

odborný časopis

sociální služby

cena: 50 Kč / 2,3 €

Efektivní marketingové řízení?

Ano, bezpodmínečně!

Svobodné matky a možnosti
péče o nemanželské
děti

Drogy

Klienti pod vlivem

Drogy jako citlivé téma



Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky
www.apsscr.cz • www.socialnisluzby.eu

ročník: XXIII.
květen 2021

Poradna konceptu Bazální stimulace



Na dotazy čtenářů odpovídá
PhDr. Karolína Maloň Friedlová, Ph.D., certifikovaná lektorka a supervizorka, jednatelka INSTITUTu Bazální stimulace podle Prof. Dr. FRÖHLI-CHA, s. r. o.

Dotaz:
Dobrý den,
jsme zařízení pro seniory. Naši klienti jsou většinou ve vysokém věku a každý měsíc nám některý z nich zemře. Chtěli jsme se zeptat, jaké možnosti nabízí Bazální stimulace klientům ve vysokém věku a jak můžeme našim seniorům zkvalitnit poslední dny jejich života.

K. M., sociální pracovnice

Odpověď:

Koncept Bazální stimulace poskytuje empatickou, tělu příjemnou péči. Proto se techniky somatických stimulací (zklidňující somatická stimulace, masáž stimulující dýchání a polohování dle Bazální stimulace) využívá v paliativní ošetřovatelské péči. Nástavbové prvky (orální, auditivní, optickou, hmatovou a olfaktorickou stimulaci) přidáváme k zmíněným technikám somatických stimulací a posilujeme jimi komfort tělesného prožívání. Umírající člověk většinou trpí bolestmi, má tedy negativní prožitky ze svého těla. Somatické stimulace, a zejména masáž stimulující dýchání, jsou jednou z možností nefarmakologického tlumení bolesti a poskytují příjemnější tělesné zkušenosti. Bazální stimulace pracuje také s rituály. V terminálním stádiu se snažíme zpříjemnit poslední chvíle života rovněž prostřednictvím malých rituálů, zde vycházíme z biografické anamnézy klienta. Mnoho užitečných informací o umírání a paliativní ošetřovatelské péči lze získat v novém akreditovaném vzdělávacím programu pro pracovníky v sociálních službách s názvem Bazální stimulace v paliativní péči. Výuka je interaktivní a posiluje kompetence personálu v této problematice. Více informací získáte na www.bazalni-stimulace.cz

Dopad pandemie covid-19 na duševní zdraví

2. díl

Epidemiologická situace covidu-19 se v současné době (duben 2021) částečně zlepšila, restriktivní opatření jsou sice zmírněna, ale stále trvají, a nezmizelo ani riziko nového výplanutí infekce ve společnosti. Je tedy třeba populaci nadále chránit, a to nejen nošením respirátorů, omezením shromažďování a podobnými prostředky, ale také a hlavně podporou imunity.

■ **Text: MUDr. Helena Kučerová, HonDG, emeritní odborný psychiatr, Hranice, okr. Přerov**

Pro správné fungování obrannyschopnosti organismu je nutný jak dostatečný přísun kvalitních živin, vitaminů a minerálů, tak je také důležité umět se vyrovnat se stresem a žít vyrovnaným životem. Obvykle se to nepodaří v ideální míře, nicméně každý úspěch v harmonizaci fungování naší psychiky a potažmo tělesných funkcí je žádoucí (3).

► Odolnost vůči stresu

Pro zvyšování odolnosti vůči stresu se v posledních letech ujal termín resilience, což značí duševní pružnost. Termín byl převzat z fyziky jako výraz pro schopnost některých materiálů vrátit se do původní polohy poté, co na ně byl vyvinut určitý tlak (ohnutí, stlačení aj.) (2, 4, 5). Podobně tedy resilience duševních funkcí značí jejich schopnost vrátit se do původní kvality po prožití stresové události.

Tuto schopnost má každý člověk jinou. Také v průběhu času se u téhož jedince mění. Je např. menší v době jeho fyzické nemoci nebo duševních starostí a zmenšuje se také věkem. U pacientů trpících vážnými psychickými poruchami (velká deprese, bipolární afektivní porucha, schizofrenie, demence, patologické závislosti) je jejich odolnost vůči stresu menší, a proto je vhodné zařadit je do programu psychiatrické rehabilitace (1), což je velmi podobný termín jako resilience. Psychiatrická rehabilitace klade ještě větší důraz na udržování a zlepšování kognitivních funkcí a sociálních dovedností.

Pro úspěšné zvládání stresových situací je především potřeba být tělesně zdravý a být fit. Tělesnou kondici posilíme především cvičením a sportováním, nejlépe na čerstvém vzduchu (1). Mnoho lidí si zvyklo navštěvovat fit-centra, bazény a sauny, což ovšem v posledních měsících není vzhledem k riziku covidové nákazy možné. Je tedy třeba najít si jiné možnosti, cvičit doma, chodit na vycházky a podle počasí běhat venku, jezdit na kole nebo se venuvat míčovým hrám na zahradě či v lese.

Velmi zdravým sportem v každém věku je plavání, takže s přicházejícími teplými měsíci se bude možno koupat venku.

Velmi cennými technikami jak psychiatrické rehabilitace pacientů, tak i preventivního posilování resilience zdravých lidí jsou muzikoterapie, arteterapie a biblioterapie, tedy poslech a provozování hudby, kreslení, malování a modelování a dále četba a cvičení slovních dovedností (1, 6, 7). V psychiatrii se tyto techniky často provádějí v rámci skupinové terapie, ale mohou se používat i individuálně nebo ve dvojicích. Skupinové techniky jsou v současné době omezeny, ale skupinu tvoří i rodina a je tedy možné některé aktivity provádět i v domácích podmínkách.

Velmi důležité je nezapomínat na poslech hudby, a to nejen té moderní, ale i klasické. Velmi snadnou metodou harmonizace duševního stavu je kreslení, modelování z tvárných hmot a výroba ozdobných předmětů z různých materiálů (z látky, z drátů, ze dřeva). Některé ženy baví také výroba nevšedního cukroví, což samo o sobě je velkým výtvarným uměním.

Nesmírně důležitou součástí pěstování kognitivních funkcí a schopnosti komunikace je čtení a vlastní slovní produkce (1). Zejména v současnosti, kdy mnoho lidí tráví svůj volný čas doma, je dobré číst a také předčítat daný text nahlas, abychom se slyšeli, trénovali mluvidla a v neposlední řadě také potěšili svým vystoupením své rodinné příslušníky, zejména děti. Velmi vhodná jsou také různá slovní cvičení, vyjmenovávání (vypisování) slov začínajících nebo končících na nějaké písmeno nebo slabiku, vyjmenovávání zeměpisných míst, vymýšlení různých slovních her apod. Představivosti se meze nekladou. Další užitečnou zábavou může být také loutkové představení pro děti nebo předvádění různých scének ze života (v obchodě, na poště, ve vlaku atd.). Pro náročnější je možno cvičit si tímto způsobem také konverzaci v cizím jazyce.

► Pečovatelé a další pomáhající lidé

Společným jmenovatelem všech uvedených aktivit je rozvoj osobnosti jedince, na který bychom neměli zapomínat v žádné