

**Každý píše jedinečnou Knihu života**

**4. 2. 2025**

**V domovech SeneCura se dlouhodobě věnujeme reminiscenční terapii, která pomáhá nejen klientům s demencí nebo Alzheimerovou chorobou oživit vzpomínky na významné okamžiky jejich života.**

K tomu využíváme Knihu života, která je vytvořena za pomoci rodiny a osobních vzpomínek, jako jsou fotografie. Tento individuální přístup podporuje nejen paměť, ale i pocit identity a propojení s blízkými, čímž zlepšuje kvalitu života našich klientů.

Jedná se o terapii, známou také jako terapie vzpomínkami, odborně biografie. „Jako podpůrný nástroj v této klíčové terapii využíváme Knihu života,“ upřesňuje Kateřina Vokálová, ředitelka domova SeneCura SeniorCentrum Štěrboholy. Jedná se o práci s životním příběhem klientů domova za pomoci fotografií, které zachycují významné životní události, například z dětství, tanečních, rodinných oslav a dalších milníků. Tyto momenty jsou pravidelně doplňovány také aktivitami, jichž se klienti účastní během pobytu u nás – například výlety, splněná roční přání, společenské akce nebo oslavy narozenin.

Na vzniku Knihy života se v ideálním případě podílí také rodina. Kromě fotografií, jejichž obsah nám pomáhají identifikovat, je možné do knihy přidat i další hmatatelné podněty – třeba kousek látky z oblíbeného křesla, které měl klient doma nejraději. „Tvorba Knihy života je vždy přizpůsobena individuálním potřebám klienta. Naší snahou je, aby každý list knihy odrážel jeho osobní příběh. Rodiny klientů jsou pro nás nepostradatelnými partnery, protože jejich zapojení pomáhá vytvářet hluboký a smysluplný obsah, a umožňuje klientům zavzpomínat na jejich výjimečné chvíle,“ dodává Kateřina Vokálová.

Práce s biografií je klíčová především u pacientů trpících Alzheimerovou chorobou či jiným druhem demence, protože vzpomínky zůstávají uloženy v dlouhodobé paměti a často se aktivují při pohledu na fotografie. Kniha života však slouží v rámci aktivizačních aktivit i ostatním klientům domova. Při její tvorbě dostáváme možnost klienta více poznat – jeho minulost, zázemí, zvyklosti či koníčky. Tímto způsobem se seznamujeme s jeho individuálními potřebami. „Tvorba Knihy života je silně emotivní zážitek, plný vzpomínek, humorných chvil, společného objevování, údivu nad zasunutými vzpomínkami a mnohdy i slz dojetí,“ shodují se aktivizační pracovnice Štěrboholského domova.

Tento proces nejen podporuje vzpomínky klientů, ale zároveň posiluje jejich pocit identity a propojení s blízkými. Reminiscenční terapie tak není jen o vzpomínkách – je to způsob, jak zlepšit kvalitu života klientů a ukázat, jak náš osobní přístup může přinést smysluplné zlepšení jejich každodenního života. Kniha života slouží také jako vzpomínka, která je nakonec předána rodině.