

Gítara, spev, tleskanie, dobrá nálada, pohoda. Kto by povedal, že každý deň si skrášľujú pesničkou v rámci rannej komunity. V bežnom kolektíve by na tom nebolo nič zvláštne, keby mnohé z týchto detí a dospelých neboli pripútani k vozíku a nemali ťažké telesné i mentálne postihnutia. Tento Domov sociálnych služieb v Bratislave možno pre nich pokojne nazvať DOMOVOM.

Sibírka

- náš DOMOV

Domov sociálnych služieb (DSS) pre deti a dospelých na Sibírskej ulici v Bratislave vznikol pred 25 rokmi ako prvé zariadenie poskytujúce sociálne služby občanom (vekové rozpätie 6 – 63 rokov) s ťažkým viacnásobným postihnutím v okolí Bratislavy. DSS Sibírka je určený pre imobilných klientov s ťažkým zdravotným, telesným a mentálnym postihnutím. Sibírka sa od ostatných zariadení sociálnych služieb, ktoré sa orientujú skôr na mobilných klientov, odlišuje svojou špecializáciou na imobilných klientov. Práca s klientmi je zameraná na aktiváciu a celkovú rehabilitáciu, vzdelávanie a výchovu, činnostnú terapiu, záujmovú činnosť a na zvyšovanie kvality ich života. Od roku 2010 Sibírka ako prvá na Slovensku poskytuje *terapiu snoezelen* (v tmavej miestnosti), ktorá je v zahraničí bežne používaná.



Tam, kde žiari hviezdne nebo

Počas dňa otvorených dverí v Sibírke nás do snoezelen miestnosti uviedla **liečebná pedagogička Mgr. Zuzana Lucká**. V úvode vysvetlila: „*Ide o multisenzorickú terapiu, pod čím rozumieme pôsobenie na klienta viacerými zmyslovými a znásobenými podnetmi na všetky jeho zmysly. Miestnosť je citlivá pre klientov so zrakovým hendikepom, uvádzame ich do nej postupne, nemôžu sa hneď a zrazu ocitnúť v tme. Po vstupe do miestnosti sme s klientom najskôr pri otvorených dverách, potom svetlo pomalým tempom stlmujeme, až následne začíname pomaly pracovať, teda terapeut začne vplývať na klienta určitými podnetmi.*“

Vošli sme do malej miestnosti snoezelen, nad nami „žiarilo nočné nebo“, ktoré má umocňovať dojem, že človek sa nachádza v inom svete. „*Málokto z našich detí či dospelých má možnosť fyzicky zažiť niečo podobné, len tak si ľahnúť pod „hviezdnu oblohu“.* V miestnosti sa leží na mäkučkom vzdušnom matraci. Sú tu aj baldachýny, pripomínajúce rozprávkový svet, kde sa môže odohrávať všeličo,“ objasňovala liečebná pedagogička. Ukázala nám rozličné predmety, ktoré využívajú na telesnú alebo somatickú stimuláciu, pričom zdôraznila, že zrakové alebo hmatové podnety sa u klientov vyu-

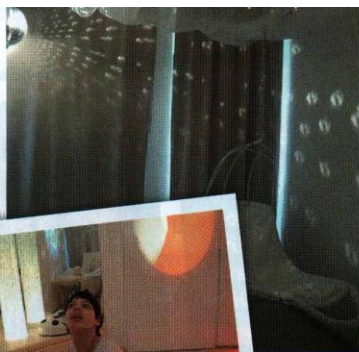
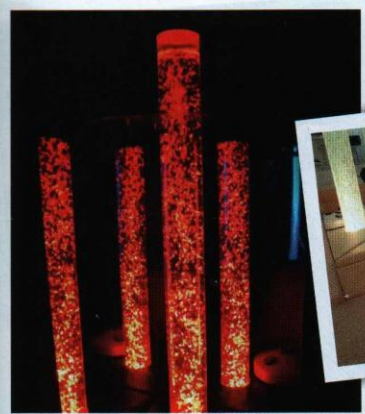
žívajú podľa náročnosti ich postihnutia a sú na každého zvlášť individuálne napasované. Snoezelen obsahuje UV lampu, predmety z UV materiálu, bublinkový valec so základnými farbami, bublinové zrkadlá, projektor premietajúci na stenu svet vodný, lesný, motýle, vtáky, ďalej sa tam nachádzajú optické vlákna meniace farbu, využívané aj pri masážach alebo zvýrazňovaní „hraníc“ tela, manipulačná drevená doska na odreagovanie fyzického napätia dotykom (napr. buchnutím vyvolaný zvuk), zrkadlová guľa s reflektorom a otáčavým kotúčom (klient sa obrazu dotýka na stene, obzerá sa za ním).



Len tak si ľahnúť pod hviezdnu oblohu a vnímať vlahu letného večera... Pre klientov centra v bežnom živote nemožné, no vďaka snoezelen terapii sa sen stane skutočnosťou



Súhra jednotlivých prvkov v tmavej miestnosti pôsobí na najrôznejšie oblasti vnímania uvoľňujúco a stimulujúco zároveň. Je to bohatá ponuka zmyslových podnetov vytvorená s konkrétnym cieľom, zameraným na riadenie a usmerňovanie stimulácie, k prebúdzaniu pozornosti, k navodeniu pocitov pohody, uspokojenia, istoty a bezpečia,“ vysvetľuje liečebná pedagogička Zuzana Lucká.



Okrem tmavej miestnosti v Sibírke využívajú aj bielu miestnosť – jej úloha je predovšetkým relaxačná...

Zvláštnu atmosféru umocňuje zvukový podnet vychádzajúci z viacerých rohov miestnosti. Snoezelen je obalený do materiálov mäkkých na dotyk, je bezpečný, bez hroto, ostrých hrán, aby nedošlo k úrazu. Korene teórie využitia viacmyslového prostredia siahajú do Ameriky, no za samotných zakladateľov metódy Snoezelen sa pokladajú Holanďania Ad Verheul a Jan Hulsegge. Pojem Snoezelen vznikol kombináciou dvoch holandských slov „snuffelen“ (čuchať, skúmať) a „doezelen“ (odpočívať, relaxovať). „Súhra jednotlivých prvkov v tmavej miestnosti pôsobí na najrôznejšie oblasti vnímania uvoľňujúco a stimulujúco zároveň. Je to bohatá ponuka zmyslových podnetov vytvorená s konkrétnym cieľom, zameraným na riadenie a usmerňovanie stimulácie, k prebúdzaniu pozornosti, k navodeniu pocitov pohody, uspokojenia, istoty a bezpečia,“ dodala v závere výkladu Zuzana Lucká.

Tam, kde sa cíti ako bábätká v maternici

Okrem tmavej miestnosti v Sibírke využívajú aj bielu miestnosť. Prvá je stimulujúca pre činnosť, aktivitu, druhá je, naopak, relaxačná. Ďalšou z terapií je **bazálna stimulácia**, ktorá prebieha práve v bielej miestnosti. **Mgr. Jana Strašilová, špeciálna pedagogička**, objasnila: „Naši klienti majú väčšinou spasticke formy DMO (detská mozgová obrna), ich svaly sú v napätí, tuhé, techniky bazálnej stimulácie im prospeievajú. Je to niekoľ'koročná záležitosť, kým sa dopracujeme k zámernému používaniu spastickej končatiny – napríklad ruky, cez jej intenzívnejšie uvedomovanie si.“ Biela miestnosť je pre bazálnu stimuláciu ideálna vďaka zavesenému ležadlu pripomínajúcemu padajúci list a vďaka vodnej posteli. V padajúcom

liste je dieťa – dospelý v antispastickej polohe, aby sa cítil čo najpríjemnejšie. Malý hojdavý pohyb spôsobuje navodenie pocitu, akoby bol znovu bábätkom v maternici, v prostredí bezpečia. Celým telom vníma vibrácie, ktoré ho upokojujú, vedú k uvoľneniu svalov. „Na vodnej posteli sa používajú techniky, keď je klient obalený mäkkým materiálom lemuujúcim hranice tela, cíti istotu, dochádza k uvoľneniu celkovo, fyzicky aj psychicky,“ pokračuje Jana Strašilová, „klient je akoby vo svojom hniezde, v maminom brušku, kedy nastupujú asociácie z jeho prenatálneho života. K spastickému uvoľneniu postupne dochádza cez jeho prvotné pamäťové stopy, ktoré nadväzujú na pocity bezpečia a istoty.“

Tam, kde príbehy číta opička – bábka Kubo

V Dome sociálnych služieb pre deti aj dospelých na Sibírskej je celkom 38 klientov (8 denných, 12 týždenných, 18 celoročných), ktorí majú zabezpečenú komplexnú ošetrovateľskú starostlivosť so stálym zdravotným dohľadom, je im poskytnutý odborný rehabilitačný program (liečebná telesná výchova, vodoliečba, masáže, kondičné cvičenia, polohovanie, aplikácia protetických pomôcok), špeciálno-pedagogické, liečebnopedagogické, psychologické a sociálne služby.

Mgr. Martina Betinová, vedúca výchovno-terapeutického úseku a diagnostiky, nám k otázke terapií povedala: „V našom zariadení sú klienti s viacnásobným postihnutím (s mentálnym a telesným, často v kombinácii so zrakovým alebo sluchovým postihnutím), preto je nevyhnutné ušití terapiu na mieru individuálne. Ak robíme napríklad arteterapiu, nikdy nejde len o „art“, vždy je to zmes viacerých postupov, metód, z hľadiska postihnúť každý môže robiť len niečo a to musíme rešpektovať. Snaha je dieťa – klienta posunúť „vpred“. Peter

dokáže vyrábať slimáčky, niekomu ide valkanie cesta, ďalšiemu zasa niečo iné. Z hľadiska terapie je hĺna prírodný materiál, zohrieva ruku, mení tvar, učia sa ju uchopiť, pustiť. Vo výtvarnom umení sa zoznamujú s technikou maľovania, terapeutka vyberie, či budú maľovať na plátno, na hodváb, prstami, štetcom.“ Pani Betinová vymenovala aj ďalšie prvky terapií, ktoré v domove aplikujú: **dramatoterapia** (čítajú príbeh, zahrajú si ho, vymyslia a vyhotovia si masky, dlhodobý proces príprav vyvrcholí besiedkou – predstavením), **biblioterapia** (príbehy číta opička – bábka Kubo, toho času knižku s otázkami Prečo?, dozvedajú sa prečo lienky majú bodky, prečo svetia svätajánske mušky a pod.), **muzikoterapia** (spev za sprievodu gitary, používanie rytmických nástrojov, ranné komunity s piesňou a elektrickým klavírom). V domove využívajú aj **canisterapiu** (liečba s prítomnosťou psa), **aromaterapiu** (liečba pomocou vôní), či **terapiu psychomotorickú** (liečenie pohybom).



Do miestnosti, kde sme viedli rozhovor, prišlo dievčatko na vozíku. V zariadení sa ocitlo už ako malé bábätko, v stave po detskej mozgovej obrne. Vozík tlačila terapeutka **Mgr. art. Zuzana Boteková**, výtvarníčka. Predstavili sme sa, pozdravili. Lucka napriek svojmu hendikepu prejavovala radosť pohľadom, zvukmi. Maľovali temperovými farbami na plátno. „Tak ktorú farbu si vyberieš?“ spýtala sa Lucky terapeutka. Dala jej na výber: „Žltú ako kuriatko alebo zelenú ako trávica?“ Dievčatko naznačilo hlavou a zvukom, že žltú. Terapeutka vytlačila farbu na paletu, vložila štetec medzi prsty dievčaťa, držala jej stále ruku s tým, že spoločne namočili štetec do vody, do farby a potom ju naniesli na plátno. „Takto urobíme čiaru, trochu to rozotrieme... Pozri, aká krásna žltá. Nielen ako kuriatko, ale aj ako vajíčko, aj ako tvoja gumička vo vlasoch...“ Výtvarníčka Zuzana všetko komentovala, pomáhala Lucke a tá sa tešila. Napriek nevysloveným slovám z jej úst sa dala vycítiť radosť a spokojnosť z činnosti, ktorú vo svojom ťažkom zdravotnom stave dokáže zvládnuť, ktorá jej dáva nový rozmer, poznanie, rovnako ako možnosť precvičenia si motoriky prstov a ruky ako takej. Lucke pri maľovaní oči krásne žiarili, pohľadom možno povedala viac, ako keby mohla rozprávať.



Na rozvíjanie motoriky rúk sa môže využiť aj pečenie koláčikov

Maľovanie na hodváb



Tam, kde je škola špeciálne „iná“

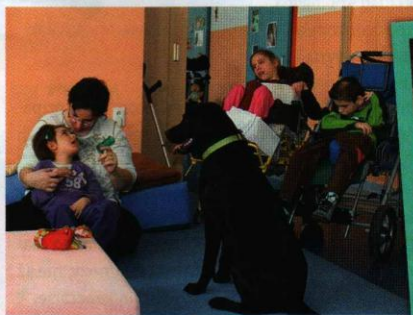
V Sibírke majú deti možnosť školského vzdelávania. Pravda, nejde o typickú školu. Jedná sa o elokované pracovisko Špeciálnej základnej školy na Žehrianskej ulici v Bratislave, kde pani učiteľka **Mgr. Ing. Jana Heribanová** učí tri roky. Celkovo má štyroch žiakov, preto by sa mohlo zdať, že pracovať s takým počtom detí musí byť hračka. Opak je pravdou. „Každé dieťa má individuálny plán podľa smerníc Ministerstva školstva SR pre špeciálne školy, so špeciálnymi predmetmi úzko spojenými s výchovou jedinca. Deti nechodia, nevedia sa pohybovať, majú problémy motorické, ale aj zmyslové,“ opisuje pani učiteľka celkový systém práce, „každému dieťaťu sa venujem jednu vyučovaciu hodinu presne podľa toho, čo potrebuje a ako sa v tej danej hodine cíti, čo je schopné vnímať, naučiť sa. Dôležité je dorozumievanie. Učíme sa komunikovať s okolím pohľadom, úsmevom, grimasou, zvukom,

vrtením sa a podobne. Ide o rozšírenie ich obzoru, aby vedeli neverbálne vyjadriť, čo chcú, čo nie, čo cítia a potrebujú. Chceš sa hrať s loptou? Dieťa zavrtí hlavou alebo prikývne.“ Ďalšou aktivitou, ktorú Jana Heribanová opisuje, je sebaobsluha. Cieľom je, aby sa deti naučili uchopiť do ruky lyžicu, hrnček, niektoré sa dokážu najesť aj príborom, niektoré však treba kŕmiť. Keď sú deti nevidiace, mali by sa naučiť zorientovať sa v priestore, vyhľadať si veci, dokázať na predmety siahnuť a vziať do ruky. „Najviac majú rady hudbu,“ usmeje sa pani učiteľka, „keďže inklinujem k spevu, vedím ich k objavovaniu melódií, k interaktívnej účasti pri vytváraní jednoduchých rytmov. Tešia sa, keď využívame Orffov instrumentár – paličky, bubny, xylofón. Máme tu chlapca, ktorému za odmenu dávam elektronický klavír. Vidieť ho šťastne vyhrávať si svoje vlastné melódie je pre mňa úžasný pocit.“

Tam, kde ordinujú radosť do života

Lucinke sa za štyri roky podarilo naučiť jesť samostatne, Barborka sa pomocou očí a komunikačnej knižky naučila komunikovať s okolím, Robko dokonca pri jedení používa príbor, Matko je zasa veľký jedák, Kristinka sa napriek svojej slepote dokáže nádhorne tešiť, Katka je vyživovaná žalúdočnou sondou a chce mať svoj pokoj, Evka je usmiateu, hoci najstaršou, 63-ročnou obyvateľkou Sibírky... Mgr. Betinová na margo terapií záverom skonštatuje: „Hovoriť o terapiách akéhokoľvek druhu je jedna vec, ale všetci pracovníci zariadenia vedia, že veľmi dôležité je mať s deťmi vytvorený vzťah. Vidieť ich pravdivými očami, rešpektovať ich potreby, pretože niektoré sa posunúť dopredu chcú, niektoré však nie. Aj my sa neustále učíme ustrážiť si hranicu medzi tým, kedy použiť viac terapiu, aby sa klient cítil dobre a spokojný, a kedy od neho požadovať výkon. Naším zámerom je pomôcť našim zverencom po stránke zdravotnej, ale aj tej psychickej, ľudskej. Keď sa nám podarí vnieť radosť do ich života popri ťažkom osude, ktorý statočne nesú, je to aj našou radosťou a zároveň poslaním.“

AUTORKA: Mgr. Dagmar Pokorná



Čo občas nedokáže človek, to zvládne štvornohý kamarát a úsmev je raz-dva na perách...

