11. dni dynamickej psychoterapie

Práce psychologa na geriatrickém oddělení

R. Suchá

Souhrn

V dnešní době se stále více pozornosti obrací k našim seniorům. Dnes víc, víc než kdy jindy, si uvědomujeme význam jejich aktivizace a stimulace. Stejný trend proniká i do léčebný a stacionárních zařízeních. V příspěvku "Práce psychologa na geriatrickém oddělení" vycházím ze svých praktických zkušeností na geriatrické oddělení psychiatrické léčebny v Kroměříži a v jeho rámci přibližuji skupinovou psychoterapií pacientů s diagnózou demence. Zamýšlím se nad tím, co diagnóza demence znamená pro samotného pacienta, jak on sám toto onemocnění vnímá a jak o tyto pacienty pečovat. V obecné rovině se zde zmiňuji o významu skupinové psychoterapie a o jejich možných formách - zejména kognitivním tréninku, podnětové stimulaci, reminiscenční terapii.

Klíčová slova: psychologie, psychiatrická léčebna, geriatrie, psychoterapie, kognitivní trénink.

Jednou z významných změn současné doby je růst podílu starých lidí na celkovém počtu obyvatelstva. Zároveň stále více seniorů trpí závažnými psychickými potížemi a stává se klienty ambulantních či léčebných zařízení. V tomto příspěvku bych Vám proto ráda přiblížila skupinovou psychoterapii na geriatrickém oddělení a především bych se chtěla zaměřit na přístup k pacientům s diagnózou demence. Pokusme se společně zamyslet nad tím, jak můžeme zlepšit kvalitu poskytované péče a jaké aktivity můžeme pacientům těchto zařízení nabídnout.

Všichni víme, co je to demence. Že se jedná o těžkou psychickou poruchu, jejíž nejcharakterističtějším rysem je porucha kognitivních funkcí. Dochází při ní k podstatnému snížení intelektu, rapidně dolů jdou paměťové funkce. Demence přináší pacientům závažné limity a omezení a představuje nesmírnou zdravotní, sociální i ekonomickou zátěž nejen pro postižené, ale také pro jejich pečovatele a rodinné příslušníky. Snižuje kvalitu života jak nositelů, tak pečovatelů.

Psychologové a psychiatři dokáží pomocí různých metod popsat jak vypadá aktuální stav pacientovy paměti, jak je na tom s dlouhodobou a krátkodobou pamětí, jaká je jeho schopnost koncentrace pozornosti, schopnost učit se, jak je orientován. Zkusme se však podívat, jak úbytek paměti prožívá samotný pacient. Pro pacienty je tato ztráta velmi bolestná a její hloubku nejlépe dokreslují následující citace jejich výroků: "Musíte začít ztrácet paměť byť jen po částech, abyste si uvědomili, že je to právě paměť, která tvoří náš život."

Psychiatrická léčebna v Kroměříži, Havlíčkova 1265, 767 40 Kroměříž
Adresa: PhDr. R. Suchá, Psychiatrická léčebna v Kroměříži, Havlíčkova 1265, 767 40 Kroměříž, Česká republika
E-mail: suchar@plkm.cz

"Život bez paměti a vzpomínek není žádný život." "Paměť je naší součástí, rozumem, citem, dokonce je i našim konáním. Bez paměti nejsem ničím." "Mohu už jen čekat na konečnou amnézii, která dokáže vymazat celý život."

Na tomto místě je třeba si uvědomit, že člověk s demencí má svůj svět, kterému se my přiblížit můžeme - on k tomu našemu však nikoliv. V našem přístupu to potom znamená především plnou akceptaci pacienta se všemi omezeními, které mu toto onemocnění způsobuje.

Nejčastějšími chybami, kterých se můžeme v péči o pacienty s demencí dopustit, jsou racionalizace a konfrontace. Měli bychom se snažit, aby byl pacient minimálně konfrontován s tím, co všechno už nezvládá, na co všechno už nestačí. Pacienti v takových situacích často upadají do deprese, úzkosti, někdy se dokonce může objevit i neklid a agresivita. U rodinných příslušníků, se pak můžeme setkat s tendencí pacienta učit - mívají pocit, že když si jejich blízcí pamatují jak se jmenovala paní učitelka v první třídě, mohou se naučit i jiné věci. Tady je třeba připomenout, že i rodinní příslušníci procházejí fázemi přijetí nemoci stejně jako nemocní. Nejbolestnější je pro ně ztráta komunikace s nemocným, úbytek schopnosti empatie a neudržování hygieny.

Jak tedy s pacienty s demencí pracovat. Na prvním místě stojí dobré přijetí. Náš přístup k němu by měl být pozitivní, podporující a především akceptující. Pacienta přijímáme s úctou, zohledňujeme ho. Člověk s diagnózou demence již zpravidla neumí vyjádřit své potřeby. Je proto na nás, abychom se naučili vyhodnocovat jeho projevy chování a naučili se rozumět mu. V podstatě lze hovořit o jakémsi vyladění se na pacienta, kdy přemýšlíme, zda mu něco nechybí, zda něco nepotřebuje. Ve třetí fázi demence bývá u pacientů často vystupňovaná potřeba sounáležitosti, která jim dává

pocit jistoty a bezpečí. Tuto potřebu pak můžeme významně podpořit skupinovou prací.

Skupinová psychoterapie má významné místo v péči o pacienty s diagnózou demence. Ze své vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že toto závažné onemocnění, není překážkou pro skupinovou práci. Postižení jsou i nadále přístupni stimulaci a efekt skupinové práce se pozitivně odráží i v jejich léčbě a celkovém zdravotním stavu. U těchto lidí obyčejně dochází ke ztrátě krátkodobé paměti a ke ztrátě běžných dovedností, potřebují pomoc při oblékání, hygieně, udržování osobních věcí, přesto všechno jsou u nich zachovány dovednosti, které se naučili v raném věku a které užívali dlouhou dobu. Znají texty starých písní, mají smysl pro rytmus, dovedou tancovat. Do nástupu závěrečných fází nemoci často zůstávají nedotčeny i společenské dovednosti, postoje a vlastnosti - jako je srdečnost, dobromyslnost a společenské chování. Za hlavním cíl skupinové práce proto považuji objevení zachovaných dovedností, postojů a vlastností a plné soustředění se na ně. Práce ve skupině může významně omezit jejich pocit osamění a izolace, pomáhá včlenit se do kolektivu, vytváří pocit, že někam patřím, že jsem součástí přátelského společenství. Práce ve skupině pacientům velmi prospívá, zvyšuje jejich sebevědomí, učí sociálním dovednostem, dává příležitost sdílet s někým svoje potíže, zprostředkovává výměnu poznatků, zážitků a zkušeností. Ovšem za nejdůležitější považuji legraci a zábavu, kterou na skupinách zažíváme.

Skupinová psychoterapie na našem geriatrickém oddělení je zaměřena především na nácvik kognitivních dovedností, podnětovou stimulaci a práci se vzpomínkami. Opakováním se učíme znát jména sousedů, pomáháme pacientům orientovat se v realitě - připomínáme si kolikátého dnes je, kdo má svátek, jaké události proběhly doma i ve světě. Pomocí jednoduchých nesoutěživých her cvičíme paměť - dumáme nad různými přesmyčkami, hrajeme si se slovy, řadíme slova podle abecedy, luštíme jednoduché křížovky, malujeme, stříháme, lepíme. Významnou roli také hraje podmětová stimulace, kde využíváme různých obrazových materiálů, čicháme k různým kořením, hmatem se snažíme uhodnout předmět ukrytý v látkovém pytlíku.

Za velmi významnou součást skupinové práce na geriatrickém oddělení považuji práci se vzpomínkami. Reminscenční terapie je hlasité či tiché vybavování událostí lidského života. Vzpomínání je důležitá aktivita v závěru života, která pomáhá seniorům smířit se s životem a s jeho přijetím. Staří lidé mají potřebu předat své zkušenosti dalším generacím. Bohužel však v dnešní uspěchané době, už není tolik uší, které by vzpomínání našich seniorů naslouchaly. Vzpomínání je v práci se seniory a s pacienty s demencí ojedinělé zejména v tom, že upozorní na silné stránky daného člověka, navrací mu jeho hodnotu a navíc nabízí kontext, ve kterém pacient nemůže selhat.

Ráda bych, abychom si připomněli, že stáří je přirozenou fází lidského života a ukazatelem vyspělosti společnosti je mimo jiné také to, jak se dokáže o starší lidi postarat. Důležité je přitom nejen zajištění základních potřeb, ale také možnost smysluplného trávení času, která významně zvyšuje kvalitu života.*

*Práca bola prezentovaná na 11. dňoch dynamickej psychoterapie: Straty, starnutie, smrť, ktoré sa konali 16.-17.9.2009 v Senci.

Literatúra

Holmerová, I., Jarolímová, E., Suchá, J.: Péče o pacienty s kognitivní poruchou. Praha: EV public relations, 2007.

Janečková, H., Vacková, M.: Reminiscenční terapie. Praha: Portál, 2009.

Lairová, S.: Trénink paměti. Přeložila M. Camutalinová. Praha: Portál, 1999.

Rheinwaldová, E.: Novodobá péče o seniory. Praha: Grada, 1999.

Suchá, J.: Cvičte si svůj mozek. Praha: Pfizer, spol. s r.o., Česká alzheimerovská společnost, 2004.

Suchá, J.: Cvičení paměti pro každý věk. Praha: Portál, 2007.

Do redakcie došlo 30.11.2009.