

# Reportáž psaná v g

## Dojmy účastníků zážitkových seminářů



Účastnice semináře v gerontoobleku

**„Je to síla a je to strašné.“ Toto jsou nejčastější reakce účastníků kurzu Institutu vzdělávání Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR, který je zaměřen na proměny ve stáří a určen pracovníkům domovů pro seniory a domovů se zvláštním režimem. Téměř tři tisíce z nich navlékly ve sto čtyřiceti kurzech na pár chvil dnes již velmi dobře známý gerontooblek, tedy výukovou pomůcku, která pochází ze Švýcarska a po mnoho let ji využívají v pomáhajících profesích v řadě států světa. Má v podstatě jediné, avšak významné poslání – navodit na krátkou chvíli lidem, kteří pečují o seniory nebo osoby se zdravotním postižením, iluzi stáří, nemožnosti a úbytku sil.**

■ **Text: Mgr. Bc. Andrea Tajanovská, DiS.**

Foto: Archiv APSS ČR

„Špatně jsem viděla, nic jsem neslyšela, měla jsem pocit, jako bych byla pod vodou. Tušila jsem, že se lidé kolem mě baví, ale nevěděla jsem o čem. To bylo velmi nepříjemné. Po pár minutách mi navíc docházely síly. Představa stáří mě vyděsila,“ uvedla jedna z pečovatelek z České Kamenice, která si na sklonku minulého roku oblek rovněž vyzkoušela. Přitom stáří je přirozenou součástí života, jen si

zaslouží více naší pozornosti. „Rozhodně je to zajímavá zkušenost. Činnosti, které jsem dělala vždy automaticky, najednou nejdu. Už jen zapnout si zip nebo zavázat tkaničky mi zabralo čas a sebralo mnoho sil. Ta představa, že budu na někom závislá, je prostě děsivá. Raději bych ani nezestárla.“ I takovéto reakce padají na kurzech APSS ČR.

Pomůcka je složena z několika komponentů, které jako celek navozují pocit stáří, úbytku sil, nemožnosti se o sebe postarat. Taktéž navodí samotu, utlumí

tři z pěti smyslů důležitých pro komunikaci a orientaci v prostoru – zrak, sluch a hmat. „Mně nevadila ani tolik ztráta smyslů, jako špatná pohyblivost a ztuhlost kloubů. Brzo mi docházely síly, cítila jsem se dušná,“ podělila se o své pocity další pracovníce v sociálních službách z Brna.

Ti, kteří oblek navlékli a na pár chvil zažili pocity starého člověka, měli velkou výhodu – ono pomyslné stáří během několika málo okamžiků zase svlékli. Navíc je nic nebolelo, nestýskalo se jim, měli se kam vrátit. I tak je pro většinu účastníků tento prožitek velmi silný. „Samota, ta příšerná samota, na to nikdy nezapomenu. A když si myslíte, že už jste si zvykli, tak vás začne někdo tahat za ruku, něco vám říkat a chovat se k vám jako k malému dítěti.“ I takovéto reakce na kurzech často slyšíme.

Proč mají pracovníci v sociálních službách, ale i ve zdravotnictví, zažít takovéto pocity? „Aby lépe pochopili, jak se senioři a lidé se zdravotním znevýhodněním cítí, a více se dokázali vcítit do jejich možností, ale i potřeb,“ uvedla Alice Švehlová, výkonná ředitelka APSS ČR, jeden z mnoha důvodů, proč přišla Asociace s prožitkovým a interaktivním kurzem zaměřeným na proměny stáří. „Hlavním naším záměrem ale bylo, stejně tak jako prostřednictvím jiných našich kurzů, zvyšovat kvalitu péče o uživatele sociálních služeb. „To je pro nás naprostá priorita a rádi k tomu volíme právě cestu netradičních forem vzdělávání,“ doplnila. Zpětná vazba od účastníků kurzu potvrzuje slova A. Švehlové: „Přestože v sociálních službách pracuji téměř třicet let a jsem přesvědčená, že se dokážu vcítit do pocitů starého člověka, gerontooblek mi otevřel zcela jiné obzory.“ Toto je jen jedna z tisíců reakcí účastníků kurzu. Přitom oblek má řadu účinků i dlouho po jeho svléknutí. Najednou si pracovníci uvědomí, že jdou bez problémů do schodů, nají se a přitom vidí, co mají na talíři, nikdo jim nemusí pomáhat na toaletu nebo s hygienou. „Oblek jsem měla na sobě necelou hodinu. Jsem terénní pečovatelkou a po zkušenosti se zátěží, omezeností pohybu a ztrátou smyslů jsem pochopila, proč je to u některých našich klientů tak na štiřu s čistotou a úklidem domácnos-

# Gerontoobleku

## Proměny stáří a Demence v obrazech



Na vlastní kůži v roli seniora

ti nebo pravidelnou očistou. Rozhodně musíme seniory, o které pečujeme, více chápat, respektovat, ale i tolerovat. Co se týká mě osobně, rozhodně zpomalím a budu více trpělivá.“ Toto je reakce pečovatelské Ivetky z Prachatic.

Vlastní zkušenost je prostředek k pochopení a větší znalosti individuálních potřeb uživatelů služeb. Gerontooblek pomůže prostřednictvím (nejen) stařeckého pohybu zohlednit životní situaci a stav seniora nebo osoby se zdravotním znevýhodněním. Jde o jedinečnou možnost poznání stavu těla opotřebovaného věkem, nemocí či úrazem a skrze prožitou zkušenost poskytnout více porozumění a pochopení.

Kurzem *Proměny stáří a gerontooblek* prošli na sklonku roku i pracovnice Domova pro seniory a pečovatelské služby Česká Kamenice. Vrchní sestra, paní Marcela, jej vyhodnotila následovně: „Přednáška s možností vyzkoušet si gerontooblek byla výborně vedená. Mám ráda civilnější podání seminářů, což se v tomto případě i podařilo. Samotné vyzkoušení si obleku mi přineslo osobní poznatek, že bych měla být ještě více trpělivá ke starším lidem, a to nejen v práci, ale například i k mé 87leté tchýni.“ Tato slova doplnila její kolegyně Iva: „Vyzkoušet si gerontooblek pro mě bylo vážně zajímavé. Cítila jsem se v něm velmi sama, ponížena, plná studu. Taktéž jsem cítila

výrazné omezení v pohybu.“ Při každém kurzu se éterem nesou podobná vyjádření pocitů a vlastní zkušenosti – samota, úzkost, dušnost, nemotornost, nesoběstačnost a pocit nedostatku důstojnosti.

Přestože se může zdát, že při tomto kurzu vládnou silné emoce, je prostor i na legraci a vzájemnou zpětnou vazbu. „Díky, že si mi utřela nos,“ nebo „Poprvé jsem jela na invalidním vozíku, kdyby mně ostatní nepomohli, tak skončím někde sama a v zapomnění.“ Na dotaz, jak na ně působily téměř dvacetikilové zátky a kloubní ortézy, pečovatelské často vtipkují, že se cítí stejně jako po 12hodinové směně. Osobní prožitek je nenahraditelný.

Institut vzdělávání APSS ČR přišel prostřednictvím tohoto kurzu na trh vzdělávání v oblasti sociálních služeb a zdravotnictví s něčím netradičním, inovativním a ojedinělým. Kurz je bohatý nejen na prožitek, ale i na odborné znalosti.

Dalším akreditovaným kurzem, se kterým Institut přichází, je *Demence v obrazech*. „Doposud jsme zrealizovali pět pilotních kurzů. Reakce účastníků jsou zatím velmi pozitivní. Kurz je totiž složen jak z teoretické části, tak především z té praktické. K tomu využíváme videa natočená k nejčastějším každodenním situacím, se kterými se pracovníci v sociálních službách potýkají. Při kurzu se naučí, případně si připomenou, jak komunikovat s osobou trpící demencí, jak na ni reagovat a poskytovat jí kvalitní sociální službu. Výklad lektorů hodnotí účastníci nejen jako profesionální, ale především povzbudivý v jejich náročné práci,“ uvedla Alice Švehlová. „Utvrдила jsem se v tom, že svoji práci dělám dobře, ale musím zpomalit a někdy volit jiné formy komunikace s našimi klienty. Uvědomila jsem si, že musíme naše seniory s demencí více respektovat,“ toto je jedna z mnoha reakcí prvních účastníků kurzu *Demence v obrazech*. „Reálné příklady doprovázené videi a komentářem lektorky jsou velmi vhodnou formou pro vzdělávání v sociálních službách. Nejen že jsem se hodně dozvěděla z praxe, ale také jsem si při kurzu odpočinula a načerpala mnoho motivace do další práce,“ zní další reakce účastnice vzdělávání v Brně. ■



Fotografie z natáčení videa pro kurz *Demence v obrazech*