

Terapia reminiscencyjna

Dom Pomocy Społecznej w Sopocie zapewnia pomoc oraz profesjonalną opiekę wszystkim mieszkańcom. Jednak niektórzy z naszych podopiecznych potrzebują szczególnego wsparcia i indywidualnego podejścia. Są to przede wszystkim osoby cierpiące na zaburzenia pamięci, demencję czy chorobę Alzheimera. To właśnie do tych osób skierowana jest nowa forma terapii, którą zdecydowaliśmy się wprowadzić w naszym ośrodku.

Jest to **terapia reminiscencyjna** polegająca na odwoływaniu się do przeżyć i doświadczeń z przeszłości chorego przy użyciu różnego rodzaju bodźców, takich jak: stare fotografie, pocztówki, ale przede wszystkim dawniej używane przedmioty codziennego użytku. Podczas terapii należy starać się dotrzeć do najlepiej zachowanych wspomnień i podtrzymać je.

Przedmioty wykorzystywane podczas terapii zostały podzielone na tematyczne sekcje. Oglądając rzeczy takie jak np. tradycyjne żelazko czy kawiarka automatycznie zostają uruchamiane wspomnienia związane z wykonywaniem określonych czynności, przypominają się różnego rodzaju historie i anegdoty. Warto zadbać by przedmioty służące terapii reminiscencyjnej miały tradycyjny charakter, były zróżnicowane, a ponadto były odpowiednio dostosowane do danej osoby. Mężczyźni chętnie sięgają po rzeczy częściej przez nich używane w przeszłości np. narzędzia do majsterkowania (śrubki, nakrętki, kłódki). Kobietom natomiast sprawi dużą przyjemność oglądanie biżuterii. Podczas terapii można odwołać się także do konkretnych miejsc, np. takich jak plaża. Przedmioty, które mogą być wykorzystywane w tym celu to: pocztówki znad morza, muszelki, piasek, okulary przeciwsłoneczne itp. Wykonywanie ćwiczeń wpływających na procesy poznawcze, rozmowy dotyczące codziennych czynności oraz przywoływanie wspomnień pozwalają na dłużej zachować sprawność intelektualną i korzystać ze zdobytego doświadczenia.

Do terapii reminiscencyjnej warto wprowadzić również czytanie artykułów o życiu z okresu młodości lub oglądanie starych zdjęć, ponieważ ugruntowuje to wiedzę o sobie i swoim pochodzeniu, co jest niezwykle ważne dla poczucia tożsamości osoby z chorobą otępienną. Wykonywanie czynności bazujących na posiadanych umiejętnościach z czasów pełnego zdrowia, skutecznie utrwalają te zasoby, dają poczucie skuteczności i poczucie bezpieczeństwa działania na znanym gruncie. Gdy zawodzi pamięć świeża, reminiscencja pomaga w osiągnięciu równowagi, poczucia sensu i bezpieczeństwa oraz kontroli nad własnym życiem. Opowiadanie historii z przeszłości jest próbą pogodzenia się z nieustającym przemijaniem, a sam akt opowiadania o sobie posiada ogromny potencjał terapeutyczny.

Wykwalifikowani terapeuci unikają wywoływania negatywnych emocji przy jednoczesnym zachęcaniu chorych do dzielenia się swoimi wspomnieniami i wspólnego dyskusowania na ich temat. Terapia ta, poza oddziaływaniem na procesy poznawcze, wpływa również na nastrój, dlatego ważne jest by przywoływać pozytywne, radosne wspomnienia, a unikać

nieprzyjemnych przeżyć. Usprawnia ona zdolność komunikacji, zarówno werbalnej jak i pozawerbalnej. Podkreśla się pozytywny wpływ tej terapii zarówno na pacjenta, jak i jego opiekuna, ponieważ ma ona istotne znaczenie dla podtrzymania poczucia tożsamości chorego, a opiekun biorący w niej udział w większym zakresie potrafi zrozumieć chorobę.

Dom Pomocy Społecznej w Sopocie zapewnia zarówno opiekę jak i aktywizację osób cierpiących na otępienie. Terapia reminiscencyjna oraz inne zajęcia terapeutyczne towarzyszom mieszkańcom każdego dnia, motywują osoby chore do działania i utrzymują w możliwie najlepszej kondycji psychicznej i fizycznej.