 Centrum sociálních služeb Jindřichův Hradec

 **Česká 1175 Jindřichův Hradec II, 377 01, IČO 750 111 91, ČSOB 220196017/0300**

 **Domov seniorů Jindřichův Hradec**

**Otín 103**

 **377 01 Jindřichův Hradec**

 **Česká republika**

**Informační list**

**Koncept Smyslové aktivizace**

Smyslová aktivizace® je cílená, na potřeby orientovaná aktivizace a podpora velmi starých a demencí postižených osob. Většina zařízení sociálních služeb důvěřuje běžným „nedobrovolným aktivizačním programům“ pro vyplnění všedních dnů klientů. Gymnastika, kutění, tanec na židli a další patří k obvyklému standardu péče a přesto, kdo se může těchto aktivit účastnit?

Co když nejsou tato témata pro klienty zajímavá a ani neodpovídají jejich potřebám a biografii anebo s ohledem na tělesný hendikep nebo obavy ze selhání se jich prostě nechtějí účastnit?

Jaká nabídka je určena velmi starým nebo demencí postiženým osobám, které běžná nabídka přetěžuje a jejich krátkodobá paměť neumí bezpočetné úkoly zpracovat a uchovat?

Dnešní lékařský standard umožňuje, aby člověk opravdu zestárnul. Ne všichni senioři však zůstávají až do vysokého věku dostatečně tělesně a duševně fit, aby podvečer života strávili doma sami nebo mezi svými blízkými. Psychická a kognitivní omezení, stejně jako potřeba dvaceti čtyř hodinové péče přinutí mnoho z nich k tomu, aby se přestěhovali do některého domova seniorů. V tomto novém prostředí jsou hybnost a podněty zvenčí silně omezeny. Vlastní zájmy a podnikavost budou sotva více pozorovatelné, smyslové podněty, které mají důležitý význam pro udržení samostatnosti, komunikační a vyjadřovací schopnosti ubývají, sociální vazby jsou ztraceny.

Následkem toho se mnoho seniorů stáhne, přejdou od samostatnosti k závislosti a nečinnosti a během velmi krátké doby dojde k tělesnému a duševnímu omezení. Pokud bude starým lidem odebrána vlastní odpovědnost, vlastní kompetence, ztratí takový člověk i vlastní samostatnost v prožití všedních dnů a vlastní jednání, což opět způsobí, že se ošetřovatelská potřeba výrazně zvýší a bude náročnější pro ošetřovatelský personál. Starý člověk se začne velmi rychle vzdávat a nebude připraven přijmout pomoc. Zejména u osob se zvláštními potřebami je velmi důležité zajistit vhodnou podporu a aktivizaci, a to prostřednictvím vyškoleného ošetřovatelského personálu. Často je situace taková, že právě pro tyto skupiny osob jsou vhodné nabídky sotva dostupné a volnočasové aktivity a aktivizace jsou zaměřeny většinou na aktivní a orientované seniory.

**Pro koho je Smyslová aktivizace určena**

Koncept Smyslové aktivizace je zvláště vhodný pro velmi staré osoby a také pro osoby s onemocněním demencí, neboť cílenou podporou zajistí zvýšené potřeby těchto osob. Smyslová aktivizace osloví smysly člověka, které jsou klíčem k jejich schopnostem a zdrojům. Mohou to být důvěrně známé obrázky, slova, vůně, zvuky, hmatem poznávané předměty všedního dne, vůně bylinek, obvyklé pohybové činnosti nebo známé texty písní. Prostřednictvím těchto podnětů znovu vyvoláme vzpomínky, probudíme paměť a umožníme verbální a neverbální komunikaci, s cílem uspokojení potřeb, udržení kvality života a zajištění smysluplného a plnohodnotného života ve stáří.

Jako základ může přitom sloužit aktivní a zažitá práce s biografií člověka, pozornost věnovaná individuálním potřebám a orientace na rituály jednotlivých ročních období. Především rozbor a práce s biografií bude velmi důležitá pro stanovení a zajištění potřebné péče a musí být nedílnou součástí jakékoliv podpory, aktivizace a vysoce kvalitní ošetřovatelské péče.

**Cíl Smyslové aktivizace**

Aktivizace má za cíl člověka rozhoupat, rozpohybovat, motivovat, aby mohl spoluutvářet svůj život i ve stáří a dále se účastnit na životě společnosti. Aktivizace umožňuje dlouho zachovat

* **vlastní kompetence**, jako sebevědomí, sebedůvěru, samostatnost, sebeocenění;
* **sociální kompetence**, jako vytváření kontaktu s ostatními lidmi, jeho prohlubování, zachování vazby s rodinou a přáteli. Důležitá je také integrace do nového sociálního prostředí, ve kterém stárnoucí člověk může jen žít nebo se sžít spolu s ostatními obyvateli;
* **věcné kompetence**, aby stárnoucí člověk zůstal samostatný, aby se mohl například co nejdéle sám oblékat, najíst se nebo se postarat o osobní hygienu. Zacházení s prostředky všedního dne, patří rovněž k obsahu těch věcných kompetencí, které slouží k uchování zachovaných schopností ve stáří.

**Smyslová aktivizace stárnoucím lidem umožní**

* Zachovat nebo zlepšit orientaci v čase a místě
* Trénink slovní zásoby – hledání slov, trénink verbálních a neverbálních vyjadřovacích schopností
* Aktivizaci vlastní osoby a s tím spojený pocit radosti ze života
* Udržet nebo obnovit schopnosti, zdroje a vlastní síly
* Trénink kompetencí všedního dne
* Udržet nebo obnovit vlastní, věcné a sociální kompetence
* Zlepšit schopnosti koordinace
* Celoživotní učení, otevírání se novým věcem i ve stáří

Konečně neprofitují z toho jenom sami senioři, ale také jejich blízcí, spolubydlící, ošetřovatelský personál, a tím i celá organizace. Každodenní setkávání, vzájemnost a péče bude několikanásobně ulehčena všem zúčastněným.

Smyslovou aktivizaci z německého Sensorische Aktivierung můžeme chápat jako **zapojení všech smyslových orgánů**, které vnímáme jako zdroje člověka a které můžeme využít, a pomoci tak každému jednotlivě v komunikaci, v uvědomění si vlastní osobnosti a podpořit jej při běžných denních činnostech.

Smyslová aktivizace je nenásilná, přirozená komunikace prostřednictvím barev, zvuků, dotyků, chutí a vůní mezi pečovaným a pečujícím. Vede k pochopení vlastní hodnoty každého člověka, jeho potřeb a zájmů, protože pokud známe potřeby, můžeme probudit zájem, pomoci stárnout a doprovázet.

[Lore Wehner](http://www.smyslovaaktivizace.cz/index.php/autorka) hovoří o Smyslové aktivizaci jako o možnosti „žít všemi smysly“, vědomě vnímat každou část života, cítit všemi smysly, prožít a vnímat. To také znamená umožnit každému žít v domově seniorů samostatně a aktivně. Radost ze života a smysl života musíme zachovat proto, aby byly motorem pro šťastné a aktivní stáří.

**Možnosti uskutečňování aktivizace**

Aktivizace probíhá ve skupině, nebo individuálně. Například právě ve fázi přizpůsobování se přechodu „z domova“ do péče zařízení je individuální aktivizace zvláště vhodná a tento přechod usnadňuje. Cílem je udělat malý kousek domova v novém prostředí. Pro to, aby mohl člověk přijmout život v novém prostředí, je zvláště důležité vnímat jeho životní a společenské prostředí, pracovat s biografií, pozorně, citlivě a s láskou doprovázet – v tomto, pro stárnoucí osoby tak důležitém období, kde on nebo ona musí tak rychle zestárnout.

Může to být smích, dotyk, rozhovor, pohled, gesto, slovo ... „kousek lásky“ – slovo, které my v dnešní době tak těžko umíme vyslovit, a přesto jej každý člověk vnímá a je jedno, kolik mu je let a jaký je.

Aktivizace se také stává součástí běžné ošetřovatelské péče prostřednictvím pečovatelů, tedy těch, kteří jsou stále nablízku. Je důležité, aby právě pečovatelé uměli vědomě podpořit seniora ve chvíli, kdy to nejvíce potřebuje.

**Aktivizaci může provádět**

Vyškolený aktivizační [praktikant](http://www.smyslovaaktivizace.cz/index.php/vzdelavani/71-kurz-level1), aktivizační [praktik](http://www.smyslovaaktivizace.cz/index.php/vzdelavani/72-kurz-level2) nebo aktivizační [trenér](http://www.smyslovaaktivizace.cz/index.php/vzdelavani/103-kurz-level3) Smyslové aktivizace, a to dle dosažené úrovně vzdělávání.

Absolvent vzdělávání může následně připravovat individuální, na zdroje orientovanou aktivizaci a programy pro skupiny a jednotlivce v domovech seniorů, pečovatelském domě, domově se zvláštním režimem, ale také v oblasti domácí péče. Podporuje spolupráci všech na péči zainteresovaných osob a pečovatelů a díky své kompetenci připravuje v souladu s konceptem Smyslové aktivizace rozmanité a pestré týdenní i měsíční plány.

Prostřednictvím zavedení Smyslové aktivizace do geriatrických zařízení můžeme změnit i dlouhodobě zažité systémy péče a aktivizace a hlavně zkvalitnit poskytovanou péči klientům.

Některé texty byly použity z  www.smyslovaaktivizace.cz

ISA educa s.r.o.

Institut Smyslové aktivizace

Zpracovala:

Miroslava Čopáková, metodik sociální služby DS J. Hradec

Schválila: Mgr. Stejskalová Radka, vedoucí DS J. Hradec

V Jindřichově Hradci, dne 21.2.2018