

Když obrazovka bere klid

V následujícím článku vám přinášíme zamyšlení, proč „nonstop“ puštěná televize v domovech se zvláštním režimem může škodit.



■ **Text: Mgr. Veronika Doksanská Ječná, DiS.,**
ergoterapeut, speciální pedagog
a lektor, DelpSys

V mnoha domovech se zvláštním režimem, kde jsou klienty lidé se změnou v oblasti vnímání či komunikace, běží televize téměř nepřetržitě a puštěný obsah klient ani personál mnohdy cíleně nevybírá. Na obrazovce je jeden pořad za druhým, show plné emocí, strach vyvolávající zprávy, repetitivní reklamy, hudební pořady se zaměřením na jeden žánr, velmi často i kriminální seriály temné, napínavé, hlasité, plné agrese a stresu. Můžeme se domnívat, že na televizi, celý den zapnutou, jsou klienti zvyklí, že to mají rádi, že je lepší zvuková kulisa než ticho. Mějme na mysli, že lidé s demencí či s dezorientací často nemají možnost dát jasně najevo, že jim obsah není příjemný. Mlčení nemusí znamenat souhlas.

► Kulisa, která neuklidňuje, ale zraňuje

Například kriminální seriál může být pro člověka bez potíží s orientací zábavou či neškodnou kulisou. Pro člověka se změnou v oblasti vnímání může představovat zdroj dlouhodobého stresu, pocit ohrožení a spouštěč úzkosti. Mozek člověka s demencí má sníženou schopnost kognitivního zpracování, nemusí dobře filtrovat podněty, rozlišovat realitu od fikce a vracet se pak zpět do klidového režimu.

Pokud je dlouhodobě vystaven napětí, hluku či obrazům násilí, dochází k jeho přetížení. Mohou se vybavovat osobní zkušenosti z minulosti, vzpomínky, a amygdala (centrum emocí) pak jede bez dobře fungující kognice na plné obrátky. Zvýšená

hladina stresových hormonů, zejména kortizolu, zhoršuje paměť, orientaci i schopnost regulovat emoce. Mozek se nedostává do fáze zotavení, ale zůstává ve stavu neustálé pohotovosti. To se může projevit větší zmateností, neklidem, úzkostí, agresivitou, apatií, útekem do vlastního světa či zhoršením soběstačnosti. Takové projevy chování jsou zaměstnancům domovů velice dobře známy.

Dlouhodobý stres tak nepředstavuje jen nepříjemný zážitek, ale faktor, který může zhoršovat průběh demence a prohlubovat její projevy.

► „Oni to mají rádi“ není individuální péče

Většina pečujících nehlídá projevy libosti a radosti, ale pouze to, že se člověk nebrání, když televizi zapnou. To však neznamená „líbí“, ale „nemohu se bránit“.

Často slyšíme větu: „Oni to mají rádi.“ Jenže to je tvrzení o skupině, ne o konkrétním člověku. A právě v péči o lidi s demencí je zobecňování jedním z největších rizik.

Demence není jednotný stav. Každý člověk má jinou životní historii, jiné zkušenosti, jiné spouštěče strachu i jiné zdroje klidu. To, co jednoho uklidňuje, může u druhého vyvolávat neklid a u třetího paniku. Skupinový přístup často nevědomky ignoruje individuální potřeby a bere člověku možnost volby.

Přítom právě pocit bezpečí, kontroly a předvídatelnosti je pro lidi s demencí zásadní. Individuální péče není luxus navíc – je to základ odborné, etické a lidské práce.

► Televize jako nástroj, ne hluková tapeta

Televize by neměla nahrazovat společnost ani vyplňovat ticho. Může být dobrým pomocníkem, pokud je používána cíleně

a s respektem k individuálním potřebám klienta. Známý obsah, v určitou denní dobu může působit uklidňujícím dojmem.

Naopak dlouhodobé vystavení chaotickému, hlasitému a konfliktnímu obsahu může z televize udělat tichého nepřítel.

► Každý člověk jinak: individualita není detail

V péči o lidi s demencí se velmi snadno sklouzne k tomu, co je organizačně jednodušší – jeden program pro všechny, jeden zvuk na pozadí, jedna obrazovka pro celou místnost. Jenže demence nemaže osobnost, životní příběh, vkus ani citlivost.

Každý člověk přichází s jinými zkušenostmi, jinou mírou tolerance ke stresu a jinými asociacemi. Pro někoho může být detektivka známým a bezpečným formátem, pro jiného zdrojem strachu. Stejně tak to, co jednoho těší, může druhého dráždit.

Individuální přístup proto není technickým detailem péče, ale jejím samotným jádrem. Teprve tehdy, když se zaměříme na konkrétního člověka, můžeme mluvit o skutečně důstojné a odborné péči.

► Jak poznat, že televizní pořad je pro klienta vhodný

Klienti se změnou v oblasti vnímání nemusí komunikovat běžným způsobem ve smyslu, řeknu, co se mi líbí a co ne. Všimněme si proto komunikačních detailů, jako je dech, celkové tělesné uvolnění či napětí, vyjadřované emoce apod. Při delším pozorování pak můžeme zhodnotit, jestli nastala nějaká změna v chování klienta, když jsme mu začali nabízet vědomě zvolené programy, které by mohly odpovídat jeho osobnosti.

► Malá osobní poznámka, která říká hodně

Dovolím si krátkou osobní poznámku. Mě by například politická debata spolehlivě rozrušila – nikoli proto, že by byla objektivně špatná, ale proto, že není moje. Neodpovídá mému vkusu, rytmu ani tomu, co mi přináší klid a pohodu.

A přesně o to jde. To, co je pro jednoho příjemné, může být pro druhého zatěžující. Pokud si tento princip dokážeme vztáhnout sami na sebe, snadněji pochopíme, proč je tak nebezpečné rozhodovat o prostředí člověka s demencí bez ohledu na jeho individualitu.

Příspěvky uveřejněné v této rubrice se nemusejí shodovat s názorem redakce. Redakce si vyhrazuje právo na redakční úpravu a krácení příspěvků bez vědomí autorů i na případné odmítnutí urážlivých či jinak nevhodných příspěvků.