

KDE NÁS BOTA TLAČÍ

STÁT V ÚNORU
příspěje důchodcům



ZDARMA

PRAŽSKÝ SENIOR

číslo: 1 / ročník: 8 – 2016 / vychází 29. února

**UŽITEČNÉ RADY, TIPY,
ZAJÍMAVOSTI**

NA NÁVŠTĚVĚ U VÁS

I senioři z Prahy 10
mohou žít na zámku



PRAŽSKÝ SENIOR

beat grossenbacher
at skutečné
je důležité

**PRAŽSKÝ SENIOR
VYCHÁZÍ
I K POSLECHU
NA CD!**

RECEPTÁŘ

Klasické recepty
v moderním hávu



BEAT GROSSENBACHER

**Ukázat skutečné
pocity je důležité**



Beat Grossenbacher: UKÁZAT SKUTEČNÉ POCITY JE DŮLEŽITÉ

Beat Grossenbacher se narodil v roce 1957 v Trachselwaldu ve švýcarském kantonu Bern. Svou kariéru začal v kovoprůmyslu, kde využil svůj talent a vynálezecké schopnosti. Je držitelem různých patentů a autorem mnoha publikací na téma „vůní a pachů“ v souvislosti s chováním pacientů, zákazníků a zaměstnanců i četných studií o smyslovém vnímání. Osobně se účastnil i nedávného otevření prvního centra CDA v Domově seniorů Háje.

Koncem loňského roku jste otevíral první Centrum multisenzorické péče CDA v České republice. Můžete čtenářům blíže popsat, v čem samotná metoda spočívá?

Základem této metody je skutečnost, že my lidé vnímáme svět přes naše smysly.

Toto smyslové vnímání ovlivňuje vždy i naši emoční náladu, a to i když si to v každodenním životě ani neuvědomujeme. Je vědecky dokázáno, že zdravý člověk zpracovává pouhých 5 % těchto informací vědomě, zbytek je zpracováváno v našem podvědomí. O barvách víme, že ovlivňují naše emoce v různých směrech. Méně známý je fakt, že i ostatní naše smyslové vjemy lze transformovat do barev, takže například „modrá“ vůně, jako je např. levandule, může navodit stejné pocity jako

modré prostředí. Stejný princip platí i u zvuků (hudby). Tyto objevy využíváme v multisenzorice tím, že vytvoříme prostor, který může prostřednictvím smyslového vnímání v průběhu běžného každodenního života (dne) cíleně měnit naši náladu.

Zajímavé přitom je, že lidé s poškozením mozku reagují mnohem víc emocionálně než lidé, kteří mohou s plným vědomím kráčet životem. Tyto emoce mohou být ovlivněny ošetřujícím personálem pouze částečně, protože racionální důvody a vysvětlení chápou tito obyvatelé jen stěží. V zásadě můžeme, u pacientů s poškozeným mozkem, dosáhnout nejlepší péče cílenou změnou jejich emocionálních nálad. To vyžaduje, že vytvoříme možnosti, kterými můžeme jednotlivé nálady ovlivňovat a přetvářet.

Jak samotná terapie probíhá v praxi?

Zažívá-li například některý z obyvatelů stavy úzkosti nebo pobíhá nervózně po chodbách, je důležité nepečovat o něj pouze obecně, ale změnit i jeho citové rozpoložení. Můžeme mu pomoci tím, že ho odvedeme do prostředí, kde se může zklidnit sám. K tomu jsou zapotřebí impulzy, které působí shodně na všechny smysly. Kongruentním, shodným oslovením všech smyslů najednou pomůžeme obyvateli vyvolat u něj pocit bezpečí, a tak může vyřešit svou emoční situaci sám za sebe. Integrované ale mohou být i procesy aktivační jako v případě letargie, nebo pocit hladu u lidí s nechutenstvím, anorexií a podobně.

Jaká je tedy podle vás cílová skupina pro taková centra, jaké bylo otevřeno v DS Háje?

Ve skutečnosti potřebuje každý člověk ve svém prostředí harmonickou atmosféru, ve které se cítí pohodlně a pochopen. Naštěstí si umíme na ledacos zvyknout, takže se naučíme ignorovat například negativní zápachy nebo hlučné prostředí a držet je zcela mimo vědomí. Na co ale přitom zapomínáme, je, že v podvědomí na nás negativně útočí nadále. Velmi často vedou tyto negativní vlivy z podvědomí ke stresu.

V domech s pečovatelskou službou, kde bydlí lidé, z nichž se někteří potýkají s onemocněním mozku, je obzvláště důležité vytvořit prostředí, ve kterém se obyvatelé cítí dobře a pochopeni. Ignorujeme-li jejich emocionální nálady, pohybujeme se tak nahoru ve spirále stresu, což se projevuje v různých formách a je téměř nemožné zvládat tuto situaci bez léků. Do spirály stresu se tak dostává i pečující personál, protože je vystaven velkému tlaku, a podle toho také ukazuje své pocity a emoce.

Můžete přiblížit, jak metoda vznikla?

Už téměř 25 let se zabírám lidmi a jejich emocemi. V oblasti marketingu, kde je všechno o prodeji, jsme museli opakovaně dokazovat, že investice do vhodného vnitřního prostředí prostřednictvím vůní, hudby a haptických podnětů se vyplatí už v krátkodobém horizontu. Naše výzkumy, mimo jiné i na EEG, ukázaly, že právě pocitově

dobrá atmosféra vnitřních prostor ovlivňuje lidské chování výrazněji než stále nové marketingové kampaně. Vědecké poznatky prokazují, že zdraví lidé zpracovávají, v každodenní rutině, vědomě pouhých 5 % informací, které přicházejí přes smysly. Byli jsme tak nuceni položit si otázku: Jak je to u lidí, kteří trpí ztrátou paměti či jinou formou onemocnění mozku?

Právě toto téma nás stálo v posledních letech spoustu energie, ale také nás seznámilo s celou řadou zajímavých lidí ze sektoru péče. Tito lidé, kteří se věnují péči naplno, nás obohatili a svými zkušenostmi nás posouvali dopředu. Dali nám plnou podporu, abychom ověřili mnoho teorií, ale částečně je také znovu zvážili a promysleli. Bez těchto lidí bychom dnes nebyli tam, kde jsme.

Důležitým sparringpartnerem byl jistě i pan Edgar Studer (GF Domicil, kompetenční centrum demence Bethlehem Acker – Bern), který je považován za průkopníka multisenzorické péče a jeho dlouholetá angažovanost v oblasti péče o obyvatele s demencí je známá také za hranicemi Švýcarska. „Mysl zmizí, emoce zůstávají.“ Krátká, a přesto tak pravdivá a důležitá věta, která je zároveň mottem zmíněného kompetenčního centra. Jdeme cestou výzkumu a získávání zkušeností. K tomu patří také shromažďování poznatků z DS Háje v Praze a jejich vyhodnocování. Jsem rád, že komunikace neskončila provedením instalace a že jsme přes našeho partnera Jana Saidla nadále v kontaktu s vedením domova i ošetřujícím personálem a spolupráci dále prohlubujeme.

Jak se vlastně vaše unikátní metoda dostala až do České republiky, konkrétně na Jižní Město?

Angažovaní lidé, kteří mají oči otevřené, existují po celém světě. To, že se lidé, kteří pracují v pečovatelské službě, starají o blaho obyvatel, by mělo být také samozřejmostí. A takovýto přístup se nezastaví na státní hranici.

Co předchází spuštění provozu podobného zařízení?

Je důležité si uvědomit, že moderní péče by se neměla týkat jenom lůžek a obvyklých pečovatelských pomůcek. Ale bez předchozích znalostí, zkušeností a možnosti vlastního prožitku, co může multisenzorická péče přinést, by bylo asi velice obtížné uvolnit prostředky na takové projekty. V případě DS Háje předcházelo otevření centra třídní workshop k základům multisenzorické péče ve Švýcarsku, kterého se zúčastnilo vedení a klíčoví zaměstnanci. Důležitým prvkem v rámci této návštěvy bylo naučit se nejen teoretické základy, ale také možnost vlastního prožitku pomocí interakcí ve firemním CDA a příležitost seznámit se i s příklady z praxe.

Kolik podobných center na světě funguje? Očekáváte v České republice i další zájemce?

Ve Švýcarsku a v Německu je již několik institucí, které naši technologie využívají, a počet zájemců neustále



foto + foto titulu: Beat Grossenbacher

roste. Často se setkáváme s tím, že mnozí Centrum multisenzorické péče zaměňují za Snoezelen. Zde ještě musíme vysvětlovat a pracovat intenzivně na rozšíření povědomí. Jsme plně přesvědčeni, že naše metoda se prosadí i v České republice. Výhodou je totiž i fakt, že zavedení této metody nevyžaduje stavební investice.

Dá se podle vás předpokládat, že bude přibývat podobných zařízení?

Nejde jen o skupinu starších lidí s psychosomatickými problémy, která může těžit z vícesmyslové kongruentní atmosféry. Proto by se všichni měli vydat tímto směrem. Domov důchodců budoucnosti bude strukturován tak, že bude obecně rozdělen do dvou zón. Hlavní oblastí je takzvaný „obývací pokoj“ jako centrum života. To zahrnuje i klidové zóny, ve kterých CDA musí hrát významnou roli. Dlouhé chodby pomalu zmizí a cesta povede ke kompaktnějšímu uspořádání místností. Ale to je také zapotřebí, aby i architekti přehodnotili svůj přístup a osvojili si znalosti o smyslovém vnímání a emocích.

Tyto znalosti chceme předávat dál formou vzdělávacích seminářů také v České republice. Nejde jen o účelné či monumentální inscenace celých pečovatelských komplexů, ale především o obytné prostory, kde se lidé mohou cítit pohodlně a pochopeni.

Druhou důležitou oblastí bude „ložnice“. Zde je třeba klást velký důraz na individualitu a osobnosti rezidenta. Pokud se změní jeho zdravotní stav, je třeba v souladu s jeho stavem provést i změnu ve vybavení pokoje. Při správném konceptu může být takováto změna provedena bez velkých nákladů nebo stavebních úprav.

Kolik vlastně stojí provoz podobného centra?

Neznám obvyklé rozpočty nákladů v České republice. Ani kolik se vkládá do konvenčních metod. Naše zkušenost

nám ukazuje, že u nových budov nebo při přestavbách stávajících nevznikají žádné podstatné dodatečné náklady, naopak někdy zažíváme i finanční překvapení v pozitivním slova smyslu, která jsou možná při slučování různých systémů a zařízení. Plně vybavenou CDA lze získat za zhruba 20 000 eur bez DPH. V závislosti na modelu se tyto náklady mohou samozřejmě lišit. V DS Háje jsme vzhledem k závazku paní ředitelky Mgr. Zavadilové poskytnout multisenzorické centrum jako ukázkové optimalizovali pořizovací cenu. Provozní náklady pro zařízení CDA jsou pak téměř nulové, z větší části spadají pod obvyklé provozní náklady.

Jak jste se vy osobně na vzniku metody podílel a kdo další na tomto řešení spolupracoval?

Zakladatelem metody CDA jsem já a od začátku jsem se podílel i na jejím rozvoji. Naštěstí nás podporovali i lidé z jiných oborů, například psychologové, ale i lidé z akademické sféry, a to zejména s ohledem na provádění a vyhodnocování vědeckých studií, z nichž některé byly měřeny EEG. Aktuálně pracují na CDA denně asi tři lidé na plný úvazek.

Jaké máte vy osobně zkušenosti s pacienty s psychomotorickými obtížemi?

Domovy seniorů jsou našimi zákazníky již více než 20 let. Mám tak zvláštní vztah nejen k jejich obyvatelům, ale také k pracovníkům těchto zařízení. Mohl jsem tedy zažít, jak u lidí, u kterých chřadla mysl, narůstala emocionalita a pocity se staly mnohem výraznější. Vidět tyto lidi mi pomohlo si uvědomit, jak často nám naše mysl nedovoluje projevit pravé emoce. Někdy se stydím, že jsem se, stejně jako mnoho dalších, naučil tak intenzivně emoce potlačovat. Věřím, že se na mé další cestě naučím ukazovat pravé pocity i s takzvanou „normální myslí“. V každém případě na tom pracuji.

