

DZĪVES VĒSTURES NOZĪME MULTINACIONĀLĀ KONTEKSTĀ

Ievads

Šajā modulī tiek pētīts veids, kā dzīves vēsturi var izmantot aprūpē, lai nodrošinātu personu ar demenci labāku dzīves kvalitāti un labāku saikni starp personu un aprūpētājiem multietniskā (daudznacionālā) aprūpes kontekstā personām ar atšķirīgu etnisko piederību.

Katra cilvēka dzīves vēsture veido mūs kā indivīdus un ļauj citiem mūs iepazīt. Sakarā ar slimības ietekmi uz atmiņu un komunikācijas prasmēm, cilvēkiem ar demenci var rasties grūtības iegūt informāciju un dalīties ar to ar citiem. Tomēr daudziem cilvēkiem izdodas uzturēt saikni ar savu pagātņi, pat ja tā ir zaudēta, vai saikne izpaužas reti.

Aprūpētāju iespēja piekļūt personas dzīves vēsturei, ir ļoti svarīga, jo šī informācija norāda uz cilvēku vajadzībām, vēlmēm, kas ir nepieciešams, lai sniegtu cieņpilnu aprūpi. Tas ir īpaši svarīgi multietniskā kontekstā, kur var rasties risks ignorēt (vai nesaprast) cilvēku pagātnes dzīves aspektus.

Mūsu dzīves stāsts

Kad gribam, lai kāds mūs iepazīst, mēs stāstām par mūsu iepriekšējo dzīvi: par mūsu ģimenēm, par mūsu bērniību, par mācībām, darba pieredzi un citiem dzīves aspektiem.

Zināmu nozīmi mēs piedēvējam lietām un notikumiem, kas iegūti dzīves laikā (“tas ir labi”, “tas ir slikti”, “ar to var lepoties”, “tas ir bīstami”), rezultātā veidojas atziņas par notikumiem (mēs varam mainīt savu spriedumu par vienu un to pašu notikumu, kas ir notikuši dzīves laikā), kā rezultātā šie notikumi un atziņas par notikumiem veido mūsu turpmāko uzvedību. Labs vai slikts mūsu pagātnes pārdzīvojums veido cilvēku kā personību, kas mēs esam šodien, mūsu vēlmes, mūsu vajadzības un bailes.

Eksistenciālā dzīves nepārtrauktība rada sajūtu un sniedz īpašu nozīmi mūsu dzīves notikumiem. Atskats uz individuālo dzīves stāstu sniedz drošību situācijās, kad mēs jūtamies apjukusi un izmisuši. Dzīves pārmaiņu brīžos mēs saskaramies ar situāciju, kad ir nepieciešamas apzināt un pārskatīt savas dzīves biogrāfiskos datus, lai iepazītu sevi un atpazītu situācijas, kas var mūs apdraudēt. Stāsts par sevi ļauj mums stāties pretī pārmaiņām, sniedz motivāciju un cerību.

Saskaroties ar savu pagātņi, cilvēkiem ir iespēja lepoties ar to, ko viņi sasnieguši savā dzīvē, piemēram, saviem akadēmiskajiem vai profesionālajiem panākumiem. Dzīves pieredzes apzināšana sniedz pozitīvus mirkļus no pagātnes, un sniedz psihoemocionālu labsajūtu.

Uz personu orientēta pieeja



Sociālajā un veselības aprūpes darbā var tikt pielietota metode par dzīves vēstures izpēti klientiem/ personām ar demenci un ģimenes locekļiem, lai rekonstruētu personas pagātni un analizētu pašreizējo dzīvi.

Darbu pie metodes dzīves vēsture īpaši ir ietekmējusi autora Toma Kitwooda teorija "Cilvēka centrētā pieeja".

Līdz pat 20. gadsimta sākumam "Alheimers" netika definēta kā slimība, demence tika uzskatīta par dabiskas novecošanās sekām, kas līdz pat mūsdienām joprojām ir plaši izplatīts

uzskats sabiedrībā. Tomēr lielākajā daļā pagājušā gadsimta dominējošā zinātniskā pieeja uzskatīja, ka personas ar demenci uzvedība ir neizskaidrojama un personu ar demenci ir nepieciešams hospitalizēt psihiatriskajā klīnikā un demenci ārstēja kā psihisku slimību.

Tikai astoņdesmitajos gados sāka izmantot psihosociālu pieeju, Toma Kitwooda teoriju "cilvēka centrētā pieeja" darbā ar personām ar demenci. Šīs pieejas pamatā ir skatījums uz personu ar demenci kā vienlīdzīgu ar citiem cilvēkam, kuram ir jūtas, kuram ir savs dzīves stāsts, tiesības un vēlmes. Cilvēka centrētais modelis balstās uz jaunu demences definīciju un ietver:

- Personība: personas personiskie resursi un aizsardzības mehānismi.
- Biogrāfija: cilvēka dzīves vēsture un pieredze.
- Neiropatoloģija: izmaiņas smadzeņu šūnās
- Sociālā psiholoģija: kā mēs mijiedarbojamies attiecībās ar citiem cilvēkiem un vidi.

Autors Toms Kitwood norāda, ka personas ar demenci nezaudē savu pašvērtību kā cilvēciskas būtnes un ir pelnījuši cieņas un uzticības izrādīšanu no citiem cilvēkiem.

Šajā sistēmā katrs cilvēks tiek uztverts kā unikāla būtne, un ikviens tiek uztverts kā cilvēks, ar kuru ir iespējams veidot pozitīvas un atvērtas attiecības.

Darbā ar personām ar demenci, izmantojot šo pieeju tiek izveidots individuālais aprūpes plāns, kurā tiek integrētas personas vēlmes un mērķi ar pašas personas tiešu iesaistīšanos aprūpes procesā. Aprūpes pakalpojumā "Aprūpe mājās" ikdienas aktivitātēs ir jāietver personas paradumi un vajadzības.

"Cilvēka centrētā pieeja" ir atrodamā Moyra Jones dibinātajā "Gentlecare" modelī. "Gentlecare" modelis par aprūpes procesa galveno mērķi atzīst cilvēka un apkārtējo labklājību. Rīku, ar kura palīdzību var

sasniegt šo mērķi, sauc par “Protēzi”/atbalsta mehānismu. Gentlecare modelī “Protēze”/atbalsta mehānisma sastāv no:

1. Telpas, kurā dzīvo persona ar demenci
2. Cilvēkiem, ar kuriem persona ar demenci mijiedarbojas
3. Programmas un aktivitātes, kurās persona ar demenci ir iesaistīta

Šie trīs elementi ir dinamiskās attiecībās viens ar otru, un to klātbūtne garantē “Protēzes”/atbalsta mehānisma darbību. Ir jāstrādā katrā no šiem trijiem līmeņiem, lai sasniegtu mērķi - nodrošināt cilvēkiem labāku dzīves kvalitāti.

“Gentlecare” modelī ir svarīgi uzskatīt cilvēku par veselumu, piešķirot nozīmi personas emocijām un attiecībām, izmantojot nedirektīvu pieeju. Šajā modelī ir būtiski, lai visi tie, kas rūpējas par personu ar demenci izturētos ar dziļu cieņu. Zināšanas par demenci un izpratne par tās ietekmi uz cilvēkiem, kā arī mērķu apzināšanās visiem, kas dzīvo ar personu ar demenci, ļauj veidot terapeitisku aliansi, kurā katrs elements dod īpašas zināšanas un uzņemas individuālus un kolektīvus pienākumus.

“Dzīves vēstures” izmantošana darbā ar personām ar demenci



Daudzi vēlas stāstīt par savu dzīvi, it kā tikai gaidītu, kad kāds viņiem lūgtu sākt stāstīšanu. Tomēr ir svarīgi atcerēties, ka autobiogrāfisks stāstījums kādam var būt sāpīgs un radīt negatīvas atmiņas, tāpēc vienmēr ir svarīgi novērtēt iekļaušanās piemērotību personai, par kuru Jūs rūpējaties.

Darbs ar dzīvesstāstu var izveidot dziļāku attiecību veidošanu, ļaujot attiecībās iesaistīties citiem cilvēkiem un izprast cilvēka ar demenci gribu un vajadzības, kā arī sniedz iespēju izveidot uz personu centrētu aprūpes modeli. Personu ar demenci iesaiste darbībās, kas viņiem ir jēgpilnas, ietekmē viņu veselību un labklājību, palīdzot viņiem justies noderīgiem un ļaujot uzturēt attiecības ar citiem cilvēkiem, un atjaunojot uzticību veidošanu. Tas var palīdzēt personām ar demenci uzlabot ikdienas aktivitātes, justies atzītiem un unikāliem.

Smagas demences gadījumā cilvēki, iespējams vairs nevarēs līdzdarboties pagātnes notikumu atjaunošanas stāstījumā par savu dzīvi. Tāpēc ir svarīgi sākt dzīvesstāsta izmantošanu slimības agrīnajās stadijās, kad

kognitīvās funkcijas ir mazāk traucētas. Tādējādi ļoti svarīga ir pakalpojuma sniedzēja, ģimenes locekļu un/vai draugu loma, kuri tiek aicināti atbalstīt cilvēkus dažu savas dzīves aspektu atgūšanā.

Darbs ar dzīves stāstiem aprūpes personālam ir svarīga vērtība, jo ļauj redzēt cilvēku ārpus viņa slimības, savas dzīves “Normalizācijā”, pirms saslimšanas.

Zināšanas par cilvēka dzīves vēsturi piedāvā daudzu stimulu izmantošanu ikdienas sarunai. Tas sniedz aprūpētājiem vērtīgu līdzekli īpašiem brīžiem (piemēram, ja cilvēkam ar demenci ir dezorientācija, trauksmes izpausmes, halucinācijas, maldi utt.). Šajos brīžos var būt lietderīgi zināt, kuriem cilvēka dzīves vēstures aspektiem ir pozitīva vērtība, piemēram, mīļa ģimenes locekļa piemiņai, aprūpētam dzīvniekam vai dziesmai, kas nomierina cilvēku.

Darbs ar “dzīves stāstiem” ļauj aprūpētājiem personificēt iekļaušanās procesu, pielāgot to cilvēka īpatnībām un izprast rīcības iemeslus, kas pirmajā acu mirklī varētu šķist neparasts vai iracionāls.

Pati dzīvesstāstu kolekcija ir aktivitāte, kas ļauj personai ar demenci labi pavadīt laiku, pārlūkojot fotoattēlus un gremdēties atmiņās.

Darbs ar “dzīves stāstiem” var veidot kopīgu pamatu zināšanām par darbu ar ģimeni, kā rezultātā var palīdzēt vairāk iesaistīties aprūpes procesā un izprast personu ar demenci, ģimenes locekļiem tā ir būtiska iespēja uzturēt saikni ar savu radnieku.

Dzīvesstāsts un multietniskums

Darbs ar personu ar demenci multietniskā aprūpes kontekstā neļauj ignorēt vai noliegt citu cilvēku pagātnes aspektus iepazīstot personas kultūras un valodas aspektus.

Cilvēku ar dažādu etnisko piederību dzīves vēstures atjaunošana var būt īpaši noderīga, jo tā ļauj labāk izprast personas ar demenci uzvedības jēgu un sniegt adekvātu atbildi uz cilvēka vajadzībām.

Tomēr ir būtiski neizteikt pieņēmumus par cilvēka vajadzībām, pamatojoties uz viņa kultūru vai valodu. Ir trīs aspekti, kam jāpievērš uzmanība:

1. Neviena persona nav tāda pati kā cita, pat ja tām ir vienāds fons.
2. Kultūras uztveres/izpratnes robežas bieži vien ir mazāk stingras, nekā mēs parasti domājam un bieži vien atšķiras dažādās sociālajās grupās, starp dzimumiem un dažādām paaudzēm.
3. Cilvēku saistība ar viņu kultūras apstākļiem var būt ļoti sarežģīta (iedomājieties cilvēkus, kas pamet savu izcelsmes valsti vajāšanas vai diskriminācijas dēļ).

Šie trīs nosacījumi liek domāt, ka mums ir jāuzmanās, lai, saskaroties ar multietniskiem kontekstiem, nerastos pārāk daudz vispārinājumu, lai nenonāktu stereotipu slazdos. Kas nebūtu savienojams ar personu vērstu pieeju.

Būtiski ir saprast, kas svarīgs šim konkrētajam cilvēkam, sarunāties ar personu ar demenci, viņu ģimeni vai draugiem, ievērojot personas tēlus vai viņu iepriekšējās dzīves atziņas un skatījumu. Kultūras zināšanas var būt noderīgs instruments, bet tās nedrīkst būt tikai informatīvais fons, kas slēpj personiskās atšķirības.

Zināšanas par citām kultūrām var būt noderīgas, lai uzlabotu cilvēka dzīves vēstures izpratni un saprast, kā aprūpes uzstādījums var adekvāti apmierināt cilvēka vajadzības.

Daži aspekti, kuros integrācija starp personisko un kultūras informāciju var būt īpaši noderīga, pievēršot uzmanību šādiem aprūpes momentiem:

- tipisks ēdiens un dzēriens
- bieži lietojami priekšmeti (ieskaitot mēbeles) un materiāli, kurus cilvēks var vislabāk iepazīt
- iknedēļas un dienas rutīna, ieskaitot īpašus mirkļus, kas veltīti lūgšanai
- tipiskas ainavas (pilsēta, lauki u.c.), smaržas, dabas vide

Var būt lietderīgi arī zināt kaut ko par makro kontekstu, piemēram:

- galvenie vēsturiskie fakti
- politika
- sabiedriskās organizācijas

Zināšanas par šiem faktiem var palīdzēt izvairīties no sarežģītiem jautājumiem. Turklāt intereses izrādīšana pret personas valsti vai pagātni noteikti var palīdzēt veidot pozitīvas, jēgpilnas un labvēlīgas attiecības.

Visbeidzot, ir svarīgi atcerēties, ka, lai gan stāstu stāstīšana, iespējams, ir cilvēkiem raksturīga universāla īpašība, bet ne visi var vēlēties dalīties detaļās par savu dzīvi. Iejūtība un cieņa šeit ir būtiska. Turklāt pats priekšstats par privāto dzīvi un informācijas sniegšana par sevi, kā arī informācijas apmaiņa ar citiem ir būtisks kultūras aspekts.

Praktiski padomi: grāmatas par dzīves vēsturi veidošana



Darbs par dzīves vēstures apraksta veidošanu parasti noslēdzas ar grāmatas, albuma, DVD vai elektroniska formāta dokumenta izveidi. Veidojot stāstījumu, to var organizēt, vadoties pēc noteiktiem dzīves periodiem (piemēram, bērnības, pusaudža, pieauguša cilvēka...) vai pēc citiem kritērijiem (piemēram, pēc vietas, kur

<https://www.alzheimer.dk/er-du-paaroerende/vigtige-overvejelser/livshistorier/>

cilvēks dzīvojis). Informācija, kas nepieciešama, lai sagatavotu grāmatu vai albumu. Anketēšanas jautājumus var pielāgot, paplašināt vai mainīt, balstoties uz personas īpašībām un demences formām.

- Vārds un uzvārds, dzimšanas vieta un datums
- Izcelsmes ģimene
- (Tēvs) izcelsme, darbs, raksturs, dzīvesveids, attiecības ar personu, ja mirusi,
- (Māte) izcelsme, darbs, raksturs, dzīvesveids, attiecības ar personu, ja tā mirusi,
- (Brāļi, māsas) izcelsme, darbs, raksturs, dzīvesveids, attiecības ar personu, ja mirusi, kad mirusi
- Nozīmīgi notikumi bioloģiskajā ģimenē
- Pašreizējā saime un dzimtas koks ?
- Partneris (-i): izcelsme, kā viņi satikās, kad apprecējās, darbs, bērni, ģimenes organizācija, pāra īpašības, kopīgas intereses. Ja miris, kad un kā.
- Bērni: dzimšanas kārtība, vārdi, attiecību kvalitāte, darbs, dzīvesvieta utt.
- Mazbērni
- Īpašas saites
- Nozīmīgi notikumi
- Vietas, kur viņš (-s) dzīvojis (-s)
- Valodas kuras pārzina vai dialekti
- Izglītošanās
- Iemīļotie draugi
- Skolotāji
- Iemīļotas spēles un vietas kā bērnam
- Darba pieredze
- Raksturs
- Personīgās rūpes par sevi un ģērbšanās paradumi
- Sabiedrisko un draugu tīklu
- Intereses, vaļasprieki un atpūtas aktivitātes
- Sports, kas tiek praktizēts vai kam seko
- Mūzika un dejas
- TV programmas un filmas
- Ceļojumi un atvaļinājumi
- Garīgums/reliģiskā piederība
- Politika/sociālā iesaiste

- Mājdzīvnieki
- Bailes/iemesli diskomfortam un traucējumiem
- Spēja lūgt palīdzību un sadarboties
- Naudas pārvaldīšana
- Tehnoloģijas izmantošana: Tālruņa pārvaldība, dators
- Tipiska diena/ikdienas aktivitātes pirms slimības
- Pēdējā parastā diena
- Iemīļotie ēdieni un dzērieni
- Ikdienas paradumi (kad piecelies, kad paēdis, pēc ēšanas atpūties, kad dodas gulēt)
- Priekšmeti, kurus viņš vienmēr patur sev līdzi
- Vēlmes, kuras nekad nav piepildījušās vai neatrisinātas situācijas

Labdarības Dementia UK ir izstrādājusi dažus padomus, lai izveidotu grāmatu “Mans dzīves stāsts”. Tos var atrast šeit: <https://www.dementiauk.org/for-profesionāļi/brīvie-resursi/dzīvesstāsts-darbs/>

Secinājumi

Mūsu dzīves gaitā iegūtā pieredze, to ko esam piedzīvojuši, cilvēki, ar kuriem mums ir bijušas nozīmīgas attiecības, mūsu dzīves pieredze, veido mūs par personu, par kuru mēs kļūstam, mūsu uzskatus, mūsu intereses, mūsu vajadzības, raksturo to, kas mums ir svarīgs.

Aprūpes kontekstā šī informācija par cilvēka dzīves vēsturi ļauj individualizēt aprūpi atbilstoši cilvēka centrētas pieejas paradigmai.

Katram no mums dzīves stāstu ietekmē kultūra pie kuras mēs piederam. Mūsu uzskatus, vēlmes lielā mērā var ietekmēt tās grupas, pie kurām mēs piederam. Tomēr ir svarīgi uzsvērt, ka kultūras ietekme uz katru no mums var būt ļoti atšķirīga. Nevajadzētu pieļaut kļūdu, iekļaut cilvēkus iepriekš noteiktos dzīves modeļos vai stereotipos.