

Senzorická stimulace jako aktivizační program nejen u seniorů

Pokud hovoříme o aktivizaci, a to nejen u seniorů, je jejím cílem poskytnout smysluplnou činnost, která napomáhá udržet seniora ve fyzické, psychické a mentální aktivitě, uvádí jej „do pohybu“. Aktivizační programy vycházejí z individuálních potřeb, možností a potenciálu každého seniora. Programy mohou být zaměřeny preventivně, u zdravých seniorů, nebo léčebně, u seniorů s určitým deficitem (např. po cévní mozkové příhodě, u seniorů s různým stupněm syndromu demence apod.). Seniory můžeme aktivizovat individuálně, nebo ve skupině, v domácím prostředí i v instituci. Při vytváření aktivizačního programu je vhodné zvážit aktuální možnosti a potřeby každého seniora.

▪ **Text: Mgr. Renáta Nentvichová Novotná,**
lektorka Institutu vzdělávání APSS ČR

Během života mnoho získáváme, ale i ztrácíme. S přibývajícím věkem můžeme prožívat větší množství změn a ztrát. Velmi často vnímáme jako první omezení smyslová, v tomto důsledku si pořizujeme první brýle, zvyšujeme hlasitost rádia a televize apod. Senzorická neboli smyslová stimulace (aktivizace) nám může napomoci zmíněný průběh zpomalit. Cílem senzoricke stimulace je stimulovat jeden nebo více smyslů – zrak, sluch, čich, chuť a hmat – a nabudit tím mozek k činnosti. Smysly nám napomáhají získávat informace o tom, co se děje uvnitř našeho organismu a v jeho okolí. Informaci nejprve zachytíme smyslovým orgánem a poté ji uložíme do paměti. Senzorická stimulace má úzký vztah k paměti, může být součástí kognitivní rehabilitace i reminiscenčních aktivit.

Smyslová aktivizace může být pojmána jako samostatná aktivita, nebo celý koncept, jehož garantkou v ČR je Hana Vojtová, ředitelka Domova pro seniory Mistra Křišťana v Prachaticích.

Při vytváření programu senzoricke stimulace je vhodné zvážit mnoho okolností. Obecně si při sestavování aktivizačního programu můžeme pokládat mnoho otázek, např.: pro jakou cílovou skupinu seniorů bude program určený, kdo jej povede, kde budou setkávání probíhat, v jakém čase, bude se jednat o setkání s jednotlivcem, nebo se skupinou, půjde o jednorázovou aktivitu, nebo pravidelnou, jak bude nastaven průběh setkání apod. Je nezbytné vycházet z individuálních možností seniorů, z jejich životních příběhů. Aktivita by měla nabídnout smysluplný program, který nebude zaměřený na výkon, ale na činnost, která bude zúčastněné bavit, podporovat jejich zájem a důstojnost.

Prakticky je vhodné zvážit, které aktivity jsou vhodnější dopoledne a které odpoledne, zde opět vycházíme z konkrétní znalosti návyků a zvyklostí jednotlivých seniorů. Čas, kdy se setkáváme, by měl být zvolen

tak, aby ponechal přiměřený čas po jídle, kdy mnoho seniorů odpočívá a není nastaveno na aktivní činnost. Pokud takový čas máme již jednou nastavený, měl by zůstat stabilní, aktivita tak získá na své pravidelnosti a stává se pro účastníky, ale i personál přehlednější (mohou podle toho plánovat další činnosti). Seniorům je aktivita nabídnuta, jedná se tedy o činnost dobrovolnou, nikoli povinnou. Během setkání je velmi cenná i účast těch seniorů, kteří nejsou výrazně aktivní, ale i jejich samotná přítomnost, sledování ostatních má svůj smysl. Činnosti by měly být uzpůsobeny tak, aby byly přiměřeně náročné, tzn., aby byl senior přirozeně motivován k aktivitě, aby mohl zažívat pocit radosti a naplnění. Podnětné prostředí, kde se aktivita odehrává, by mělo být pro zúčastněné příjemné, bezpečné, bez rušivých podnětů (např. rádio, televize, pohyb více pracovníků apod.). Aktivizační pracovník je hybnou silou celého setkání, zvažuje vhodnou skladbu a náročnost aktivit s ohledem na konkrétní účastníky, je kreativní, využívá vhodné pomůcky a v případě potřeby umí improvizovat (někdy se může stát, že osvědčené cvičení nezaujme).

Při skupinovém setkání je žádoucí zachovávat pevný zasedací pořádek. V úvodním setkání si seniori vybírají samostatné místo tak, aby se cítili příjemně, při každém dalším setkání již mají „své“ místo, které jim dává pocit, že do skupiny patří, že se s nimi „počítá“. V úvodu setkání je vhodné se společně přivítat, pokud je skupina menší a prostor to dovolí, osvědčilo se i podání ruky mezi účastníky. Zapojení rituálu napomáhá k větší soudržnosti skupiny, může jim být například zpěv písně, kterou si seniori sami zvolí. V hlavní části programu se věnujeme připravené aktivitě, při níž by měl být pracovník dostatečně flexibilní a měl by reagovat na jednotlivé účastníky, jejich podněty, podporovat je, motivovat a dávat jim dostatečný prostor pro jejich vstupy. V závěru je možné zhodnotit celý průběh setkání, ponechat prostor pro vyjádření zpětné vazby účastníků a rozloučení se.

V následujícím textu jsou uvedeny některé aktivity, při kterých lze zapojit jednotlivé

smysly. U většiny cvičení jde o propojení více smyslů zároveň se zaměřením se na práci se vzpomínkami seniorů.

➤ Zraková stimulace

Jako pomůcku můžeme využít barevné karty, seniori v místnosti, na zahradě (podle toho, kde se setkání koná) hledají věci, které dané barvě odpovídají. Můžeme zvýšit náročnost tím, že zadáme počáteční písmeno daného předmětu nebo zůžeme skupinu předmětů pouze na ty, které můžeme vzít do ruky nebo si obléknout apod. Barvy mohou nahradit tvary – ve stejném scénáři účastníci podle zadání vyjmenovávají předměty, které odpovídají danému geometrickému tvaru. Těžší varianta může obsahovat zadanou barvu i tvar zároveň.

Oblíbená je Kimova hra (někteří ji znají ze skautských táborů), kdy předložíme před účastníky předměty, které jsou jim známé, a necháme je, aby si je prohlédli a zapamatovali. Poté předměty překryjeme (např. šátkem, ubrusem) a dotazujeme se, jaké předměty si účastníci pamatují. Můžeme opět změnit náročnost tím, že odstraníme nebo přidáme předmět tak, aby seniori neviděli tuto změnu, a dotazovat se, co bylo změněno. Kolik předmětů využijeme, závisí na schopnostech dané skupiny, jednotlivce.

Zde může být aktivizační pracovník velmi kreativní – může změnit něco na svém oblečení, účesu, případně něco změnit v místnosti a podpořit tak zrakovou pozornost účastníků.

Využíváme také obrazy, koláže, které si seniori po určité době prohlížejí, následně tento podnět zakryjeme a dotazujeme se na věci, které byly viditelné na objektu. Můžeme také využívat různé tištěné materiály, kterých je v současné době nepřeberné množství.

Při zrakové stimulaci je vhodné zajistit seniorům dostatek času, aby předmět mohli vidět a zpracovat. Tento objekt by měl mít dostatečnou velikost, stejně jako písmo, a být přehledný (nezaměnitelný) pro všechny zúčastněné. Před aktivitou je vhodné připomenout, aby si seniori připravili

brýle, pokud je potřeby. V rámci zrakové stimulace je možné využívat i různé typy osvětlení pro vytvoření různých prožitků.

» Sluchová stimulace

Při rozeznávání zvuků můžeme v současné době využít možnosti internetu (případně jiných audionahrávek), můžeme pouštět účastníkům různé skupiny zvuků – zvuky přírody, města, hudebních nástrojů, znělek různých pořadů (z minulosti) apod. Zvuky můžeme produkovat i v přímém kontaktu s účastníky, kdy mají zavřené oči a aktivizační pracovník vytvoří zvuk (např. škrtně zápalkou), který se senioři pokoušejí identifikovat.

V rámci sluchové stimulace v propojení s reminiscencí je možné věnovat pozornost poslechu části písní, které mohou účastníci doplňovat a společně zpívat.

Osvědčilo se i sluchové pexeso, které je možné zakoupit jako specializovanou pomůcku nebo si je vyrobit samostatně (obsahem mohou být luštěniny, mouka, knoflíky apod.). Senioři také mohou poznávat pomocí sluchu jednotlivé materiály v neprůhledných obalech, např. skleničkách.

» Čichová stimulace

Neprůhledné skleničky můžeme využít i pro stimulaci čichu. Obsahem mohou

být různé druhy koření, vonné oleje, čisticí prostředky. Je nezbytné vytvořit takové podmínky, aby senioři obsah nemohli vdechnout, tzn. do víček udělat drobné otvory. Místo skleniček mohou v případě koření posloužit i látkové pytlíky, kde se vůně lépe uvolní poté, co senioři obsah prsty promnou. U seniorů na lůžku můžeme vyzkoušet aromalampu s vonnými oleji, které mohou stimulovat čichová centra, případně napomáhat celkové relaxaci.

Využívat můžeme čichové stimuly i v kombinaci se zrakem a se zaměřením na dlouhodobou paměť, např. čerstvě upečený chléb, vůně posekané trávy, květiny ze zahrady, bylinky apod. U některých seniorů mohou být čichové receptory oslabené, proto je vhodné vyzkoušet více vůní, případně i ve spojitosti se zrakem (průhledné skleničky, průhledné pytlíky).

» Chuťová stimulace

Ochutnávka různých potravin je velmi vítaným aktivizačním prvkem. Může jít o ochutnávku např. různých druhů sýrů, uzenin, ovoce, zeleniny a pochutin z nich vyrobených. Senioři mohou zkusit ochutnávat jak se zrakovou, tak i bez zrakové kontroly. Často se k chutím vážou různé vzpomínky, které je možné dále rozvíjet v rámci reminiscenčních aktivit.

» Hmatová stimulace

Při hmatové stimulaci můžeme využívat různé druhy látek, struktur, a to jak s využitím, tak i bez využití zraku. Je možné vytvořit hmatové pexeso (např. nalepením různých struktur látek na víčka od sklenic, vzorek by měl být výraznější, aby byl snadno rozpoznatelný rozdíl – např. manšestr a samet apod.).

Zapojit hmat můžeme, když do pytlíku, krabice, košíku umístíme předměty, které nejsou viditelné, a senior se pomocí hmatu snaží identifikovat, o jaké předměty se jedná.

Často je senzorická stimulace využívána v kombinaci, nikoliv izolovaně pro jeden smysl. Čím více smyslů je zapojeno v rámci jedné aktivity, tím výraznější může nastat propojení paměťových stop. Jedna z možností je multisenzorická stimulace neboli Snoezelen probíhající v místnosti, která nabízí motivující prostředí pomocí světelných a zvukových prvků, vůní, hudby. V některých domovech pro seniory mají upravené místnosti na základě znalosti životního příběhu seniora, např. s tapetou lesa, se zvukovým záznamem, který odpovídá zvukům v lese (štěbetání ptáků, vítr v korunách stromů apod.).

INZERCE

Bezdrátový tísňový systém
pro sociální služby



HelpLivi



PŘIVOLÁNÍ POMOCI



EVIDENCE PRÁCE



ZABEZPEČENÍ BUDOVY



MONITOROVÁNÍ ODCHODŮ



Chcete se
dozvědět více?

Podívejte se na
www.helplivi.cz

