují prostor pro vyprávění o dobách minulých a pro srovnání, co bylo tehdy běžné, a co je běžné dnes. Obzvláště během vánočních svátků se v domově pro seniory často používají staré formičky na cukroví a připravují se tradiční recepty, které si senioři pamatovali z dětství. (Baková, 2024)

Při reminiscenčních aktivitách jsou nepostradatelným nástrojem také různé kroniky a fotoalba, které si senioři společně prohlíží. Sami senioři ve vybraném domově pro seniory vedou vlastní kroniku, kterou má na starost jedna z uživatelů. Sociální pracovníce ji dodávají fotografie z různých akcí, které se v domově pro seniory konají. Uživatelka sama píše texty a lepí fotografie, čímž zachycuje vzpomínky a důležité momenty ze života v domově. (Baková, 2024)

Součástí reminiscenčních aktivit je rovněž prohlížení starých knih a časopisů, které senioři často považují za cenné části své minulosti. Kromě toho je v domově pro seniory snaha zachovávat autentický vzhled prostředí, jako například starý nábytek, který seniorům připomíná, jak vypadalo jejich bydlení v minulosti. Senioři mají možnost donést některé věci z dob, ve kterých žili a které jim jsou blízké. V domově pro seniory se nachází reminiscenční nástěnka, která

vyobrazuje fotografie starších zpěváků a herců, které si senioři pamatují ze svého mládí. (Baková, 2024)

V rámci reminiscenčních činností jsou také organizovány tematické akce, jako například promítání starých filmů. Po zhlédnutí těchto filmů jsou s uživateli vedeny diskuse o hercích, ději a událostech, které se ve filmu odehrály, čímž se podněcuje nejen paměť, ale i hlubší porozumění. (Baková, 2024)

Jednou pracovnice organizovaly retro módní přehlídku, během níž si senioři a pracovnice oblékli dobové oblečení. (Baková, 2024)

Dalšími činnostmi v rámci reminiscence jsou i přípravy na tradiční svátky. Během prvního máje se v domově pro seniory například organizují akce, kdy si senioři připomínají staré zvyky, jako například mávání mávátky, nebo si prohlíží staré fotografie z této doby. Podobně se připomínají i roční období a tradice, které byly spojeny s dětstvím a dospíváním seniorů. Velmi oblíbené jsou také akce, kdy do domova přicházejí děti z mateřských škol a senioři jim ukazují staré hry a zvyky, které se hrály v jejich mládí. Naopak děti ukazují seniorům, jaké hračky a hry jsou populární dnes. (Baková, 2024)

Pro pracovníky domova pro seniory je důležité hledat nové inspirace pro reminiscenční aktivity. Kromě sdílení nápadů mezi jednotlivými domovy pro seniory se často obracejí na různé online platformy, jako je Pinterest, nebo se spoléhají na vlastní kreativitu. (Baková, 2024)

5 Výzkumná část / Praktická část

Tato kapitola se zaměřuje na vymezení cíle výzkumu, popis metod využitých při sběru dat, analýzu výsledků a následnou diskuzi.

5.1 Cíl výzkumu/projektu

Cílem práce je zjistit přínosy a limity využití reminiscence z pohledu uživatelů vybraného domova pro seniory.

Hlavní výzkumná otázka (HVO) zní „*Jaké jsou přínosy a limity využití reminiscence z pohledu uživatelů vybraného domova pro seniory?*“, ta se nadále rozděluje na dvě dílčí otázky:

DVO1: *Jaké jsou přínosy využití reminiscence z pohledu uživatelů vybraného domova pro seniory?*

DVO2: *Jaké jsou limity využití reminiscence z pohledu uživatelů vybraného domova pro seniory?*

5.2 Metodika výzkumu

Pro výzkumnou část bakalářské práce byla zvolena metoda kvalitativního výzkumu, protože jej pro tuto práci považuji za vhodnější než výzkum kvantitativní. Kvalitativní výzkum byl vybrán z důvodu jeho větší otevřenosti a flexibility při sbírání dat.

Kvalitativní výzkum spočívá v široce rozprostřeném sběru dat, aniž by předem byly stanoveny hypotézy nebo základní proměnné. Cílem je hloubkově prozkoumat určitý komplexní a těžce definovaný jev a získat o něm co nejvíce informací. Až po nasbírání určitého množství dat výzkumník hledá pravidelnosti a vyvozuje závěry. (Švaříček, Šedová, 2014)

Podle Hendla (2016) patří mezi výhody kvalitativního přístupu například:

- zkoumání v přirozeném prostředí,
- získávání podrobností a detailnějšího popisu a
- hledání souvislostí.

Mezi nevýhody kvalitativního výzkumu podle Hendla (2016) patří například:

- výsledky nemusí být zobecnitelné,
- časově náročná analýza dat i jejich sběr a
- výsledky jsou snadno ovlivnitelné výzkumníkem a jeho názory.

Pro sběr dat v kvalitativním výzkumu existuje více způsobů. Konkrétně byly využity polostrukturované rozhovory.

Miovský (2006) popisuje polostrukturované rozhovory jako jednu z nejrozšířenějších metod rozhovoru, u které se vytváří určité schéma, kterého se tazající musí držet. Toto schéma obvykle vymezuje oblasti otázek, na které se tazatel účastníků ptá. Výhodou polostrukturovaného rozhovoru je možnost doptávat se doplňujícími otázkami a reagovat na odpovědi účastníků. Zároveň ale nevýhodou může být odchylování se od struktury a získávání nerelevantních dat.

„Cílem polostrukturovaného rozhovoru je získat detailní a komplexní informace o studovaném jevu.“ (Švaříček, Šedová, 2007, s. 13)

Na základě cíle výzkumu byla formulována hlavní výzkumná otázka, ze které vycházejí dílčí výzkumné otázky. Tyto otázky byly navrženy tak, aby účastníkům daly prostor pro svobodné vyjádření jejich názorů a odpovědí.

Při vyhodnocování dat byla využita metoda otevřeného kódování. Švaříček a Šedová (2007) vymezují otevřené kódování jako techniku, díky které data rozebíráme, následně zpracováváme a sestavujeme novým způsobem. Při otevřeném kódování je text rozdělen na jednotlivé části, kterým je přiřazen kód ve formě jména, označení či krátké fráze. Otevřené kódování bylo aplikováno na odpovědi seniorů a umožnilo identifikovat různé přínosy a limity reminiscence uvedené v této práci.

Výzkum probíhal ve vybraném domově pro seniory, kde se reminiscence využívá v rámci aktivizačních činností. Podrobnější popis těchto reminiscenčních aktivit je popsán v poslední kapitole v teoretické části práce. Před zahájením výzkumu jsem byla domluvená s vedoucí aktivizačního a sociálního úseku na možnosti jeho realizace a ředitelka domova pro seniory mi udělila souhlas s provedením výzkumu v zařízení. Před samotnými rozhovory se seniory jsem nejprve provedla konzultaci s aktivizační pracovnící, která mi poskytla informace o aktivitách, které s nimi v rámci reminiscence provádějí. Dále jsem komunikovala i se sociální pracovnící, která mi pomohla při výběru seniorů do výzkumu.

V rámci výzkumu bylo osloveno celkem devět komunikačních partnerů, kteří splňovali následující kritéria:

- Věk: Senioři se nacházeli v rozpětí 70 až 95 let.
- Účast na aktivitách: Senioři museli již mít zkušenost s reminiscencí.
- Kognitivní stav: Senioři museli být schopni komunikovat a nesměli mít narušené kognitivní funkce, aby dokázali vést se mnou rozhovor a odpovídat na otázky.
- Pobyť v zařízení: Senior musí být v domově déle než šest měsíců.

Výzkum se uskutečnil na přelomu listopadu a prosince 2024 během mých posledních praxí, které mi poskytly dostatek času na naplánování rozhovorů. Díky tomu, že jsem v domově pro seniory byla na praxích, jsem měla více času na přípravu a mohla jsem se s jednotlivými seniory seznámit.

Praxe jsem již ve vybraném domově pro seniory jednou absolvovala a některé seniory si i pamatovala, což mi usnadnilo výběr účastníků do výzkumu. Společně se sociální pracovnící jsme nejprve navštívily potenciální účastníky výzkumu, abych se jim představila a zeptala se jich, jestli by s rozhovorem souhlasili. Následně jsme se s každým seniorem individuálně domluvily na čase, který by jim pro rozhovor vyhovoval, přičemž jsem se vždy snažila respektovat jejich volný čas. V domově pro seniory je velmi intenzivně využívána aktivizace, kterou senioři rádi a pravidelně navštěvují, a bylo důležité rozhovory plánovat tak, aby je nenarušily.

Účast ve výzkumu byla zcela dobrovolná a před začátkem rozhovorů jsem každého podrobně informovala o celém průběhu rozhovoru, byli seznámeni s tím, jak budou sebraná data využita. Také bylo každému vysvětleno, že mohou kdykoliv od rozhovoru odstoupit. S každým komunikačním partnerem jsem dopodrobna prostudovala celý informovaný souhlas a popřípadě jsem vždy vysvětlila jakékoliv nesrovnalosti. S každým komunikačním partnerem byl předem podepsán informovaný souhlas s poskytnutím rozhovoru, který bude k nalezení v příloze A.

Rozhovory byly nahrávány pomocí diktafonu na mobilním telefonu a následně přepsány doslovně, aby bylo zajištěno dodržení soukromí a ochrany účastníků. Všechny osobní údaje účastníků jsou chráněny a je zaručena jejich anonymita.

Vzhledem k tématu bakalářské práce byly všechny rozhovory vedeny s citlivým přístupem, empatií a respektem. Délka rozhovorů se pohybovala mezi 25 a 40 minutami.

Pro rozhovory byla vybrána klidná a nerušená místa, kde mohli účastníci pohodlně a bez problému mluvit. Většina rozhovorů byla provedena na pokojích seniorů nebo ve společenské místnosti, která byla vždy připravena tak, aby vytvořila tichou a příjemnou atmosféru pro naše setkání.

Otázky do rozhovoru byly vytvořeny tak, aby vedly k odpovědím na dílčí výzkumné otázky. Seznam otázek použitých v rozhovorech je uveden v příloze B.

5.3 Výsledky výzkumu a jejich interpretace

Tato podkapitola se zabývá vyhodnocováním výsledků výzkumu, jehož cílem bylo zjistit přínosy a limity využití reminiscence z pohledu uživatelů ve vybraném domově pro seniory. Podkapitola je nadále členěna podle dílčích výzkumných otázek a zaměřuje se na přínosy reminiscence z pohledu uživatelů ve vybraném domově pro seniory a zvláště na limity využití reminiscence z pohledu uživatelů ve vybraném domově pro seniory. Komunikační partneři jsou označováni zkratkou „KP“, dále očíslování od 1 do 9 podle pořadí v rozhovorech.

DVO1: Jaké jsou přínosy využití reminiscence z pohledu uživatelů vybraného domova pro seniory?

Prožívání radosti

Matoušek a kol. (2013) uvádí, že vzpomínky vyvolávají příjemné pocity, jako je radost či spokojenost. Z odpovědí KP1, KP2, KP3 a KP4 vyplývá, jak vzpomínání na minulost může vést k pozitivnímu prožívání, především k radosti.

Například KP1 a KP4 uvádějí, že pociťují radost při prohlížení starých fotografií nebo vzpomínání na radostné rodinné události. Janečková, Čížková a kol. (2021) zdůrazňují, že fotografie mohou být důležitým způsobem, jak uchovávat vzpomínky na minulost. KP1 říká: *„Mám hromadu fotek, také se do nich často dívám, připomene mi to, když děti chodily třeba do tanečních, jak jim manželka šila šaty. Udělá mi to takovou radost vždycky, když si je prohlédnu a podívám se na to a zavzpomínám.“* K tomu se přidává KP4, který dodává: *„Například když si prohlížím některé staré fotografie, které mám v támhletom albumu, tak mám u toho vždycky takovou hroznou radost, člověk si vzpomene na ty hezké chvíle.“*

KP2 sdílí: *„Vždycky, když si na to vzpomenu, dělá mi to radost, ale jsem rád, že si takhle to pamatuji.“* Dále dodává: *„Vzpomínky mě ovlivňují, protože když si člověk takhle vzpomene, co zažil, mám z toho hned radost.“*

KP3 uvádí: *„Člověk si během vzpomínání připomene to svoje zaměstnání, mám vždy z toho takovou radost. Když slyším malé děti tady, celý život jsem s nimi pracovala, a když je slyším, vzpomenu si na tu svoji práci.“*

KP6 a KP8 se shodují na tom, že vzpomínky mohou přinášet oba pocity. KP6 tvrdí, že záleží na tom, na co si člověk zrovna vzpomene. KP6 uvádí: „*Někdy radost a někdy smutek. Obojí. Vzpomene si každý na něco, každý, záleží, na co si člověk zrovna vzpomene.*“ K tomu se přidává KP8: „*Já ráda vzpomínám, mám u toho radost, ale zároveň mě to někdy rozesmutní.*“

Přínos pro duševní pohodu

Suchá, Jindrová a Hátlová (2013) zmiňují, že reminiscence poskytuje prostor pro uvolnění, zábavu, pobavení a zlepšuje náladu. Taktéž i Matoušek a kol. (2013) uvádí vzpomínky jako zdroj pozitivního vlivu na psychický stav a celkové zdraví člověka.

Při vzpomínání KP1 a KP3 říkají, že se po vzpomínání cítí lépe. KP1 říká, že mu vzpomínání pomáhá ulevit si a odpočinout. KP1: „*U vzpomínání si člověk tak nějak vždycky uleví.*“ Také dodává: „*Jak bych to jen řekl, člověk u toho vzpomínání si vždy tak nějak odpočine. Člověku, takhle, když si třeba vzpomíná na to mládí, tak si řekne, že má hezké vzpomínky a cítí se lépe.*“ KP3 uvádí: „*Mně to pomáhá si povídat třeba o tom, co jsem zažila, já jsem taková komunikativní a cítím se potom tak lépe.*“ Dále dodává: „*Když si třeba na ten svůj život vzpomenu, jde to se mnou nahoru.*“

KP4 se cítí klidnější. KP4: „*Člověk je potom takový klidnější.*“

KP5 zažívá pocit povznášení a osvěžení. KP5: „*Vzpomínáme třeba na to mládí a člověka to tak povznese. Člověku vzpomínky přinesou takové osvěžení. Vzpomínky jsou dobrá věc. Rád vzpomínám na ty kamarády, ale dost jich je už po smrti.*“

KP8 díky vzpomínkám přijde na jiné myšlenky. KP8: „*Vzpomínání je dobrý v tom, třeba na těch aktivitách, jak chodíme, tak to si povídáme, co bylo, co jsme zažili, co jsme rádi dělali, to mám ráda, člověk přijde na jiné myšlenky.*“

KP9 uvádí, že ho vzpomínky udržují nad vodou. KP9: „*Vzpomínky mě drží nad vodou, jak se říká.*“ Dále říká: „*Vzpomínky mě drží, člověk si na vše rád vzpomene.*“

Společné sdílení vzpomínek

Komunikační partneři se zde shodují, že jim sdělování vzpomínek pomáhá, zmiňují své schůzky, kde si povídají o svém životě. Suchá, Jindrová a Hátlová (2013) uvádí, že reminiscence poskytuje prostor pro emoční podporu, ale i příležitost sdílet své myšlenky a pocity.

KP3 uvádí, že jí pomáhá povídat si o tom, co zažila, a také zmiňuje jednu paní, kterou pravidelně navštěvuje a společně si povídají o svých životech. KP3: „*Mně to pomáhá si povídat třeba o tom, co jsem zažila, já jsem taková komunikativní.*“ Dále dodává: „*Jo, někdy jdu za jednou paní nahoru, háčkujeme si spolu a povídáme si o tom svým životě.*“

KP4 povídá o jejich sešlosti, kde si vypravují své zážitky a mají se u toho fajn. KP4: „*Většinou po druhý hodině tady bývá taková sešlost, sedíme si a vypravujeme si naše zážitky.*“ Dále dodává: „*Máme se u toho docela fajn.*“

KP8 zároveň i zmiňuje, že během sdělování si svých vzpomínek přijde na jiné myšlenky. KP8: „*Vzpomínání je dobrý v tom, třeba na těch aktivitách, jak chodíme, tak to si povídáme, co bylo, co jsme zažili, co jsme rádi dělali, to mám ráda, člověk přijde na jiné myšlenky.*“

KP9 říká, že má ráda si povídat o svém životě a také, že je ráda, že si může ostatním svěřit. KP9: „*Povídáme si tady každý den, sedáváme si tu a povídáme, co jsme zažili. Povídáme si o všem,*

kdo odkud je. Mám to ráda, člověk si uvědomí, co vlastně všechno zažil.“ A dodává: „Vzpomínky mi pomáhají v tom, protože jsem byla zvyklá celý život být s někým a komunikovat. Já jsem ráda takhle, že můžu ostatním se svěřit, povídat si, pomáhá mi to hodně.“

Přijímání sama sebe a udržení vlastní identity

Gibson (2011) uvádí, že reminiscence potvrzuje pocit vlastní jedinečné identity. Identita je vnímání sebe, kdy si uvědomujeme, že jsme stále tím stejným já. Identita zahrnuje, jak se jedinec ztotožňuje se svými minulými a současnými životními rolemi. (Kalvach et al., 2019) Janečková, Čížková a kol. (2021) také uvádějí, že každý má za sebou vlastní zkušenosti, prožitky, osobní pohledy na svět, které formují jeho vlastní život. Všichni komunikační partneři se ohlíží za svou minulostí, kterou si připomínají, ale zároveň si uvědomují, co všechno prožili, což jim pomáhá cítit se lépe sami se sebou a tím si potvrdí svou vlastní hodnotu.

KP1 přemýšlí o svých životních zkušenostech a o tom, že hezké vzpomínky mu dávají pocit, že jeho život měl smysl, čímž si potvrzuje svou vlastní identitu. KP1: *„Vzpomínám, jak jsme také jezdili s manželkou za bratrem. Člověk si taky rád na vzpomene na všechno, co za ten svůj život zažil. Je to život prostě, když to bylo špatný a člověk si na to vzpomene, musí to přejít a zároveň, když si vzpomenu na ty hezký vzpomínky, dává mi takový pocit, že si člověk řekne, že pro něco třeba žil, a že něco člověk zažil.“*

KP2 nejčastěji vzpomíná na minulost, na svého bratra a babičku. Tyto vzpomínky ho stále těší. Také se vžívá do situací, které vypráví, vzpomíná na to, jaké to bylo dříve. KP2: *„Vzpomínám nejčastěji na ty starý vzpomínky. Jak jsem šťval třeba bratra. To jsem měl vždycky radost, když jsem ho našťval a on měl vždycky ten vztek. Vždycky, když si na to vzpomenu, dělá mi to radost, ale jsem rád, že si takhle to pamatuji. Nebo rád vzpomínám, jak jsem jezdil k babičce, mám radost vždycky, že si všechno pamatuju do dneška.“* Také dodává: *„Vzpomínám, jaký to bylo dřív, a vžívám se do té situace, jakou vypravuji.“*

KP3 vzpomíná na mládí a svá dětská léta, také vzpomíná a připomíná si své zaměstnání, ve kterém pracovala celý život, což opět vede k formování své identity na základě jejích zkušeností. KP3: *„Ráda vzpomínám, vzpomínám na mládí, co jsme mohli jako děti, jak jsme nosili dřevo, mohli být do pěti venku.“; „Člověk si během vzpomínání připomene to svoje zaměstnání a jsem doma. Pracovala jsem v jednom zaměstnání celý život, ráda na to vzpomínám, dokonce se mi o tom i zdá v noci.“*

KP4 považuje vzpomínky za krásnou věc, která ji přenáší do mládí, ráda vzpomíná na své pěkné mládí a domov. KP4: *„Vzpomínky pro mě znamenají krásnou věc, vžijete se do mládí, do všeho starého.“; „V hlavě se vždycky tak srovnám, jak to dřív bývalo a vzpomínám ráda. Člověk rád vzpomíná na mládí, to jsem měla já docela pěkný. Ráda vzpomínám i na domov, jak jsme chodili k muzikám pěšky.“*

KP5 uvádí, že vzpomínání pro něho znamená, že měl pro co žít. Vzpomíná na fotbal, přátele a společenské chvíle. KP5: *„Pro mě vzpomínání znamená, že si člověk řekne, že pro něco žil. Žil jsem hodně pro fotbal a měl jsem rád společnost. Rádi jsme chodili na pivo po fotbale. Rád vzpomínám, vzpomínám na své kamarády. Občas si zatelefonujeme.“*

KP8 ráda prochází staré fotky, u kterých si vybavuje, co vše zažila, také si KP8 píše deník, kam si zapisuje své důležité životní události, které tvoří její vlastní identitu. KP8: *„Koukám ráda na fotky, několikrát si albumy fotek procházím a říkám si, co všechno jsem zažila. Píšu si i deník přes 50 let*

a tam si píšu každý měsíc pár vět a zaznamenávám, co se tam stalo. Vzpomínky pro mě znamenají moc, dává mi to hodně, srovnávám to třeba s naší dobou.“

KP9 vzpomíná na cestování a manžela a celkově na celý svůj život. Také zmiňuje vzpomínky na své vzdělání a úspěchy a úspěchy své rodiny, včetně dětí a vnoučat. KP9: *„Ráda vzpomínám na cestování a manžela. Pro mě vzpomínky znamenají hodně, mám na co vzpomínat, vzpomínám na celý život. Vzpomínek mám hodně, vzpomínám ráda na své vzdělání, které jsem měla velmi ráda, v životě jsme byli úspěšní, já i manžel, děti naše také studovali vysoké školy, i moje vnoučata.“*

Vzpomínky jako vyplnění volného času

Všichni komunikační partneři se shodují, že když nemají nic na práci, věnují svůj čas svým vzpomínkám. Janečková a Čížková a kol. (2021), uvádějí vzpomínky jako skvělou možnost, jak vyplnit volný čas.

KP1 zmiňuje, že ve volném čase, když nemá co dělat, zavře oči a přemítá si svou minulost. KP1: *„Když si člověk nemá co dělat, tak si na to všechno vzpomene, zavře oči a přemítá si to, jak co bylo.“*

KP4 uvádí, že ve svém volném čase se zabývá vzpomínkami a přemýšlí o minulosti. KP4: *„Když nemám, co na práci, nečtu zrovna, tak se zabývám těmi myšlenkami, co bylo.“*

KP8 vzpomíná, když má čas, obvykle večer nebo v noci, když se vzbudí. KP8: *„Vzpomínám, když mám čas, obvykle večer nebo v noci, když se vzbudím.“*

Pro KP9 vzpomínky hodně znamenají, vzpomíná vždy večer, když si lehne a nemá už nic na práci. KP9: *„Vzpomínky pro mě znamenají hodně, vzpomínám večer vždycky, když lehnu, když už nemám, co na práci.“*

Posílení vztahu mezi pečujícím a seniorem

Tento přínos zmiňuje KP3, ostatní komunikační partneři mají odlišné názory, které jsou zmíněny v limitech využití reminiscence z pohledu seniorů ve vybraném domově pro seniory. Hrozenská a kol. (2008) taktéž uvádí, jak lze skrze vzpomínky posílit vzájemný vztah mezi pečujícím a seniorem.

KP3 vypráví svůj příběh, který zažila s pečovatelkou. KP3: *„Třeba mám takový příběh odsud, jednou jsem byla taková smutná, protože jsem si vzpomněla na syna a pečovatelka se mě zeptala, co se se mnou děje, že jsem taková smutná, že se vždycky usmívám a vlastně si se mnou o tom povídala a všechno mi vymluvila a vlastně mě z toho dostala a bylo mi pak lépe.“*

Přínos sezonních aktivit pro seniory v rámci vzpomínání

V domově pro seniory probíhají sezonní aktivity, které jsou zmíněny v poslední kapitole v teoretické části, kde jsou popsány aktivity reminiscence v domově.

KP1 zmiňuje oslavu sv. Martina, kdy pečou svatomartinské rohlíčky a připomínají si, co pekli za svého života. KP1: *„Mám rád takové věci tady jako je oslava svatého Martina, kdy budeme péct svatomartinské rohlíčky a tak, ale to já mám rád. Vánoce, to se těším, až se bude péct zase cukroví. To já jsem hodně rád pekli, vnoučatům hodně, dcerám. Když babička umřela, musel jsem péct holt já, obědy, buchty. Já jsem potom hodně pekli, vařil obědy, tak tyhle akce mám tady rád.“*

Pečení a vaření také uvádí KP6, kdy KP6 říká, že každý si vzpomene, co pekl nebo vařil, a u toho si vzpomene třeba na své děti. KP6: *„Vaření a pečení, když pečeme třeba buchty, nebo na sv. Martina rohlíčky. Teď budou Vánoce, tak budeme péct cukroví. Každý si rád vzpomene na to, co vařil, co pekl. Člověk se toho taky za ten život navařil. Taky u toho si člověk vzpomene, co bylo, třeba na ty děti. Ráda dělám třeba to cukroví, protože jsem ho doma taky dělala.“*

KP9 povídá o kronice, kterou sama v domově vede, zapisuje tam různé akce, které se odehrávají v domově, například tam zapisuje i sezonní aktivity jako je například sv. Martin, Vánoce apod. KP9: *„Také tady píší kroniku, kam píšu, co se v domově děje, akce apod. Píšu to už 3. rok a píšu všechno, co se tu děje, lepím tam obrázky, když pečeme, nebo nějaký koncert, když tu je.“*

Pocit domova

Tento přínos zmiňuje pouze KP4, které zmiňuje, že se díky vzpomínání cítí v domově pro seniory jako doma. KP4: *„Cítím se tu víc během vzpomínání jako doma. V hlavě si vždycky tak srovnám, jak to dřív bývalo, a vzpomínám ráda.“*

DVO2: Jaké jsou limity využití reminiscence z pohledu uživatelů vybraného domova pro seniory?

Zraňující vzpomínky

Gibson (2011) uvádí, že vzpomínky mohou být spojené s radostí i se smutkem, kdy připomínají minulost v celé její šíři, včetně těžkých a bolestivých okamžiků. Všichni tito komunikační partneři mluví o těžkých vzpomínkách, zejména těch, které se týkají úmrtí blízkých osob.

KP2 povídá, že si rád vzpomene na svůj život, ale když si připomene smrt bratra, není mu nejlépe. KP2: *„Vzpomínám takhle na celý život, ale bratr se pak zabil, a to mi bylo líto. Já jsem nikoho jiného neměl než babičku a bráchu, a to pak člověku není nejlíp, když si to připomene.“*

KP5 rád vzpomíná na své kamarády, ale dost jich je také po smrti a pociťuje lítost. KP5: *„Rád vzpomínám na ty kamarády, ale dost jich je už po smrti, to mi je moc líto.“*

Také komunikační partneři KP6, KP7, KP8 a KP9 se shodují, že při těchto bolestivých vzpomínkách mají tendenci se rozbřečet.

KP6 zmiňuje dobu, kdy jí zemřel manžel a zůstali na vše sami. Když si na tyto vzpomínky vzpomene, rozbřečí ji to. KP6: *„Pak zemřel manžel a byli jsme na všechno sami, ale všechno jsme zvládli. Takhle, když si vzpomenu na to, tak mě to rozbřečí.“* Také KP6 zmiňuje pocit radosti, ale i smutku, uvádí, že záleží, na co si vzpomene. KP6: *„Někdy radost a někdy smutek. Obojí. Vzpomene si každý na něco každý, záleží, na co si člověk zrovna vzpomene.“*

KP7 uvádí vzpomínky na svůj těžký život, kdy má problém o těchto vzpomínkách mluvit a obává se i mluvit před ostatními, když si na ně vzpomene, rozbřečí se. KP7: *„Ještě já mám některé svoje vzpomínky na ten svůj mizerný život a mám problém to někomu říct, proto se i bojím mluvit před ostatními. Prostě, když si na to vzpomenu, co jsem zažila, tak mě to rozbřečí.“*

KP8 vzpomíná na domov, ale uvědomuje si, že už tam nikoho nemá, protože její rodiče již zemřeli. Nejraději vzpomíná na své mládí, ale vzpomínky ji zároveň připomenou smrt sestry. Vzpomíná i na svého manžela, který už také zemřel, ale má na něho hezké vzpomínky. Když si vzpomene na všechny, kdo už jí zemřel, rozbřečí se. KP8: *„Vzpomínám na domov a uvědomím si, že už tam nikoho nemám, že mi rodiče už zemřeli. Nejraději vzpomínám na to mládí, ale*

vzpomenu si, že mi umřela sestra. Manžel mi také umřel, ale mám na něho hezké vzpomínky. Vzpomínám na celý svůj život. Vždycky, když si vzpomenu, kdo všechno už mi umřel, rozbřečím se hned.” Zároveň ale také KP8 říká, že ráda vzpomíná, mívá u toho radost, ale zároveň ji vzpomínání někdy rozesmutní. KP8: „Já ráda vzpomínám, mám u toho radost, ale zároveň mě to někdy rozesmutní.“

KP9 taktéž uvádí, že ji vzpomínky rozbřečí. Nejvíce smutní u vzpomínek na domov, cestování a manžela, kteří pro ni znamenají hodně. Smutek v ní vzbuzuje vzpomínka na jejího otce, který už zemřel. KP9: *„Někdy u toho vzpomínání se rozbřečím. Vzpomínám moc ráda a je to pro mě těžký, když si vzpomenu na domov. Ráda vzpomínám na cestování a manžela. Pro mě vzpomínky znamenají hodně.”* Dále dodává: *„Akorát když si vzpomenu na tatínka, který už zemřel, tak jsem potom smutná.”*

Komunikační bariéry

Dle Špatenkové a Bolomské (2013) seniorům se zdravotní problémem, zejména se zhoršeným sluchem a zrakem, může reminiscence pomoci od sociální izolace. Komunikační partneři se shodují na problémech s komunikací, které jsou způsobeny špatným sluchem nebo s řečí.

KP1 a KP2 zmiňují zhoršený sluch, kdy KP1 mluví o tom, že s ostatními lidmi nemá moc příležitostí povídat si o životě, protože někteří špatně slyší nebo nejsou komunikativní. KP1 říká: *„Tolik si třeba člověk nepovídá o tom životě tady s ostatními, protože ono tady spoustu lidí špatně slyší nebo taky nejsou na to povídání.”* KP2 zase popisuje své potíže se sluchem, které mu brání v komunikaci s ostatními. KP2: *„Víte, já jsem takový tvrdý, nahluchlý a žádný si se mnou moc nechce tady povídat, furt se ptám jenom na všechno „co“ a moc se nedomluvíme. Je to škoda, já bych si rád s někým tady více povídal.”* Také dodává: *„Mám problém s tím, že špatně slyším a když chtějí něco odhlasovat, tak to vždycky odhlasuji, i kdyby chtěli odhlasovat, že dostanu trest smrti, tak to také odhlasuji.”; „Špatně slyším na ty uši a nechci se vždycky, co kdo říkal a všechno radši odkývám a pak nevím nic.”*

KP3 zmiňuje, že si nemají co říct se svou spolubydlící, protože jí vůbec nerozumějí. KP3: *„Třeba s paní na pokoji s jednou si nemáme co říct, protože jí vůbec nerozumíme.”*

KP9 popisuje svou situaci se spolubydlící, která má podobně také problémy se sluchem a mluvením a kvůli tomu nemají příležitost si povídat. KP9: *„Jsem na pokoji se spolubydlící, která špatně slyší a špatně mluví, a často jí nerozumím, a proto si třeba tolik nepovídáme.”*

Spory během vzpomínání

Janečková s Vackovou (2010) uvádějí, že mohou během reminiscenční skupiny nastat konflikty.

KP6 a KP7 se shodují v tom, že nemají rády, když se při povídání o vzpomínkách někdo dohaduje či se někdo překřikuje.

KP6 zmiňuje, že nemá ráda dohadování. KP6: *„Jenom někdy někdo něco řekne a začnou se třeba dohadovat, že něco takhle nebylo. Dohadují se ženský, ale já se nerada hádám, ale jinak nic.”* Také dodává: *„Já jsem hodně upovídaná, ráda povídám, ale nemám ráda, když se někdo hádá. Každý je jiný, ale vždycky se dá domluvit.”*

Zatímco KP7 nemá ráda, když někdo mluví přes druhého nebo zvyšuje hlas. KP7: *„Špatný je, když si povídáme a nějak si povídáme, co jsme zažili, tak často každý mluví přes druhého nebo někdo zvýší na někoho hlas, nemám to ráda.”*

Nedostatek času personálu

Janečková, Vacková (2010) zmiňují, že zejména v domovech pro seniory může být rizikem, že nebude personál dostatečně věnovat pozornost minulosti starších lidí. KP1, KP2, KP4, a KP6 povídají o tom, že pečovatelky mají málo času třeba na nějaké povídání.

KP1 zmiňuje, že i když se občas prohodí nějaké slovo, není to nijak časté, protože pečovatelky mají hodně práce, ale zároveň si myslí, že při vzpomínání není potřeba nikoho k tomu, aby si člověk mohl zavzpomínat. KP1: „*Sem tam slovo se vždycky prohodí, ale vlastně ani tolik ne, ono totiž mají taky málo času, mají dost práce. Mně to ale ani nějak nechybí. Zase když člověk vzpomíná, tak k tomu ani nikoho nepotřebuje.*“

KP2 a KP4 jen stručně zmiňují, že pečovatelky nemají čas. KP2 říká: „*Ony nemají vůbec čas.*“ KP4 dodává: „*No tak pečovatelky jsou většinou hodně zaměstnaný.*“

KP6 podrobněji popisuje, že pečovatelky mají moc práce, někdy ani neodpoví na otázky, ale záleží na konkrétní pečovatelce. KP6: „*S pečovatelkami si moc nepovídáme, mají moc práce, to vidím. Myslím si, že třeba něco ani nesmí říct, ale jak to je, to nevím. Třeba se na něco zeptám a ona mi ani neodpoví. Málokdy mají čas si povídat. Záleží která.*“

Problémy s pamětí

Rainbow (2003) zmiňuje, že senioři mohou pociťovat sociální izolaci v důsledku jejich fyzického či kognitivního postižení, které jim může bránit začít jakoukoliv sociální interakci s ostatními. KP2, KP3, a KP8 mluví o problémech s komunikací a pamětí.

KP2 zmiňuje, že má krátkou paměť a často zapomíná, co chtěl říct, což vede k tomu, že nekomunikuje tolik, jak by chtěl. KP2: „*No, chtěl jsem něco říct a už jsem to zapomněl. Mám takovou krátkou paměť, že si nic teď nepamatuji.*“ Také zmiňuje: „*Ted' si nevzpomenu. Mám povahu, že rychle všechno zapomenu, proto ani tolik třeba nekomunikuju.*“

KP3 povídá o tom, že se s ostatními spolubydlíci často baví a vzpomínají, ale jedna spolubydlící není moc komunikativní a má zmatené vzpomínky, což komplikuje společnou konverzaci. KP3: „*Bavíme se třeba hodně na pokoji, vzpomínáme, bavíme se třeba o životě, ale jedna spolubydlící není tolik komunikativní, ona to má všechno takové pomatené a nemůže přijít na tu společnou řeč.*“

KP8 popisuje podobnou situaci, kde si spolubydlící povídají o vzpomínkách, ale jedna z nich má často pomíchané vzpomínky a zapomíná, co už řekla. KP8: „*Se spolubydlíci si povídáme o vzpomínkách, ale ta jedna má často všechno pomíchané a pak povídá, že něco neříkala, přitom to už povídala. A nemá to cenu se dohodovat.*“

Nemít s kým sdílet vzpomínky

Janečková, Čížková a kol. (2021) zmiňují, že se senioři mohou cítit osaměle, kdy senioři často povídají, že je nic nespojuje a nemají spolu nic společného. Může to být právě z důvodu, že neznají své životné příběhy a mohou se stahovat do izolace. Komunikační partneři se shodují na tom, že by si rádi povídali o svém životě, ale nemohou k sobě v domově pro seniory nikoho najít. Na tom se shodují KP4, KP5, a KP7.

KP4 vzpomíná na jednu paní, s níž si velmi rozuměla, ale ta již zemřela. Zmiňuje se o tom, že teď nemůže nikoho k sobě najít. KP4: „*Byla tady jedna paní, ale už je mrtvá, s tou jsem si velmi*

rozuměla, ale paní tady se mnou na pokoji taky není špatná, ale teď tady moc k sobě nikoho nemám.“

KP5 je frustrovaný tím, že nemá s kým sdílet své vzpomínky, povídá, že byl zvyklý být mezi lidmi a teď nemá nikoho, s kým by si mohl popovídat o svém životě a přál by si, aby našel někoho, kdo by mu byl podobný. KP5: „Štve mě, že si nemám s kým povídat. Byl jsem celý život zvyklý být mezi lidmi. Nemám s kým tady si povykládat o svém životě.“; Také dodává: „Pomohlo by mi, kdyby tady byl někdo ke mně, někdo jako jsem já. Myslel jsem, že k sobě tady najdu nějakého kamaráda.“

KP7 mluví o své spolubydlící, která nemá zájem o vzpomínání a nechce mluvit o svém životě, také má pocit, že nemá, s kým si povídat. KP7: „No, s moji spolubydlící se moc mluvit nedá, ona na to vzpomínání moc není a celkově ani na to povídání, nerada o sobě něco říká.“; „Já si přijdu, že tady nemám, s kým si popovídat třeba, třeba moje spolubydlící je taková jiná než já.“ Také dodává: „Nemám si moc s kým o tom povídat, každý na mě kouká divně a nechcete jít třeba za někým na pokoj a jen tak zaklepat a jít za nimi a něco jim povídat.“

Pocit lítost spojený se vzpomínkami na místa, kam už se senior nemůže podívat

Oba komunikační partneři se shodují, že vzpomínky na dřívější aktivity, které si už nemohou zopakovat, v nich vyvolávají lítost a smutek.

Jak uvádí KP1, mrzí ho, že už se nemůže vrátit na místa, která by rád navštívil. KP1: „No, ale někdy přijde nějaká špatná nálada, když si vlastně člověk uvědomí, že už nemůže dělat to, co dříve dělal. Například třeba jít jen tak ven, už toho moc nenachodím, nohy už nejsou tolik spolehlivé už. Dřív člověk si říkal, že se nemůže nic stát, ale naráz přijde nemoc a už to jde.“; „Jenomže také vzpomínám, když jsem mohl si jít sám kamkoliv nakoupit, dojel jsem si sám trolejbusem kamkoliv, ale teď už nemůžu.“; „Chodil jsem sám a teď už nic. Když si člověk vzpomene, kde všude byl a mrzí mě, že ty výlety pro mě už skončily, je mi to celkově líto.“

KP8 zmiňuje, že vzpomínky ji pozitivně ovlivňují, ale zároveň ji rozesmutní, že už nemůže dělat věci, které dříve dělala. KP8: „Dobře mě vzpomínky ovlivňují, protože se vracím do svého života, který už teď takový nemám, ale rozesmutní mě, když si vzpomenu, co všechno jsem dělala a už to teď nemůžu dělat.“

Pocit méněcennosti

KP7 zmiňuje svůj pocit méněcennosti ve společnosti ostatních lidí. Připojuje se ke skupině, ale raději sedí na kraji a nezapojuje se do jejich rozhovorů. Má pocit, že je jiná než ostatní, protože oni mají vyšší vzdělání a měli lepší práci než ona, a to ji vede obavám něco říct. KP7: „Tady je to tak sám za sebe. Tady se schází tak 5–6 lidí a já třeba na chvíli se k nim přidám, sednu si k nim, ale sednu si radši na konec. Chvíli si u nich posedím, ale moc se jim do toho nemíchám, o čem se baví.“; „Nevím, jsem taková jiná než oni, člověk si připadá jako že je něco méně než oni. Oni všichni tady mají vyšší vzdělání a měli i lepší práci než a já si přijdu taková jako něco míň než oni. Jako sednu si k nim, ale bojím se něco říct, to víte, oni jsou vzdělaný a já ne.“

5.4 Diskuse

Cílem bakalářské práce bylo zjistit přínosy a limity využití reminiscence z pohledu uživatelů ve vybraném domově pro seniory. Pro praktickou část bakalářské práce byla zvolena metoda

kvalitativního výzkumu, konkrétně polostrukturované rozhovory. Pro splnění cíle práce byla stanovena jedna hlavní výzkumná otázka (HVO).

HVO: Jaké jsou přínosy a limity využití reminiscence z pohledu uživatelů ve vybraném domově pro seniory?

Hlavní výzkumná otázka byla rozdělena na dvě dílčí výzkumné otázky (DVO).

DVO1: Jaké jsou přínosy reminiscence z pohledu uživatelů ve vybraném domově pro seniory?

DVO2: Jaké jsou limity reminiscence z pohledu uživatelů ve vybraném domově pro seniory?

Zvolenou metodu považuji za nejvhodnější metodu k tomuto tématu a jinou metodu bych nevolila. Rozhovory byly provedeny s devíti komunikačními partnery, a to se seniory vybraného domova pro seniory.

Během zpracování bakalářské práce bylo také čeleno limitům. První limit spočíval v samotných rozhovorech, kdy senioři měli značnou tendenci odbíhat od mého tématu, hlavně při odpovědích na otázky polostrukturovaných rozhovorů. To bylo způsobeno mým zvoleným tématem, kdy jsem často používala místo slova reminiscence slovo přeložené, a to vzpomínky, neboť jsem věděla, že by senioři slovo reminiscence neznali. Senioři měli díky slovu vzpomínky tendenci mi vyprávět spíše své osobní vzpomínky a odbíhat od odpovědí na mé otázky. I přesto jsem se vždy snažila alespoň navázat na to, co mi senior povídal, a společně se dopracovat k odpovědi. Snažila jsem se velmi opatrně a empaticky se vždy vcítit do seniora, protože u některých komunikačních partnerů docházelo ke vzpomínání na bolestivé vzpomínky a bylo poté obtížné se dopracovat k odpovědím na otázky v rozhovoru. Pokud senior odpověděl například velmi stručnou odpovědí, snažila jsem se vždy pohotově reagovat a doptávat. Během rozhovoru jsem se cítila pokaždé uvolněně a příjemně, i když mi třeba komunikační partner začal vyprávět svůj bolestivý zážitek, snažila jsem se alespoň přes jeho bolestivý zážitek dostat k odpovědím a doptávat se na mé otázky. Druhý limit se týká zpracování teoretické části, kdy jsem se snažila najít co nejvíce zdrojů, kde se píše o tomto tématu, ale nemohla jsem dohledat mnoho vhodné odborné literatury. Dále jsem také zjišťovala, že většina dalších možných zdrojů vychází z jednoho původního zdroje. Určitě jsem také očekávala, že se od komunikačních partnerů dozvím více odpovědí k tématu bakalářské práce, příště bych zvolila jasnější a jednodušší otázky. Jsem ale vděčná, že se mi i přes zmíněné limity podařilo odpovědi získat.

V teoretické části zmiňuji přesně osm přínosů využití reminiscence a devět limitů využití reminiscence, vybrané z odborných literatur, které zmiňuji v seznamu použitých zdrojů.

Dále byly vytvořeny dvě tabulky, kdy první uvádí přehled přínosů a limitů využití reminiscence, které zmiňují v teoretické části, a druhá tabulka znázorňuje přínosy a limity využití reminiscence, které vypovídají komunikační partneři.

Tab. 1: Přínosy a limity využití reminiscence, které zmiňují v teoretické části

Přínosy využití reminiscence	Limity využití reminiscence
Reminiscence a její vliv na psychickou pohodu	Zraňující témata a pocity během reminiscence
Získání nových přátel v domově pro seniory	Zdravotní a komunikační problémy
Přijímání sama sebe a udržení vlastní identity	Narušování reminiscence
Vzpomínky jako vyplnění volného času	Nezájem ze strany pečujícího
Posílení vztahu mezi pečujícím a seniorem	Sociální izolace
Sebedůvěra, sebeúcta a sebevědomí	Vzpomínky mohou být zmatené a zkreslené
Pomoc při adaptaci v domově pro seniory	Reminiscence není pro každého
Pomoc při sestavování individuálního plánu	Nedostatek času
	Nedostačující stimulující prostředí

Zdroj: Vlastní zpracování

Tab. 2: Přínosy a limity využití reminiscence, které vypovídají komunikační partneři

Přínosy využití reminiscence	Limity využití reminiscence
Prožívání radosti	Zraňující vzpomínky
Přínos pro duševní pohodu	Komunikační bariéry
Společné sdílené vzpomínek	Spory během vzpomínání
Přijímání sama sebe a udržení vlastní identity	Nedostatek času personálu
Vzpomínky jako vyplnění volného času	Problémy s pamětí
Posílení vztahu mezi pečujícím a seniorem	Nemít s kým sdílet vzpomínky
Přínos sezonních aktivit pro seniory v rámci vzpomínání	Pocit lítosti spojený se vzpomínkami na místa, kam už se senior nemůže podívat
Pocit domova	Pocit méněcennosti

Zdroj: Vlastní zpracování

Přínosy využití reminiscence z pohledu uživatelů

Prožívání radosti

Rainbow (2003) uvádí, že vzpomínání na minulost přináší seniorům smysl, shodu a radost. Prožívání radosti během vzpomínání zmínilo dohromady 6 komunikačních partnerů. Podle odpovědí komunikačních partnerů vzpomínání na minulost, například prostřednictvím starých fotografií nebo rodinných událostí, přináší radost. Odpovědi komunikačních partnerů potvrzují, že reminiscence u seniorů vyvolává radost, což je v souladu s tvrzením Matouška a kol. (2013), kteří uvádějí, že vzpomínky mají schopnost vyvolávat příjemné pocity, jako je radost.

Přínos pro duševní pohodu

Přínos pro duševní pohodu uvedlo celkově 6 komunikačních partnerů. Podle Suché, Jindrové a Hátlové (2013) reminiscence poskytuje prostor pro uvolnění, zábavu a zlepšení nálady. Komunikační partneři často popisují, jak vzpomínání pozitivně ovlivňuje jejich psychický stav, kdy zmiňují úlevu, odpočinek, osvěžení, zklidnění apod. Matoušek a kol. (2013) rovněž uvádí, že vzpomínky mají pozitivní vliv na psychiku a celkové zdraví jednotlivce.

Společné sdílení vzpomínek

Suchá, Jindrová a Hátlová (2013) uvádí, že reminiscence poskytuje prostor pro emoční podporu, ale i příležitost sdílet své myšlenky a pocity. Přínos ve společném sdílení vzpomínek zmiňují 4 komunikační partneři. Senioři uvádí, že se s někým setkávají a povídají si o svém životě. Také senioři zmiňují svou sešlost, kde si taktéž povídají o svých vzpomínkách. Tento přínos ukazuje, jak důležité je pro seniory mít možnost sdílet své vzpomínky a prožívat je s ostatními.

Přijímání sama sebe a udržení vlastní identity

Přínos přijímání sebe sama a udržení vlastní identity uvádí konkrétně 7 komunikačních partnerů. Gibson (2011) zmiňuje, že reminiscence umožňuje jedinci potvrdit svou jedinečnou identitu tím, že si uvědomuje svou minulost a spojuje ji s přítomností. Toto je v souladu s tím, co uvádějí komunikační partneři, kteří uvádí, že díky vzpomínkám získávají jistotu, že jejich život měl smysl, ať už jde o vzpomínky na rodinu, přátele, pracovní úspěchy nebo osobní zážitky a dává jim to pocit, že pro něco žili. Janečková, Čížková a kol. (2021) uvádí, že vzpomínky jsou nezaměnitelné a tvoří jejich životní příběh a identitu, což znamená, že každý má za sebou vlastní zkušenosti, prožitky, osobní pohledy na svět, a to vše formuje náš vlastní život.

Vzpomínky jako vyplnění volného času

Celkem 4 komunikační partneři se shodují, že vzpomínky jim pomáhají vyplnit volný čas, zejména když nemají žádné konkrétní úkoly nebo povinnosti. Janečková, Čížková a kol. (2021) zmiňují tento přínos jako vyplnění volného času prostřednictvím vzpomínek, kdy nám může reminiscence pomoci při komunikaci se seniory s doprovodnými reminiscenčními pomůcky či předměty. Senioři se ale podle odpovědí spíše shodují na své vlastní reminiscenci, kdy zmiňují, že když nemají co dělat, rádi se zabývají svými vzpomínkami či přemýšlením nad minulostí ve svém úplném osobním volnu.

Posílení vztahu mezi pečujícím a seniorem

Vztah mezi pečujícím a seniorem může být posílen prostřednictvím vzpomínek, jak uvádí Hrozenská a kol. (2008). Tento přínos potvrzuje pouze jedna z komunikačních partnerek, která sdílela zkušenost s pečovatelkou, která ji vyslechla a tím jí pomohla se cítit lépe. Tento přínos ostatní komunikační partneři viděli opačně, tomu se věnuji později u limitů.

Pocit domova

Tento přínos zmiňuje pouze jeden komunikační partner a nejspíše i proto si vysvětlují, že jsem tento přínos nemohla dohledat ani v odborné literatuře. Komunikační partnerka zmiňuje, že se díky vzpomínkám cítí v domově pro seniory více jako doma. Tento přínos mě samotnou překvapil, a proto ho zde i zmiňuji.

Přínos sezonních aktivit pro seniory v rámci vzpomínání

V domově pro seniory se pořádají sezonní aktivity, které podporují reminiscenci. Tento přínos zmiňují 3 komunikační partneři. Zmiňují oslavu sv. Martina a pečení rohlíčků, kdy si senioři vzpomínají na rodinné tradice. Při pečení cukroví vzpomínají na dřívější časy a své děti. Senioři vedou kroniku domova pro seniory, kde se zapisují události, jako jsou sv. Martin nebo Vánoce, a tím uchovávají vzpomínky na akce v domově. Přínos vidí senioři právě v tom, že si mohou během takových aktivit připomenout tradice, které dělali během svého života. Díky vedené kronice si mohou připomenout i akce, které probíhaly v domově pro seniory.

Limity využití reminiscence z pohledu uživatelů

Zraňující vzpomínky

Na limitu zraňující vzpomínky se shoduje přesně 6 komunikačních partnerů. Gibson (2011) uvádí, že vzpomínky mohou vyvolávat jak radost, tak smutek, protože nám připomínají všechny momenty minulosti, včetně těch těžkých a bolestivých. Všichni komunikační partneři sdílejí zkušenosti s bolestivými vzpomínkami, zejména na úmrtí blízkých osob, shodují se, že při těchto vzpomínkách často pociťují smutek a mají tendenci se rozbrečet. Vzpomínky na ztrátu bratra, manžela, kamarádů, rodičů či dětí jsou pro ně silně emotivní a spojené s pocity lítosti a smutku. I když vzpomínky přinášejí hezké okamžiky, jejich bolestivé části je stále silně ovlivňují.

Komunikační bariéry

Limit komunikační bariéry zmiňují celkem 4 komunikační partneři. Senioři se shodovali na problémech s komunikací, spojené se zhoršeným sluchem nebo problémy s mluvením. Tyto komunikační bariéry omezují jejich schopnost zapojit se do konverzací a sdílet své zážitky s ostatními. Rainbow (2003) uvádí, že senioři mohou pociťovat sociální izolaci v důsledku jejich fyzického či kognitivního postižení, které jim může bránit začít jakoukoliv sociální interakci s ostatními. Janečková s Vackovou (2010) dodávají, že pro seniora může být velmi obtížné a náročné se zapojit do reminiscence kvůli jeho problémům.

Spory během vzpomínání

Spory během vzpomínání zmiňují pouze 2 komunikační partneři. Komunikační partneři zmiňují, že během vzpomínání se občas dohadují, jeden mluví přes druhého či někdo zvyšuje na někoho hlas. Janečková a Vacková (2010) zmiňují tento limit, kdy může během vzpomínání, respektive během skupinové reminiscence u seniorů, docházet ke konfliktům.

Nedostatek času personálu

Na limitu nedostatku času personálu se shodují 4 komunikační partneři. Janečková a Vacková (2010) upozorňují na to, že zejména v domovech pro seniory může být rizikem, že nebude personál dostatečně věnovat pozornost minulosti starších lidí. Komunikační partneři zmiňují, že některé pečovatelky mohou mít zájem o rozhovory, ale často nemají čas věnovat se jejich vzpomínkám. Senioři se také shodují, že pečovatelky mají hodně práce, ale také je zmíněno, že to závisí na konkrétní pečovatelce.

Problémy s pamětí

Problémy s pamětí zmiňují celkem 3 komunikační partneři. Rainbow (2003) zmiňuje, že senioři mohou pociťovat sociální izolaci v důsledku jejich fyzického či kognitivního postižení, které jim může bránit začít jakoukoliv sociální interakci s ostatními.

Nemít s kým sdílet vzpomínky

Na limitu nemít s kým sdílet vzpomínek se shodují celkem 3 komunikační partneři. Komunikační partneři zmiňují, že zažívají pocity osamělosti, protože nemají s kým sdílet své vzpomínky a životní příběhy. Jak uvádí Janečková, Čížková a kol. (2021), senioři často vyjadřují, že je nic nespojuje a nemají spolu nic společného, což může vést k tomu, že se stahují do izolace.

Pocit lítost spojený se vzpomínkami na místa, kam už se senior nemůže podívat

Na tomto limitu se shodli 2 komunikační partneři. Oba zmiňují vzpomínky na dřívější aktivity, které už si nemohou zopakovat, a to v nich vyvolává pocit lítosti a smutek. Pro mě je tento limit velmi obohacující, neboť nikdy předtím jsem si neuvědomila, jak vlastně hezké vzpomínky mohou vyvolat smutné emoce a pocity.

Pocit méněcennosti

Pocit méněcennosti popisuje pouze 1 z komunikačních partnerů. Senior vnímá pocit, který je způsoben tím, že se cítí „jiný“ v porovnání s ostatními, kteří mají vyšší vzdělání a lepší pracovní zkušenosti.

Při shrnutí výzkumu se potvrdilo přesně 7 přínosů, které jsou zmíněny v teoretické části v kapitole přínosy využití reminiscence, dále sem zařazuji přínos sezonních aktivit, který je zmíněn v kapitole reminiscence ve vybraném domově pro seniory. Přínos pocit domova nebyl ve zmíněné odborné literatuře dohledán. Z limitů se potvrdilo 6 limitů, které jsou zmíněny v teoretické části v kapitole limity využití reminiscence. Limity pocit méněcennosti a pocit lítosti nebyly ve zmíněné odborné literatuře dohlédány.

Pro porovnání výsledků této práce s ostatními výzkumy se mi podařilo pouze dohledat výzkum na podobné téma: Effectiveness of Reminiscence Therapy on Depression Level Among Elderly, kdy autoři jsou Yen-Chun Lin, Yu-Tzu Dai a Li Hwang. Tento výzkum naznačuje, že reminiscenční terapie může pozitivně přispět ke zlepšení sebeúcty a životní spokojenosti u starších osob. Je považována za cenný nástroj v ošetrovatelské péči, který může zlepšit kvalitu života seniorů v různých prostředích, jako jsou nemocnice nebo domovy pro seniory. Přínos sebeúcty zmiňuji pouze v teoretické části bakalářské práce. Konkrétně mi žádný z komunikačních partnerů tento přínos přesně neuvedl, ale myslím, že přínos sebeúcty a životní spokojenosti úzce souvisí s přínosem přijetí sebe sama a udržení vlastní identity, který uvádí celkem 7 komunikačních partnerů. Jiné výzkumy podobné této bakalářské práci bohužel nebyly dohledány.

Závěr

Cílem této práce bylo zjistit přínosy a limity využití reminiscence z pohledu uživatelů vybraného domova pro seniory. Hlavní výzkumná otázka, která byla základem pro dosažení tohoto cíle, zněla: Jaké jsou přínosy a limity využívání reminiscence z pohledu uživatelů ve vybraném domově pro seniory?

Výzkum ukázal, že reminiscence přináší několik přínosů, jako je prožívání radosti, přínos pro duševní pohodu, společné sdílení vzpomínek, přijetí sama sebe a udržení vlastní identity. Dále pomáhá seniorům vyplnit volný čas, posílit vztahy mezi pečujícím a seniorem a vytváří pocit domova. Významný přínos má také zapojení do sezonních aktivit během aktivizace, kdy si senioři připomínají činnosti, kterým se věnovali v minulosti.

Na druhé straně byly identifikovány i určité limity, jako jsou zraňující vzpomínky, komunikační bariéry, spory během vzpomínání, nedostatek času personálu a problémy s pamětí. Dále se ukázalo, že v některých případech senioři nemají s kým sdílet své vzpomínky, nebo se během vzpomínání cítí méněcenně. Výzkum také odhalil limit v podobě pocitu lítosti spojeného se vzpomínkami na místa, která již senior nemůže navštívit.

Během zpracování této práce se podařilo úspěšně zjistit přínosy a limity využívání reminiscence z pohledu uživatelů vybraného domova pro seniory, čímž byla získána odpověď na hlavní výzkumnou otázku a byl splněn stanovený cíl práce.

Výsledky této práce mají praktický přínos zejména pro pracovníky v domovech pro seniory, kteří mohou získané poznatky využít k vylepšení reminiscenčních aktivit při práci se seniory. Pro budoucí výzkum by bylo užitečné zahrnout širší soubor seniorů z různých zařízení, což by umožnilo získat komplexnější pohled na to, jak reminiscence ovlivňuje seniory v různých typech zařízení.

Seznam použitých zdrojů

BAKOVÁ, Lenka. *Osobní rozhovor*. 2024. Domov Ždírec.

BENDER, Mike; BAUCKHAM, Paulette a NORRIS, Andrew. *The therapeutic purposes of reminiscence*. London: Sage Publications, 1999.

GIBSON, Faith. *Reminiscence and life story work: a practice guide*. Four edition. London: Jessica Kingsley Publishers, 2011. ISBN 978-1-84905-151-4.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.

HOLCZEROVÁ, Vladimíra a DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.

HOLMEROVÁ, Iva; JAROLÍMOVÁ, Eva a SUCHÁ, Jitka. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. 2. vyd. Vážka. Praha: Česká alzheimerovská společnost, 2009. ISBN 978-80-86541-28-0.

HROZENSKÁ, Martina. *Sociální práce so staršími ľudmi a jej teoreticko-praktické východiská*. Martin: Osveta, c2008. ISBN 978-80-8063-282-3.

JANEČKOVÁ, Hana a ČÍŽKOVÁ, Hana. *Reminiscence známá i neznámá: v rodině, v nemocnici, ve škole i v obci*. V Praze: Pasparta, 2021. ISBN 978-80-88290-81-0.

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

JIRKOVSKÁ, Blanka. *Nefarmakologické cesty k lepšímu životu s demencí*. Praha: Česká alzheimerovská společnost, 2022. ISBN 978-80-86541-66-2.

KALVACH, Zdeněk. *Křehký pacient a primární péče*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4026-3.

KODYMOVÁ, Pavla; KOLÁČKOVÁ, Jana a MATOUŠEK, Oldřich (ed.). *Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-818-0.

LIN, Yen-Chun; DAI, Yu-Tzu; HWANG, Shiow-Li. The effect of reminiscence on the elderly population: a systematic review. *Public health nursing*, 2003, 20.4: 297-306.

MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových zařízeních sociálních služeb: 2.*, aktualizované a doplněné vydání. Grada, 2020. ISBN 978-80-271-1638-6.

MATOUŠEK, Oldřich. *Encyklopedie sociální práce*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0366-7.

MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*. Vyd. 2., přeprac., Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-368-0.

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Psyché. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.

RAINBOW, Ann. *The Reminiscence Skills Training Handbook*. Routledge, 2003. ISBN 9781315174259.

SCHWEITZER, Pam a BRUCE, Errollyn. *Remembering yesterday, caring today: reminiscence in dementia care: a guide to good practice*. Bradford Dementia Group good practice guides. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2008. ISBN 978-1-84310-649-

SUCHÁ, Jitka; JINDROVÁ, Jana a HÁTLOVÁ, Běla. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0335-3.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda a BOLOMSKÁ, Barbora. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-711-0.

ŠVAŘÍČEK, Roman a ŠEĐOVÁ, Klára. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Portál, 2010. ISBN 978-80-262-0273-8.

Přílohy

Příloha A – Informovaný souhlas s poskytnutím rozhovoru

Informovaný souhlas s poskytnutím rozhovoru a dalších informací pro bakalářskou práci

Název práce: Přínosy a limity využití reminiscence z pohledu uživatelů vybraného domova pro seniory

Držitelka souhlasu: Jarmila Fišerová

Škola: Vysoká škola polytechnická Jihlava, 3. ročník, prezenční forma studia

Předmět a provedení:

Výzkum se zaměřuje na přínosy a limity využití reminiscence z pohledu vybraného domova pro seniory, kdy cílem práce je zjistit přínosy a limity využití reminiscence z pohledu uživatelů. Výzkum je prováděn v rámci zpracování bakalářské práce na Katedře sociální práce na Vysoké škole polytechnické Jihlava.

Výzkum bude veden formou rozhovoru. Průběh rozhovoru bude nahráván a ze zvukového záznamu bude následně pořízen doslovný přepis, který bude dále analyzován a interpretován. Zvukový záznam bude sloužit pouze pro potřebu doslovného přepisu a bude k dispozici pouze Jarmile Fišerové.

Doslovný přepis bude důsledně anonymizován tak, aby byla zaručena anonymita a ochrana všech osob zmíněných v průběhu rozhovoru, a aby nebylo možné tyto osoby na základě anonymizovaného přepisu identifikovat. Zejména nebudou zmíněna jména osob. Doslovné citace částí anonymizovaného přepisu mohou být použity v závěrečné bakalářské práci.

Prohlášení:

Souhlasím s poskytnutím rozhovoru a dalších souvisejících informací. Rozumím výše uvedenému textu a souhlasím s jeho obsahem. Rozumím tomu, že obsahem rozhovoru a dalších informací mohou být i osobní a citlivé záležitosti a obtížná témata. Rozumím tomu, že nemusím odpovídat na obtížné nebo nepříjemné otázky.

Jméno a příjmení:

Datum a podpis:

Příloha B – Seznam otázek do rozhovoru

- 1) Co pro Vás znamená slovo reminiscence (vzpomínání)?
- 2) Co na sobě pozorujete, když si povídáte o svých vzpomínkách?
- 3) Jak Vás reminiscence (vzpomínky) ovlivňuje v běžném životě?
- 4) Které aktivity reminiscence (vzpomínání) Vás baví nejvíce? Proč zrovna tyhle?
- 5) Jakým způsobem Vám pomáhá sdělování vzpomínek v rámci reminiscence?
- 6) Jaké to pro Vás bylo, když jste se při reminiscenci (vzpomínání) necítili dobře?
- 7) Co by Vám pomohlo, abyste se cítili lépe při povídání si o svých vzpomínkách?
- 8) Jaké jsou obtíže či překážky, které Vám bránilo se zapojovat do reminiscenčních aktivit?
- 9) Co Vám pomáhá, když si vybavíte nějakou negativní vzpomínku?
- 10) Jak reminiscence celkově ovlivňuje Váš život v domově pro seniory?