

Problematika paliativní péče 5



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Název projektu	Rozvoj vzdělávání na Slezské univerzitě v Opavě
Registrační číslo projektu	CZ.02.2.69/0.0./0.0/16_015/0002400

POTŘEBY POZŮSTALÝCH

Přednášející

PhDr. Mgr. Naděžda Špatenková, Ph.D., MBA

Potřeby pozůstalých

- ▶ přístup k realitě
 - ▶ příležitost strávit čas se zemřelým
 - ▶ účast na smysluplném „rituálu přechodu“ (pohřbu)

Potřeby pozůstalých

- ▶ **empatie**

- ▶ pozůstalý potřebuje empatii
- ▶ empatii může poskytnout poradce pro pozůstalé, členové rodiny, přátelé, kamarádi, známí, kolegové, kteří chtějí pochopit, jaká to pro truchlícího mohla být zkušenost

Potřeby pozůstalých

▶ svolení

- ▶ Pozůstalí potřebují svolení k mnoha věcem:
 - ▶ k pláči,
 - ▶ k vyjádření svých myšlenek a pocitů, ať už jsou jakékoliv,
 - ▶ k truchlení jakýmkoli způsobem, který je pro pozůstalé vhodný a přijatelný

Potřeby pozůstalých

▶ čas

- ▶ být sám
- ▶ truchlit
- ▶ být s ostatními, když je to potřeba
- ▶ integrovat všechny aspekty této zkušenosti

Potřeby pozůstalých

- ▶ **udržet individualitu**

- ▶ aby někdo pochopil zkušenosti tak, jak ovlivňují „tohoto pozůstalého“
- ▶ aby ostatní, zvláště jde-li o poradce pro pozůstalé, se ptali na to, jak víra/kultura/rodina pozůstalého ovlivňuje jeho průběh procesu truchlení

Potřeby pozůstalých

- ▶ „mít advokáta“

- ▶ poradce pro pozůstalé nebo jiná pomáhající osoba, která chápe potřeby pozůstalého
a je připravena facilitovat zármutek
a poskytnout soucitnou podporu
a ochranu, je-li to nutné

Potřeby pozůstalých

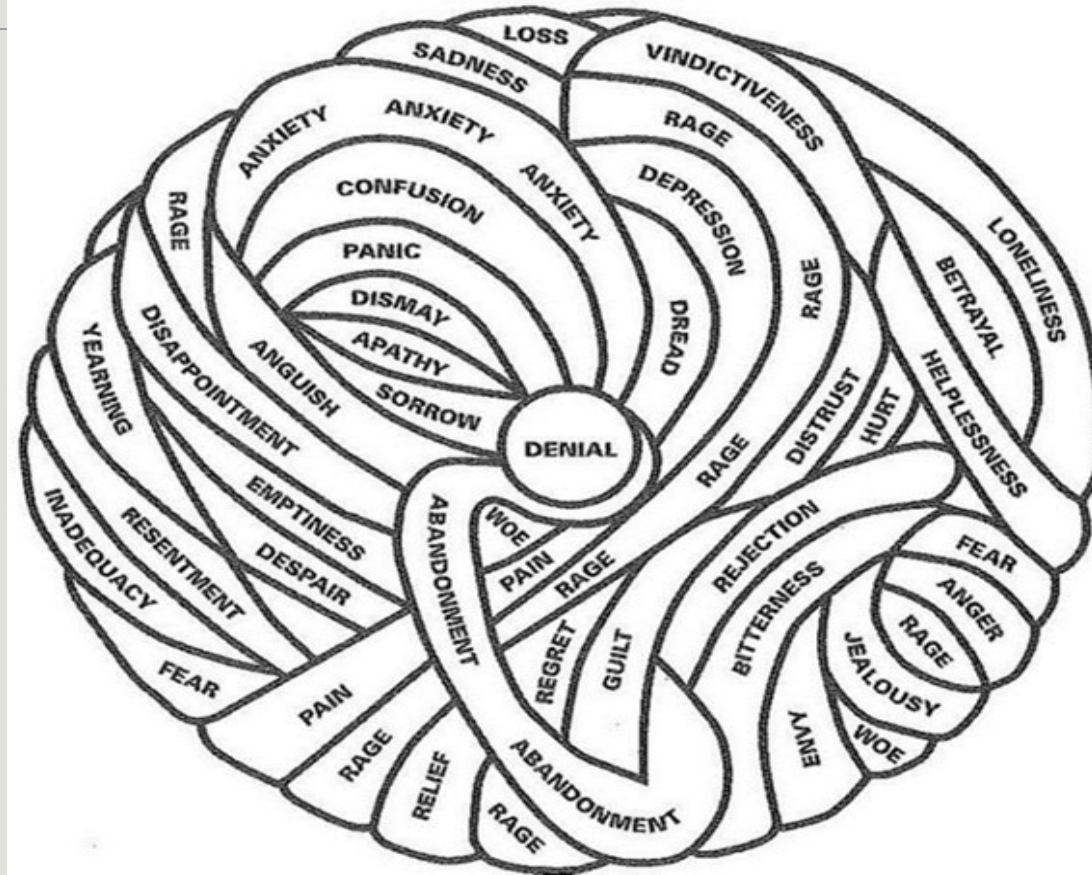
- ▶ **zorientovat se ve svém prožívání**

- ▶ Zármutek je normální a zdravá odezva na ztrátu.

- ▶ Zármutek je konfliktní záplava lidských emocí, které člověk prožívá po každé velké změně nebo ztrátě.

BALL OF GRIEF

A TANGLED "BALL" OF EMOTIONS



NEKOMPLIKOVANÉ TRUCHLENÍ

Smutek je pocit, který se u ztráty objevuje nejčastěji.

Smutek je obvykle doprovázen **pláčem**.

Obavy mohou být vyvolány nejistotou z budoucnosti

Vymizení radosti - nic netěší, ztrácí zájem o své koníčky, o setkávání s přáteli. Při normálně probíhajícím truchlení se tento stav postupně zmírňuje až zcela vymizí.

Pocit neskutečnosti – dojem,
že se ztráta ve skutečnosti nestala.

Pocit opuštěnosti

- „*Zůstala jsem sama...*“

Únikové reakce jsou pak výrazem touhy uniknout z reality, která je pro pozůstalé neúnosná (alkohol, drogy, hyperaktivita, propuknutí nemoci apod.).

▶ **Poruchy spánku a problémy s přijímáním potravy**

- ▶ *„Nemůžu ani jíst, ani spát.“*
- ▶ *„Jídlo chutná jako písek.“*
- ▶ *„Nemám vůbec na nic chuť.“*
- ▶ *„Jídlo do sebe nacpu, protože vím, že jíst musím.“*

▶ **Únava a vyčerpání**

- ▶ *„Skoro nedokážu ani vyjít po schodech.“*
- ▶ *„I sebemenší úsilí mě vyčerpává.“*
- ▶ *„Nedojdu ani na roh ulice a už se cítím vyčerpaný.“*

Potřeby pozůstalých

- ▶ dekonstrukce mýtů o truchlení

- ▶ Mnozí lidé podléhají mýtům o truchlení.
- ▶ Někdy i samotná pozůstalí...

ZÁRMUTEK: MÝTY

Člověk se nikdy nemůže přenést přes ztrátu dítěte.

Čas hojí všechny rány.

Bolesti uleví porovnání vlastních ztrát se ztrátami druhých lidí.

Člověk se musí na truchlení připravit.

Zlomené srdce se nikdy nezahojí.

Sdílení ve skupinách lidí, kteří prožívají podobnou ztrátu, usnadňuje zotavení.

FAKTA O ZÁRMUTKU

- ▶ Zlomené srdce se zahojí.
- ▶ Práce se zármutkem může začít ihned. Člověk je vždy připraven začít pracovat se zármutkem.
- ▶ Je rozdíl mezi uchováním vzpomínek a zotavením ze ztráty.
- ▶ Zacházení se ztrátou pomocí právních prostředků nebo pomsty neřeší emoční dopad ztráty. Zármutek je dle definice emoční.
- ▶ Čas sám o sobě nic nehojí.
- ▶ Truchlící lidé se často cítí v izolaci.

Potřeby pozůstalých

prožít si, odžít si svůj zármutek, zpracovat ho

- Pozůstalí i jejich blízcí mohou mít dojem, že projevy truchlení jsou známkou slabosti nebo nemoci, proto často zármutek zakrývají, potlačují.

ZNAKY NEZPRACOVANÉHO ZÁRMUTKU

- ▶ Ostražitost
- ▶ Sebeochrana
- ▶ Emoční bolest
- ▶ Změněné podstupování rizika
- ▶ Opatrnost
- ▶ Strach ze selhání
- ▶ Nedostatek energie
- ▶ Ztráta čilosti
- ▶ Zoufalství
- ▶ Osamělost
- ▶ Suicidální představy
- ▶ Izolace

NÁSLEDKY NEZPRACOVANÉHO ZÁRMUTKU

Snížená koncentrace pozornosti

Pocit strnulosti

Narušené spánkové vzorce

Změny ve stravovacích návycích

Prudké výkyvy emoční energie

Těžkosti v intimních vztazích

Lpění na stabilitě: neschopnost provádět změny

Obtížné loučení s lidmi a se situacemi

Potřeby pozůstalých

Potřeba adekvátní komunikace

- *„Horší slovo protivníka,
nežli kopí bojovníka.“*
- Pozůstalí nepotřebují, aby byli ještě více zraňováni

ZDRŽTE SE RAD!

- ▶ Seber se!
- ▶ Teď se nemůžeš zhroutit.
- ▶ Víím, jak se cítíš.
- ▶ Udržuj se v činnosti.
- ▶ Buď vděčná, že máš další dítě.
- ▶ Život musí jít dál.
- ▶ Všechno jednou skončí.
- ▶ Vedla bohatý život.

ZDRŽTE SE RAD!

Najdeš někoho jiného.

Bud' vděčná, že jsi ho měla tak dlouho.

Co se stalo, to se stalo.

Musíš se pohnout dopředu.

Nezatěžuj druhé se svými problémy

Počkej - časem se to zlepší.

VHODNÉ FORMULACE

- ▶ *„Je mi to líto.“*
- ▶ *„Cítím s vámi.“*
- ▶ *„Jak to všechno zvládáte?“*
- ▶ *„Nevím, proč se to stalo...“*
- ▶ *„Jsem tu, abych naslouchal.“*
- ▶ *„Musí to být pro vás těžké. Co je pro vás nejtěžší?“*
- ▶ *„Co pro vás mohu udělat?“*
- ▶ *„Je dobře, že jste zavolaal.“*
- ▶ *„Je dobře, že jste přišel...“*

Potřeby pozůstalých

▶ efektivní podpora

- ▶ Pozůstalí nepotřebují nevyžádané rady.
- ▶ Náš způsob řešení situace nemusí být vhodným způsobem pro pozůstalého
- ▶ Neexistuje žádný správný nebo špatný způsob truchlení.

NEZPRACOVANÝ ZÁRMUTEK SE NEDÁ SPRAVIT

- ▶ Jídlem
- ▶ Alkoholem a drogami
- ▶ Hněvem
- ▶ Fantazií
- ▶ Izolací
- ▶ Sexem
- ▶ Nakupováním
- ▶ Prací
- ▶ Únikem

Potřeby pozůstalých

„normalizace“

- Pozůstalí potřebují normalizovat své prožitky, chování

NORMÁLNÍ ZÁŽITKY PO ZTRÁTĚ

Zmatek a otupělost.

Protest a touha.

Dezorganizace a zoufalství.

Reorganizace.

Co tedy potřebují?

- ▶ V doprovázení pozůstalých – kromě poskytování emocionální podpory – **seznamujeme pozůstalé s truchlením** jako s přirozeným procesem,
- ▶ a také jim vysvětlujeme, že **každý člověk reaguje** na ztrátu jinak
- ▶ a že také **délka a intenzita reakcí** se u různých pozůstalých liší.
- ▶ **Podporujeme pozůstalé a dovolujeme** jim, aby dávali najevo své pocity opuštěnosti,
- ▶ aby **plakali**, naříkali, zlobili se a **ventilovali všechny emoce** po ztrátě blízkého.
- ▶ **Mluvíme s nimi** o jejich vztahu k zemřelé osobě, dovolujeme jim, o něm vyprávět,
- ▶ přinášíme existenciální **témata smyslu a hodnoty života**.

DOPORUČENÍ

V rozhovoru se můžeme opírat o vzpomínky na zemřelého, což pozůstalým dává pocit jeho blízkosti.

Publikace reflektuje nejen teoretické, ale především praktické aspekty metody reminiscence. Je to speciální metoda práce se seniory, která je založená na uznání důležitosti vzpomínání s ohledem na zvyšování (resp. udržení stávající) kvality života seniorů. Zahrnuje široké spektrum interaktivních, kreativních a výrazových aktivit, jejichž základem je zájem o minulé životní zkušenosti seniorů, kteří se jí účastní. Kniha popisuje principy, formy a využití reminiscenční terapie také u seniorů se specifickými potřebami (např. u osob s demencí, depresí či mentálním postižením). Detailně jsou popsány některé aktivity, které je možné v rámci reminiscenční terapie využít. Publikace je určena především pracovníkům pomáhajících profesí (sociální pracovníci, ergoterapeuti, zdravotníci pracovníci, arteterapeuti, psychologové aj.) pečujícím o klienty vyššího věku v domovech pro seniory, stacionářích, léčebnách dlouhodobě nemocných, geriatrických odděleních, jednotkách ošetrovatelské péče, odborných léčebných ústavech, gerontopsychiatrických odděleních, ale i v domácím prostředí klientů. Poznatky a postupy reminiscence mohou tyto pracovníci využívat při své práci pro z kvalitnější péče o své klienty.

www.galen.cz
ISBN 978-80-7262-711-0



9 788072 627110

Naděžda Špatenková, Barbora Bolomská

Reminiscenční terapie



Reminiscenční terapie

GALÉN

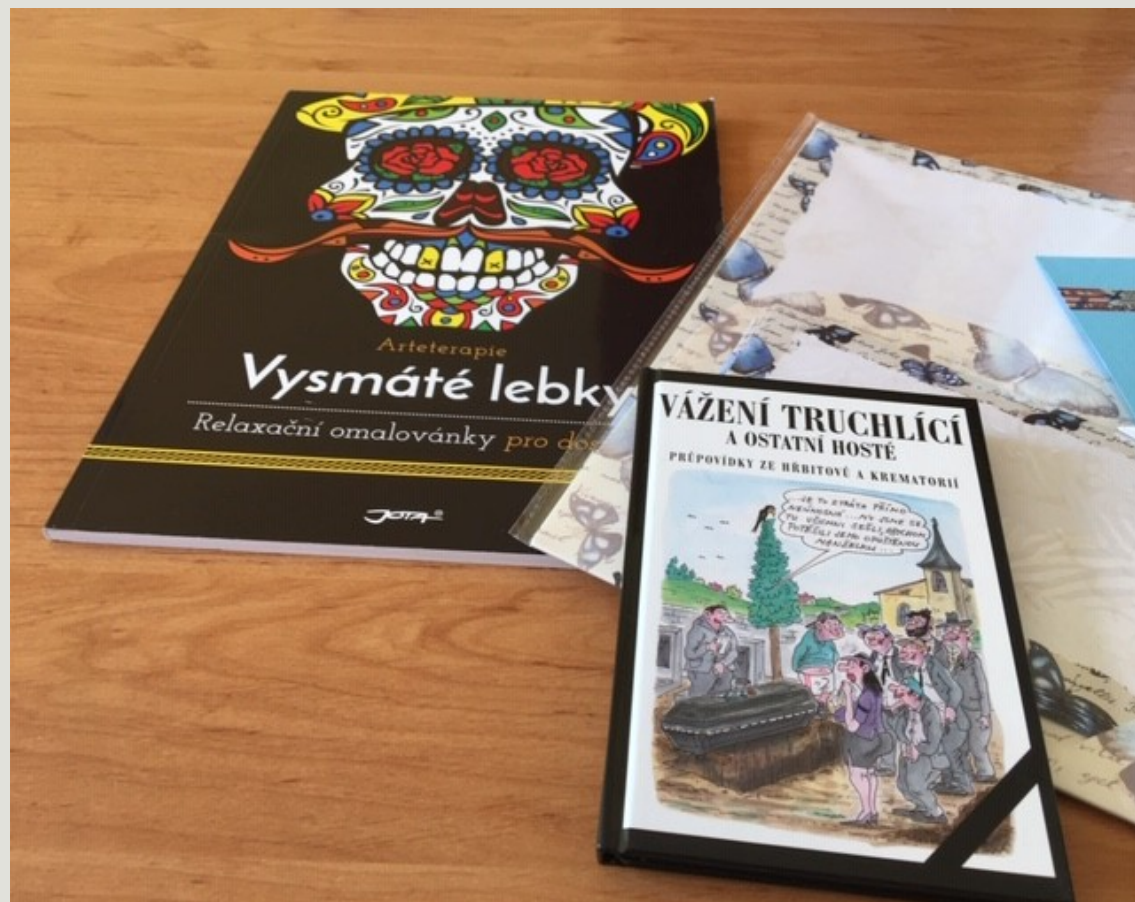
Naděžda Špatenková
Barbora Bolomská

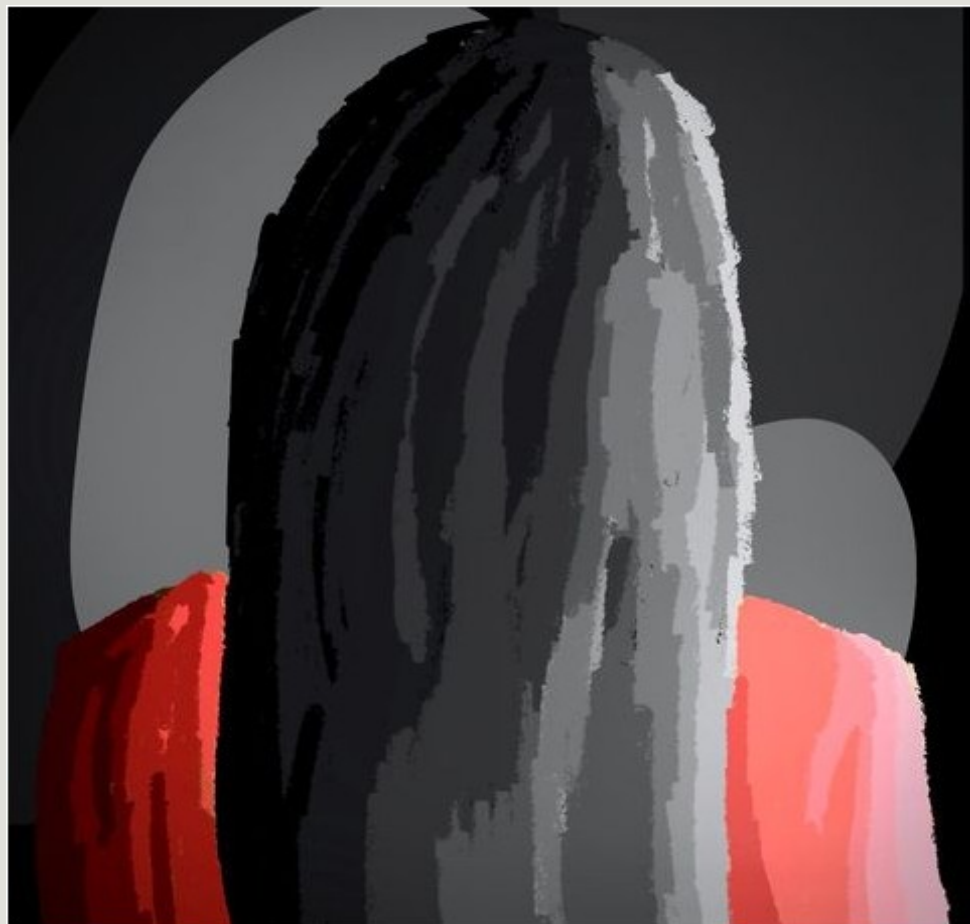
GRAF HISTORIE ZTRÁT

- ▶ Zaznamenejte všechny životní ztráty:
- ▶ Smutné, bolestné události a ztráty:
- ▶ Členů rodiny
- ▶ Přátel a kolegů
- ▶ Země / Domova
- ▶ Zaměstnání / Role
- ▶ Zdraví / Invalidita
- ▶ Svobody
- ▶ Všechny další významné ztráty

ZOTAVENÍ ZE ZÁRMUTKU

- ▶ DOPIS NA ZAVRŠENÍ - obsahuje:
- ▶ Zjednání nápravy (3): „*Omlouvám se za...*“
- ▶ Odpuštění (3): „*Odpouštím Ti..*“
- ▶ Významná odhalení (3): „*Chci, abys věděl...*“
- ▶ Ocenění (3): „*Oceňuji na Tobě...*“
- ▶ Lítost: „*Je mi líto že jsem...*“
- ▶ Sbohem.





Děkuji za po



Seznam literatury

KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: ISV nakladatelství, 2001.

MOODY, A. R. *Život po ztrátě*. Praha: Knižní klub, 2005.

ŠPATENKOVÁ, N. a kol. *O posledních věcech člověka. Vybrané kapitoly z thanatologie*. Praha: Galén, 2014.

ŠPATENKOVÁ, N. *Poradenství pro pozůstalé*. Praha: Grada Publishing, 2013.

ŠPATENKOVÁ, N., BOLOMSKÁ, B. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011.

Operátor audio-video záznamu **Eva Solanská**
Cooperátor **Naděžda Špatenková**
2020



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Název projektu	Rozvoj vzdělávání na Slezské univerzitě v Opavě
Registrační číslo projektu	CZ.02.2.69/0.0./0.0/16_015/0002400