

Kapitola č. 7 Aktivizace seniorů (praktický návod a praktické příklady)



ČAS KE STUDIUI: 40 minut

- ✓ Čas potřebný k prostudování základního učiva: 35 minut
- ✓ Čas na vypracování úkolů: 25 minut
- ✓ Čas na vypracování úvah k zamyšlení: 15 minut



PO PROSTUDOVÁNÍ TEXTU DOKÁŽETE A BUDETE ZNÁT:

- ✓ Co je to aktivizace seniorů
- ✓ Jak ji lze v praxi naplňovat
- ✓ Různé aktivizační techniky a přístupy



KLÍČOVÁ SLOVA UČIVA:

Aktivizace, senioři, ageismus, stáří, příprava na stáří, praktická aktivizace, metody, techniky, terapie.



DOPORUČENÁ ROZŠIŘUJÍCÍ STUDIJNÍ LITERATURA:

Vidovičová, L. Stárnutí, věk a diskriminace - nové souvislosti. Brno: MU, 2008. ISBN 978-80-210-4627-6.

Stuart-Hamilton Ian. Psychologie stárnutí. Praha: Portál. ISBN: 80-71782-74-2

Ondráková, J. a kol. Vzdělávání seniorů a jeho specifika. Praha: Pavel Merkvart, 2012. ISBN 978-80-7465-038-3.

Améry, J. Revolta a rezignace. O stárnutí. Praha: Prostor, 2005.

Suchá a kol. Hry a činnosti pro aktivní seniory. Praha: Portál, 2013.

Wehner, Schwinghammer. Smyslová aktivizace v péči o seniory a klienty s demencí. Praha: Grada, 2013.

Janečková, Vacková. Reminiscence. Praha, Portál, 2010.

Tošnerová, T. Jak si vychutnat seniorská léta. Praha: ComputerPress, 2009.

Pacovský, V. O stárnutí a stáří. Praha: Avicenum, 1990.

Rabušic, L. Česká společnost stárne. Brno: MU, 1995.

Říčan, P. Cesta životem. Praha: Panorama, 1990.

Gregor, O. Stárnout je kumšt. Praha: Olympia, 1990.

Haškovcová, H. Fenomén stáří. Praha: Panorama 1989.

Machonin, P., Tuček, M., a kol. Česká společnost v transformaci. Praha: SLON, 1996.

Rabušic, L. Česká společnost a senioři. Brno: FF UK, 1997.

Tournier, P. Osamělost mezi lidmi. Praha: Návrat domů, 1998.

Hrdlička a kol. Krize středního věku. Praha:Portál, 2006.

Sýkorová, D. Autonomie ve stáří. Praha:Sociologické nakladatelství, 2007.

Aktivizace seniorů

Cílem je vytvořit základ pro úspěšné stárnutí, změnit negativní až ageistický přístup ke stáří a starým lidem a přijmout vlastní odpovědnost za kvalitu svého života jako vědomé přípravy na stáří. Rozeznáváme tři úrovně aktivizace.

Primární aktivizace

Primární aktivizace aneb výchova ke stáří: tato oblast je zaměřena na podporu zdravého životního stylu, dalšího vzdělávání (U3V, A3V), zapojení seniorů do občanské společnosti (dobrovolnictví, neziskový sektor), prostor pro budování mezigeneračních vztahů, zájmových aktivit aj.

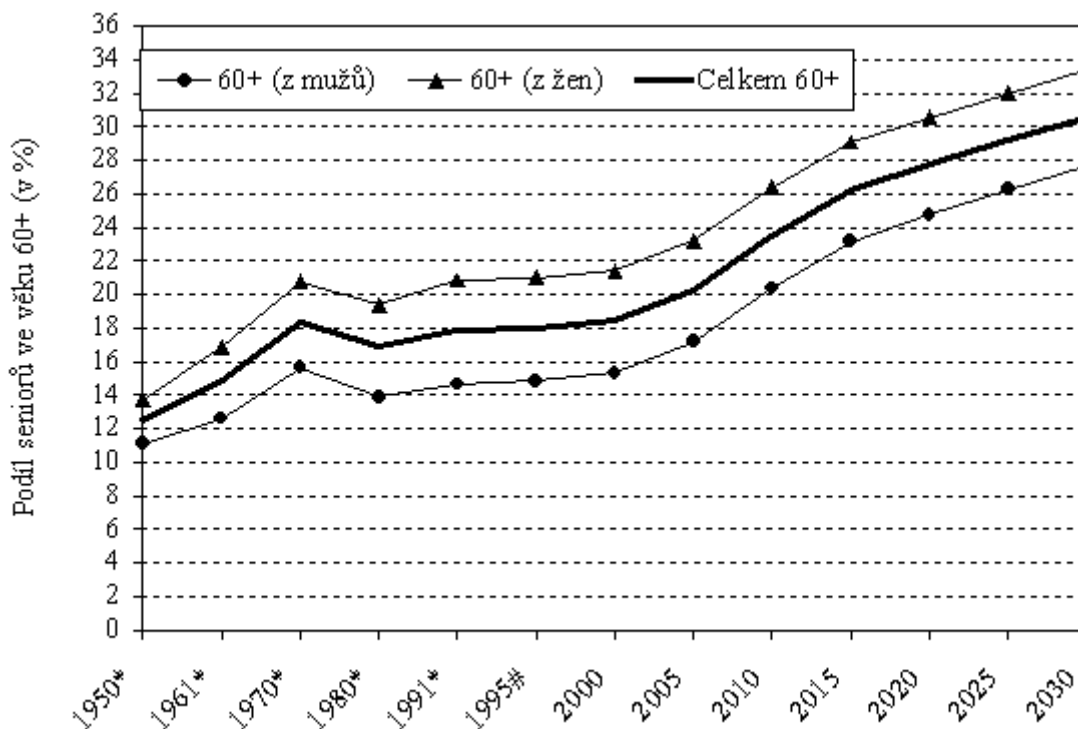
Sekundární aktivizace

Má zachovat a upevnit dosavadní schopnosti, týká se osob v tíživé životní situaci (ztráta soběstačnosti, následky mozkové mrtvice aj.), osob s diagnostikovanou kognitivní poruchou zkrátka všech seniorů, u kterých by nečinnost měla výrazně destruktivní dopad. Na této úrovni aktivizaci zabezpečují například sociální služby a ergoterapie ve zdravotnických zařízeních.

Terciální aktivizace

Pracuje s klienty ohroženými sociálním vyloučením a naprostou ztrátou autonomie (př. klienti rezidenčních zařízení postižení demencí). V tomto případě jde především o udržení kvality života. Tyto úrovně aktivizace nemají jasnou hranici, volně se vzájemně prolínají.

Vývoj podílu seniorské populace (v %)



Ageismus

Pojem ageismus nemá český ekvivalent, jde o pojem odvozený z anglického slova age (stáří, věk). Termín byl poprvé použit v šedesátých letech 20.století R. Butlerem pro znevýhodňování na základě věku. **Dnes tento pojem zahrnuje širší okruh problémů, nejde jen o diskriminaci starých lidí, ale i o předsudky a negativní představy o stáří. Stáří je spojováno se stereotypy, které ztotožňují vyšší věk s negativními charakteristikami a nepřipouští charakteristiky pozitivní, prezentují staré lidi jako homogenní skupinu nemocných, nesoběstačných, málo výkonných jedinců.**

Vidovićová (2008, s.113) sestavila definici: „Ageismus je ideologie založená na sdíleném přesvědčení o kvalitativní nerovnosti jednotlivých fází lidského životního cyklu, manifestovaná skrze proces systematické, symbolické i reálné stereotypizace a diskriminace osob a skupin na základě jejich chronologického věku a/nebo na jejich příslušnosti k určité kohortě/generaci.“ Tato definice nás nutí k zamyšlení, vytvořili jsme si opravdu novou ideologii, nový sociálně patologický jev? Tošnerová (2002, s.7) uvádí odlišnost ageismu „...od jiných „ismů“, jako je rasismus, sexismus atd. Věková klasifikace není statická, jednotlivci postupuje přes jednotlivé životní cykly, klasifikace je charakterizována neustálou změnou, zatímco ostatní systémy jsou konstantní, např. rod, rasa.“ Zjednodušeně se dá říct, že ageismu se prostě jednou dožijeme, nestaneme se nikým jiným, jen jednoduše zestárneme. Jako informační zdroj o problematice věkové diskriminace můžou sloužit internetové stránky: www.ageismus.cz

Prioritou aktivního stárnutí je pracovní aktivita

- Zaměstnaní senioři jsou značným přínosem pro ekonomiku
- Musí být zvýšena zaměstnanost všech skupin populace, tedy i seniorů.
- Komplexní systém dalšího vzdělávání.

Aktivizace

Psychologický slovník (Hartl, 2004, s.9) definuje aktivizaci jako „nespecifické označení úrovně aktivity, vybuzečnosti, založené na smyslové, žlázoové, hormonální a svalové připravenosti k činnosti“ tento pojem souvisí i s aktivační úrovní jako stupněm „pohotovosti, připravenosti organismu k činnosti.“ Blízkým pojmem je i aktivace ve smyslu uvedení v činnost, většího zapojení centrálního nervového systému v důsledku patřičného stimulu.

Aktivizací seniorů může být například podle Müllera (2006)

- o **podpora rovnosti příležitostí na trhu práce**, podpora zaměstnávání seniorů (uplatnění na trhu práce je přínosem pro kvalitu života seniora i celé společnosti, pracovní život je zdrojem identity, sociálního statusu, spokojenosti, uznání, sociálních vztahů aj.)
- o **dostatečná nabídka různých forem vzdělávání** (kurzy, přednášky, univerzity třetího věku, akademií třetího věku, sociálně pedagogických intervencí a další.)

- o **rehabilitační péče**, fyzioterapeutické postupy
- o **dostatečná nabídka zájmových aktivit** (četba, turistika, ruční práce, křížovky, jízda na kole atd.)
- o **dostatečná nabídka možností společenského života** (kluby důchodců, centra pro seniory, denní stacionáře, knihovny, divadla, spolky atd.)
- o **rovnost příležitostí k zapojení do veřejného života** (možnost podílet se na chodu komunity, dobrovolnická práce v neziskovém sektoru aj.)

Dosáhnutí přiměřené aktivizace u seniorů je velkým multidisciplinárním tématem. **Člověk je tvor přirozeně aktivní a aktivita je základem veškerého chování, stává se tedy nečinnost něčím nepříznivým případně i patologickým.** Podle Kalvacha (1997) může být nečinnost spojena s prázdnotou, nízkou kvalitou života nebo dokonce s řadou zdravotních komplikací. Proto je nezbytné seniory aktivizovat, podněcovat k určité míře aktivity tělesné i psychické. Při aktivizaci je nutné vycházet z potřeb a přání konkrétního klienta, uplatňovat individualizovaný osobní přístup. *„Každá aktivita je podmíněna tím, aby člověk **chtěl, uměl a mohl** danou činnost provádět“* (Kalvach, 1997. s.82)

Čtyři roviny přípravy na stáří

- **Dlouhodobá příprava**, probíhá po celý život, zahrnuje nejenom přípravu na zdraví způsob života, ale i výchovu ke kladným postojům ke stáří.
- **Střednědobá (přeladovací) příprava** probíhá ve věku 40-60 let, soustřeďuje se na tři okruhy: zdravotnická příprava (ve smyslu zdravého životního stylu a preventivních opatření), psychologická příprava (zaměřit se na prevenci předčasného stárnutí a osvojit si zásady duševní hygieny) a oblast sociální (udržování sociálních kontaktů a rozvíjení zájmů).
- **Krátkodobá (akutní) příprava** na stárnutí začíná přibližně pět let před odchodem do důchodu a zaměřuje se především na hmotné zabezpečení a na optimální vstup do důchodu.
- **Aktuální příprava**, výchova k optimálnímu a smysluplnému využití volného času ve stáří a patřičné aktivitě.



Zamyslete se nad tím, co obnáší aktivizace seniorů, jak souvisí s tématem ageismu a s celkovým pohledem na stáří. Vyhledejte si na internetu informace o možné aktivizaci seniorů



Vytvořte krátkou úvahu na téma aktivizace seniorů v dnešní společnosti a to ve vztahu k sociální pedagogice.



Příklady aktivizačních technik a terapií

Arteterapie

Tvorba je chápána jako **zájmová tvůrčí činnost**, která obohacuje naše životy. Výtvarné tvoření bývá vyhledávaným zájmem, a proto je často nabízeno v rámci vzdělávání dospělých. Svoji roli má i v pečovatelských a léčebných zařízeních, kde **tvůrčí proces** pomáhá klientům ve zvládnání psychických obtíží. Základem všem zůstává, **vytváření spontánních obrazů** jako základ arteterapie.

Arteterapie může být individuální nebo skupinová. **Výtvarné techniky využívané při terapeutických sezeních umožňují sebevyjádření, usnadňují komunikaci, pomáhají při odregování emocí a mohou být prostředkem psychického uvolnění.** Spontánní výtvarná tvorba je vhodná pro skupinovou práci podle Campellové (2000) protože obohacuje naši tvořivost, podporuje sebeuzdravující procesy a může nám pomoci pochopit, že můžeme změnit sami sebe i vztahy v našem okolí.

Ergoterapie

Hlavním terapeutickým prostředkem v ergoterapii je smysluplná činnost, či zaměstnání, které pomáhají k obnově postižených funkcí. **Prostřednictvím smysluplného zaměstnávání se ergoterapie snaží o zachování a využití schopností klienta potřebných pro zvládnutí běžných denních, pracovních, rekreačních a zájmových činností u osob jakéhokoliv věku a postižení.**

Cílem ergoterapie je zachování maximální soběstačnosti v každodenních činnostech jak pracovních tak zájmových. (Česká asociace ergoterapeutů, 2008) **Pracovní terapie je záměrná a cílevědomá manipulace s materiálním okolím (manipulace s předměty, surovinami, materiály) použitá za účelem pomoci jedincům změnit jejich chování, myšlení emoce či osobnostní strukturu žádoucím směrem.** Pracovně-terapeutických cílů se u seniorů dosahuje především rukodělných činností (např., s textilem, papírem, kovem, přírodními materiály, se dřevem) a výcvikem v oblasti praktického života. (Müller, 2006)

Muzikoterapie

Terapeutické a výchovné metody, ve kterých je dominantní hudba a to buď formou receptivní (vnímání hudby) nebo formou aktivní (hra na hudební nástroj). **Při muzikoterapii využíváme melodie, harmonie, rytmu, tempa, dynamiky, zvukové barvy...zkrátka všechny součásti hudebního umění.**

Při práci se seniory je tato technika velmi vhodná, nevyžaduje intelektuální práci, logiku a mohou se účastnit i klienti, kteří mají problém „přijmout“ mluvené slovo. Můžeme jí

využívat denně a to ve formě aktivní nebo pasivní. Pokud pracujeme se skupinou seniorů, vhodná délka setkání je 30 minut, skupina je otevřená a vede jí muzikoterapeut nebo aktivizační (rehabilitační) pracovník. **Nejvhodnější aktivitou pro seniory je kolektivní zpěv lidových, národních písní nebo psychodynamicky významných písní se kterými se vzpomínající člověk setkal.** (Baštecký, Vojtěchovský, 1994)

Preterapie, humanistická psychologie, autorem G. Prouty žák C. Rogerse

Osoba, se specifickými potřebami, obtížně komunikující nebo nekomunikující vůbec, žijící ve svém vnitřním světě (př. dementní klienti). **Tato technika slouží k navázání kontaktu a následně umožňuje spolupráci, dává klientovi pocit společného prožitku.** Snažíme se reflektovat to, co u klienta vnímáme. Reflexe slov a zvuků (verbální reflexe), které klient použije, reflexe prostředí a situací v nichž se nachází (situační reflexe), reflexe výrazů, pohybů (tělové reflexe) i reflexe toho, co se opakuje (opakování slov po nemocném) jsou techniky k navázání kontaktu a porozumění tomu, co se děje v klientově nitru. (Janečková, 2005; Klevetová, Dlabalová, 2008)

Pet-terapie (animoterapie, zooterapie) jde o léčbu kontaktem se živými zvířaty.

Kontakt se zvířaty vede k psychické stimulaci, rozvíjí schopnost sociální komunikace a zvyšuje kvalitu života seniorů. Nejčastěji jde o psy (canisterapie), kočky (felinoterapie) a jiná domácí zvířata. **Klienti s demencí vyhledávají kontakt se zvířaty a evidentně jim tento kontakt (dotek) je příjemný**

Reminiscenční terapie

Využití vzpomínek pro práci se seniory rozšířila po Evropě Angličanka Pam Sweizer

Reminiscence je definována jako **vyvolání vzpomínek** ze života člověka, které probíhá buď o samotě nebo spolu s jinou osobou nebo skupinou lidí. ***Jako reminiscenční terapie je „označován rozhovor terapeuta se starším člověkem nebo (skupinou seniorů) o jeho dosavadním životě a dřívějších aktivitách, o prožitcích, událostech a získaných zkušenostech, často s využitím, vhodných podnětů*** (staré fotografie, předměty, nástroje a pomůcky dříve užívané v domácnosti).“ (Janečková, Holmerová, 2008, s.18).

Tato terapie vychází ze skutečnosti, že v mozku jsou nejdéle zachovány vzpomínky, vědomosti a návyky, které jsou uloženy v dlouhodobé paměti. Vzpomínky umožní seniorům znovu prožít své úspěchy (vzpomínáme na silné stánky člověka), pocit vlastní důležitosti, hodnoty a díky tomu mají pozitivní vliv na psychický a fyzický stav seniorů. *Reminiscenční terapie má uplatnění i u klientů postižených poruchou krátkodobé paměti, demencí a výrazně zvyšuje kvalitu jejich života.*

Rezoluční terapie

Tato metoda předpokládá, že cokoliv klient řekne, je pro něj právě teď skutečností a nemá smysl to měnit, nesnažíme se řešit minulá traumata. Využívá se u klientů trpících demencí a to ve fázi, kdy obnova reality je naprosto nemožná. Při práci s klientem neopravujeme slyšené, ale snažíme se o naprosté přijetí. Klient musí cítit, že je přijímán, že má zachovánu svoji důstojnost

Skupinová práce

Prostřednictvím smysluplné a zábavné činnosti, upevňujeme skupinovou soudržnost a pocit, že někam patříme. Práce se skupinou může podle Walshe (2005) působit v následujících směrech: umožní vzájemnou **podporu** lidí stejného věku; zprostředkuje výměnu informací; zvýší sebevědomí a nezávislost účastníků; dává příležitost **sdílet** potíže a radosti; pomáhá objevovat nové strategie; poskytuje **bezpečný prostor** pro nácvik, riskování, zdokonalování se a při tom všem se dobře pobavíme, užijeme legraci.

Validace

Pro práci s klientem je důležité vybudování pocitu důvěry a bezpečí. Validace sezení může trvat 5-10 minut zpočátku až 3x denně, později při fungujícím vztahu alespoň jednou za týden. Validace techniky využívají: jednoduchých otázek (Kdo, co, kde, kdy, jak?), parafrázování (zopakování vlastními slovy), užívání polarity (Jak to bolelo?), pomoc představit si opačný pocit (Stane se někdy, že je na vás milá?), popisování pocitů pomocí smyslů (Je to ostrá bolest? Jaký to byl zvuk?) a vzpomínání (reminiscence). **Validace vede k zlepšení psychického i fyzického (uvolnění svalů, klidné oči, stejnoměrný dech) stavu klienta a především podstatně zvyšuje kvalitu života.** (Janečková, 2005)

Biblioterapie

Knihy se stane prostředníkem a průvodcem po krajinách lidské duše, umožní nám cestovat v čase, prostoru a hlavně máme téma společné komunikace. Senioři nemusí knihy pouze číst, naslouchat, ale můžou literární práce sami vytvářet.



Praktický návod k aktivizaci seniorů

Důležité je seznámení se s prostředím zařízení. Na počátku je důležité poznat prostředí, vyzpovídat pracovníky, pokud je to možné, pozorovat klienty při činnostech. Ve spolupráci s pracovníky, které Vám zařízení doporučí, vytvoříte návrh možných činností. Vytvořit si

*harmonogram, rozvrhnout činnosti. Například využít předvánoční období. Činnosti si zvolit vzhledem ke svým dispozicím. Nabídnout to, co umíte. **Nebát se stáří, je to něco velmi přirozeného.** Brát to jako výzvu a zjistit, jak je to s materiálním vybavením. Je možné na katedře získat základní materiál, pokud potřebujete něco speciálního (a není to moc drahé), lze se domluvit na financování*

Pestrá nabídka, praxe je důležitá pro seniory, ale také pro studenty. **Dále je důležité zvolit užitečné praktické věci**, například vybrat tvorbu výrobků, které senioři mohou uplatnit, darovat, které je budou těšit (příklad vánoce – svícen, balení dárků, vánoční hvězdy atd.) **Zařadit zábavné činnosti spojené s hudbou, se zpěvem, soutěže, hry...** Vyzkoušet **praktická cvičení – procvičování paměti** (velmi důležité, velké množství technik a pomůcek, př. myšlenkové mapy). Pokud máte zkušenost – jednoduchá fyzická procvičování, taneční večer... Nabídka – předávání generační zkušenosti...

Lidé mají vztah k cestování, cestovatelské zážitky, kvízy spojené ze zeměpisnými a historickými tématy. Vytvořit přednášku nebo spíše povídání o tom, jak žije dnešní generace mladých a jak žili oni, když byli mladí. Dá se propojit s reminiscenčními technikami... začít úplně jednoduše, pokud jsou ochotni, pracovat s jejich předměty – fotografie, drobnosti – šátek, knoflík, šperk, voňavka... vybrat téma pro aktivitu se vzpomínkami... jak se pracovalo, jak se trávil čas, jak se studovalo, co bylo těžké, ... jak se lidé seznamovali, jak se žilo v rodinách

Výtvarné a pracovní techniky lze získat na různých interpretových zdrojích, například www.jaktak.cz, www.vytvarka.eu, www.tvorivyamos.cz, aj. Nejrůznější stránky, náměty, myslet na užitečnost technik, procvičování jemné motoriky (stříhání, lepení, skládání...) Příklad – svícen z DVD, svícen z jablka, ... Lze využít tematická odpoledne, například Adventní čas – tvoření věnců, svícnů, černé hodiny... vyprávění příběhů, vzpomínání...



Připravte si dotazy k možné aktivizaci, sami si navrhnete škálu aktivizačních činností, které můžete využít na základě vlastních dovedností a zkušeností.

Připomínky studenta:

Příklady her k procvičování paměti



- Existuje mnoho technik, kterými lze trénovat paměť. Významnou pomůckou pro lepší zapamatování informací mohou být paměťové techniky (**mnemotechniky**), které jsou vhodné především u zdravých seniorů
- *Mnemotechniky umožní přesun informací z krátkodobé do dlouhodobé paměti, odkud mohou být podle potřeby vyvolány.*
- Díky mnemotechnikám můžeme být schopni zapamatovat si opravdu enormní množství informací
- Mezi nejpoužívanější mnemotechniky řadíme například techniku loci, techniku symbolu, kategorizaci, metodu klíčových slov a zapamatování pomocí příběhu. (Suchá, 2013)

Příklady – metoda loci

Technika řetězení

Příběh si lépe zapamatujeme než jednotlivé pojmy, čísla nebo vzorce. Vytvořte z těchto slov krátký příběh....hruška, jízdenka, kočka, láska, jídelna, kniha. Příběh může být bláznivý, příběh si zapište a zapamatujte...pojmy si budete lépe pamatovat

Metoda obrazových příběhů

Zapamatování čísel, například 5697521475357....zakryjte a zjistěte, kolik si pamatujete čísel. Vezměte si číslice 0 až 9 a pro každou vymyslete symbol, který Vám ho bude připomínat...vejce 0, hůl pro 1, labuť pro 2, železnice pro 3, loď pro 4, těhotná žena pro 5, sloní chobot pro 6, kosa pro 7, přesýpací hodiny pro 8 a devět kuželek pro 9....

Kombinaci čísel si dobře pamatujte....například rok narození 1918...vejce, kuželky, vejce, přesýpací hodiny...na základě těchto slov si vytvořte příběh, čím nejobvyklejší, tím si ho lépe zapamatujete...pak už ho nezapomenete, stačí si ho vybavit, vybavíte si rok narození.

Další příklady tréninku paměti (pro klienty s demencí)

S běžnými předměty...skupinka účastníků, na každého kolem pět předmětů, vloží se do sáčku, položí na stůl....vzbudit zvědavost, co tam může být...každý účastník si sáhne do sáčku, popíše předmět, nechat kolovat...hádat...pak se všechny předměty vyloží na stůl...účastníci se snaží

je zapamatovat...zavřou oči, dva předměty se odstraní, snaží se hádat, které to byly...lze různé varianty...vymyslet si příběhy k předmětům...atd. Pak se všechny znovu položí na stůl, pojmenují a vloží do sáčku....různé tematické celky – dílna, kuchyně, koupelna...oblečení.

Smyslová aktivizace

Každý člověk potřebuje pocit blízkosti a pozornosti – dotyky, komunikace, setkávání. Čtyři pilíře setkávání – dotyk (kůže na kůži), emoční sblížení, verbální a neverbální komunikace, soustředěná pozornost (rozdíl mezi běžným klientem a klientem s demencí /nepřetěžovat/

Krátkodobá aktivizace



Náměty – Montessori v gerontagogice

Montessori jednotka „Roční období“. **Cílem je prožít charakter aktuálního ročního období. Udržet si vědomí průběhu roku, měsíc, den a poznat a pojmenovat roční dobu a přiřadit k ní rituály, činnosti...Povzbudit komunikaci, zlepšit nalézání slov...sociální interakce..trénink paměti, práce se vzpomínkami, podpora jemné motoriky, tužka, psaní. Materiál – listy kalendáře Roční období Montessori, barevný papír – charakteristický pro roční období, tužky.**

Vlastní realizace

Uvítání – každého jednotlivě (dotyky, oční kontakty, slovní sblížení). Prohlídka kalendáře, přiřazení příslušných karet o ročních obdobích, pojmenovat dny. Proč se listopadu přiřazuje žlutá, hnědá...kladení otázek...co se dělá na podzim...jaká jídla, zvyky, co jste dělali...může se udělat výstavka barev, listů...Závěrečný pohovor....

Lze různé varianty, obměny

- ✓ Témata – podzimní povídky....opět orientace v době, slovní zásoba, komunikace, kontakt...
- ✓ Materiál – báseň, povídka, hrozný nebo jablka, švestky....
- ✓ Vybrat si báseň, povídku...přečíst, zopakovat s účastníky, vyprávět znova....položít šest otázek
- ✓ Konzumace ovoce
- ✓ Rozloučit se, kontakt, poděkování...

Reminiscenční techniky

- Potvrzení identity, kontinuity života, bilance
- **Zaměstnávají myšlení a paměť, jsou aktivní, procvičují mozek**
- Uspokojují potřebu předat zkušenosti mladším, prohloubení mezilidských vztahů
- **Vzpomínání usnadňuje komunikace, stimuluje kontakty, ovlivňuje vztahy, setkávání ve skupině, nová přátelství, překonání izolace**
- Napomáhá vyrovnat se se změnami, třeba i s humorem
- Role vypravěče – sebevědomí, moudrost
- *Vnímání přináší prožitky dávných situací...*
- Uvolnění energie a emocí
- **Tvorba, vymanění ze stereotypů**
- Zapojení rodin, dobrovolníků, pracovníků...komunity

Možnosti

- Individuální vzpomínání
- Výběr účastníků pro vzpomínání ve skupině...od náhodného losování, pak podle místa narození, kraje, abecedy...ale i tematicky – věk, profese...bydliště...lze i ve spontánně vzniklých skupinách
- Otevřené reminiscenční skupiny

Typologie aktivit

- Aktivity podle cíle – rekapitulace života, expresivní vyjádření emocí, otevření se, předávání zkušeností
- Aktivity podle použitých prostředků – verbální (vyprávění ve skupině, zpěv písní, recitace básní, hraní rolí, hraní divadla, psaní deníků, zápisky...paměti, knihy života)

Neverbální metody

- Tiché vnímání – fotografie, pohlednice, staré časopisy, obaly desek...
- Sledování starých filmů
- Naslouchání hudbě, hra na hudební nástroj
- Aktivní výtvarná tvorba – vzpomínkové krabice, koláže, kresba, modelování
- Pečení – vaření...různé druhy pracovních činností
- Pantomimické hry

- Neverbální divadlo, tanec
- Oblékání starých kostýmů, doplňků...
- Vycházky a výlety po stopách vzpomínek....

Podle výsledku

- Nemateriální – zážitek, úleva, spokojenost, nové vztahy, ochota naslouchat druhým, zvědavost
- Materiální – knihy života, vzpomínkové krabice, koláže, výstavy, nástěnky,...kreativita, pomůcky, materiál

Příprava na reminiscenční praxi

- Znalost historie...příklad, sestavení časové osy
- Tematizace prostoru – zútulnění prostředí domova, pokoje...
- Umění rozhovoru – příprava pracovníka, hluboké soustředění, navázání kontaktu, projevování zájmu, kladení otázek, reflektování zjištěného...dát dostatek času, hodně velkou podporu, nápovědu
- Vzpomínkové podněty – staré filmy, hudba, knihy, pudřenka, voňavka, fotografie, ...staré receptury...tanec...vůně – koření (v krabičkách, hádat, co je to za koření...)

Vzpomínka v práci se seniory

- Struktura a průběh skupiny
- Cíle skupiny
- Motivace seniorů
- Prostorové uspořádání
- Témata skupinových rozhovorů
- Komunikace ve skupině, dovednosti facilitátora
- Problematické situace, konflikty, reakce

Reminiscenční divadlo

- Spojitost s dramatickou výchovou....



Položte si otázky týkající se příkladů technik a pomůcek k aktivizaci, zamyslete se, co jste se naučili a jak byste mohli tyto techniky použít v praxi.



V této kapitole jste získali informace, co je to aktivizace seniorů, co obnáší a jak souvisí s tématem ageismu. Současně jste se seznámili s řadou aktivizačních technik, které lze v praxi aplikovat.



1. *Co je to aktivizace?*
2. *Jak definujeme ageismus a jak souvisí s aktivizací seniorů?*
3. *Co je to reminiscence?*
4. *Co obnáší validační sezení?*
5. *Co je to pre-terapie a pro kterou cílovou skupinu seniorů je významná?*
6. *Které znáte roviny přípravy na stáří?*