Vydáno k setkání v Barré i jinde dne: 5.6.2013, číslo 80, online: *najezd.9e.cz*

Smutné konce

John Bonham

25. září 1980 tragicky zesnul přední rockový bubeník své doby, který byl znám svým odporem k alkoholu. Pití nejen odmítal, ale také všem kolem sebe rozmlouval, což se mu onoho zářijového dne stalo osudným. Potkal totiž v parku namol opilého spoluhráče ze své kapely Jimmiho Page, jež jeho nechutě znal a často ho provokoval. Po formálním pozdravu obou mužů začal Bonham se svojí známou písní o škodlivosti alkoholických nápojů (v Led Zeppelin tomu ve vtipu říkali Moby Dick). Page vytáhl z kožené bundy placatku vodky a z postranní kapsy zavírací nůž, ten otevřel a pravil k Bonhamovi: "Jestli se nenapiješ, tak tě zabiju." Tak skončil smutný příběh rockové legendy.

John Lennon

8. prosince roku 1980 nasedl John do svého zánovního Cadillacu a jel navštívit svého imitátora a dlouholetého přítele Marka D. Chapmana. Po delší rozmluvě nad knihou od J. D. Salingera "Kdo chytá v žitě" usoudili oba, že toho je tak akorát. Chapman velkoryse zapůjčil Lenonnovi svůj kolt a ten se odebral před budovu Dakota, kde měl pronajatý apartmán a následně zapůjčenou zbraň otočil proti sobě.

Steve McQueen

7. listopadu 1980 tragicky od nás odešel velice nadaný filmový herec Steve McQueen. Při uklízení své auto-dílny zakopl o kabel a upadl čelem na zapnutou cirkulárku, zemřel o pár hodin později v rodinném kruhu u televize na krvácení do mozku. Zrovna běželo Sedm statečných, takže vysílací stanice kvůli této tragédii ani nemusela měnit svůj programový harmonogram.

Alfred Hitchcock

29. dubna 1980 skonal osmdesátiletý, a velice vitální filmový režisér Hitchcock. Miloval nad míru černý humor a doufal, že jeho smrt, bude velkolepým dovršením jeho díla a bude tím pádem patřičně tragická. Opak se stal oravdou - 29. dubna 1980 se nevrátil ze své obvyklé procházky a jeho tělo nebylo nikdy nalezeno, ještě ten den byl prohlášen za mrtvého. Nejasná je však historka, která se traduje v okolí kalifornského Bel Air, kde údajně dva dny po svém údajném zmizení měl být Alfred vidět ve společnosti dvou mladých dívek, to již ponecháváme čtenářově fantasii.

Bob Marley

11. května 1981 oplakávala celá Jamajka svého Jánošíka, krále zeleného listu Roberta N. Marleyho, který tragicky zahynul na infarkt srdeční tkáně, protože nedal na rady svého fotbalového trenéra a neodložil své potěšení ani při utkání Karibik proti zbytku světa, při penaltě tak mocně dul ze svého džointa, až se mu to stalo osudným.

Jan Werich

31. října 1980 ve věku 75 let tragicky zahynul dramatik, herec a scénárista Jan Werich. Ukončil svůj život dobrovolně ve svém oblíbeném voze. Toho rána usedl za volant v podrouseném stavu, smrtící rychlostí poté projížděl po ještě nedokončené dálnici D1, u čehož zapálil interiér vozu včetně sebe a v nejlepším z vozu vyskočil, tak odešel tento miláček národů.

Já, obrázky Filip

Nájezd

Nájezd

Já jsem

Chci se naučit spoustu věcí
chci si to všechno pamatovat
chci se umět poučit a
nechybovat jako starej gramofón
chci cestovat a poznávat kouty
světa - do toho
chci studovat ňáký školy
chci si v klidu číst tisíc knih
najednou
chci stát na ulici a něco
tvořit a dělat do hudby
chci mít farmu v Irsku
a pást ovce- do toho
chci se držet v českejch zemích
chci poznávat jiný kultury
chci bejt mecenášem všech
mejch kamarádů
chci mít koně a vychovat
5 dětí
chci mít ateliér kde budou
barvy lítat
chci mít krásnou ženu
a otce svých dětí co
stojí za to
chci aby moje rodiče už
nikdy nemuseli pracovat
chci cestovat po českejch
zříceninách a vyprávět
jejich příběh případnejm
chlebodárcům
chci přeplout oceán a mrknout
se jak jim v jižní américe
funguje mozek
chci mít chundelatýho psa
a jezdit na kole
chci promluvit k tisícům
a pak se vypařit
chci naladit klavír a pak
ho zavařit a předat dál
chci mít dodávku a šetřit
přírodu
chci bejt účastník
domácího
porodu - do toho
chci mít práci v dluhu
k lidem - do toho
chci brát všechno s klidem
a znát
nadhled...Já jsem
č l o v ě k

jeZůza

Budy včera, dnes a zítra

Poslední měsíc jsem registroval nějaké nápady, že by se zase mohlo chodit přes léto k Budymu. Minulou středu jsem se tam vypravil a opravdu, bylo otevřeno, se starým „dobrým“ Rudou, který byl kdesi - jen ne u pípy a s cedulí, že se stále jedná o soukromý klub. Nuže, díky aktivitě Vltavy během neděle 2.6. a následných dní se hospůdka U Buddyho se sportovním vyžitím v míčových hrách transformovala na potápěčský klub přátel zakalené vody a lovců pokladů. Co jsem zjistil, tak nejbližší akce u Buddyho budou víceméně bojového rázu a to: Sraz hrdinů čisté zahrady, aneb „uvidíš-li bordel jistě - vynes jej hned na smetiště“. Termíny dalších akcí (např. workshop práce se dřevem a jiným stavebním materiálem) a jiných doprovodných akcí bude upřesněn.

Krtek, foto: Pacient

Charvát a jeho podivná historie

Každý den kolem páté ráno, začne ohlušujícím dopadem obutých kanad do prkenné podlahy, jež pod tíhou obřího těla stojícího v botách zaúpí a já se vzbudím. Moje oční víčka jsou naučena tomuto reflexu a můj mozek ihned uklidní nervovou soustavu, řekne: „To nic, to jen ten blbec Charvát budí půlku hotelu, je to přeci každý ráno stejný.“ Nenásilně tak připravuje uši na celodenní martyrium. "*Uáááá, břs.*" zaúpěl hlas ve vedlejším pokoji, zněl bojácně a byla v něm obrovská dávka sebelítosti. Nastala chvilka ticha a uši teď zaznamenaly dokonce oddychování a srdce se zklidnilo. *PRÁSK! Třísk! „Co si to...“* vytrhlo mozek z chvilky relaxace, až zachvělo se osrdí. S mozkem počítali: je mu 45, to znamená ještě pět let, co si tu s ním počneme? Odstěhovat se? Kam? V tomto městě je přeci jen jeden barák a v něm právě jsme, jiné město není. *„Já za to nemůžu!“ přerušované rány prokládal nářky, narážel do omláceného nábytku a převrátil jediný z nepřevrácených kastrolů na kuchyňské lince.* Mozek přemýšlel nad tím člověkem, až v jednu chvíli propadl v empatii k té osobě ve vedlejší místnosti hotelu. Oči ho dávno znaly a tak hemisféry imaginovaly postavu oblých tvarů s neupraveným vzhledem, na obličeji se mu skvělo vrkočivé strniště a hlavu zdobily připlešlé hnědé vlasy, obří torzo bylo vměstnáno do flanelové bundy, která už od pohledu dávala nosu signály, že nikdy nebyla prána. Maskovací kalhoty a kanady jen dokreslovaly několik osobnostních rysů toho člověka. Mozek již dávno věděl, že Charvát nikdy k vojně odveden nebyl, ale ta představa kouzlila na ústech úsměv. Výraz v Charvátově tváři naznačoval značné pohnutí mysli, mozek však věděl, že šílený není. Stačilo však, když ruce tleskly, a celá obří postava se rozvlnila vlnou strachu a bezmoci. Již dlouho nevycházel ze svého pokoje, jen správce hotelu ho párkrát zahlédl skrz škvírku ve dveřích, když mu donášel jídlo z kuchyně. Mozek si ještě vzpomíná, když se on, Charvát, stěhoval do toho pokoje, byl mladý a urostlý, jeho tvář však již v té době vykazovala o jeho duševním rozpoložení, ústa měl zkřivena a zrak vždy sklopen k zemi. Jak stárnul, vycházel z pokoje čím dál méně, zato však rány a lomození ozývající se z místnosti každým dnem sílilo, tak byl nervózní a roztržitý. Mozek sumíroval, přemítal a odrážel se od jistého faktu, který byl o Charvátovi znám: je zatížen prapodivnou rodinnou tradicí, podle níž, měl každý muž z rodinné linie, nehledě na to zda je bezdětný, ukončit svůj život vlastní rukou v den svých padesátých narozenin. K sebevražedné tradici se vázala historka o jejím vzniku, který se zhruba datoval do doby před sto lety, kdy prapředek Charvátů – Miliš - experimentoval s avitaminózou a vegetariánstvím, což mělo za následek naprostou devastaci jeho tělesné schrány a tudíž jako první uvedl tuto pochybnou tradici v praxi. To však již mozek nevěděl, stejně jako neznal báchorku o nedodržení tradice, která končila obrovským trýzněním a mučivou smrtí.

Nohy se uvelebily do křesílka u okna, ruce rozevřely knihu, oči zatápaly a mozek se oddával poetice starých Mistrů. Nedělní ráno rušily pouze tlumené výkřiky a rány od vedle.

D.L.

Zprávičky

- 7.6. **se koná Pohádková chaloupka 2** (Mlýnská u Karolvých Varů). Více info Eliška.
- 7.6. se v Modré vopici koná akce **Rozhuda a Pavel narozky**. Vystoupí: ROZHUDA, IRITUJÍCÍ PÝCHORA, HLINÍKOVKY, zFormy. Start 18:30, vstup 60,-.
- 7-8. 6. se v Lomu u Jarova u Berouna koná **Utopia fest 3**. Folk/punk festiválek. Vystoupí Kočkolit, Butterfly killers... 17 kapel. Start pátek 18:00, vstup 200,- oba dny (na jednotlivé dny sleva).
- 11.6. se od 18:00 koná koncert žáků ZUŠ Klecany v Obřadní síni ve Vysočanech, vstup dobrovolný.
- **14-15.6. Zelí fest - opět v Mírovicích u Prahy!!!**
- 22.6. se koná akce **WOODSTOCK 2013 - všichni vlasáči sejdou se v lesáči**, Kde: altán v lesopakru v Hostivaři. Standardní kalba v přírodě.
- 28-30.6. jsou **Rankovice** ve stodole u Buba v Rankovicích. Více http://www.staryskrpal.cz/

Autor kresby: Filip Buryán

Psychobiografický model Prof. E. Böhma

Pamatujete na nedávný MMSE test na zjištění rozsahu Alzheimerovy choroby (Nájezd 55)? Rád bych o Alzheimerově chorobě napsal krátké pojednání. Tak předně se nabízí otázka, jestli je psaní o této chorobě aktuální? Inu, pokud váš život končí 30. rokem (mystici s oblibou umřou v 27) tak fajn, nicméně pokud nám nespadne Barré na hlavu, tak si buďte jisti, že tato léta v hojném počtu přežijete. A jak člověk navzdory svému životnímu stylu slaví další a další narozeniny, pak přichází chvíle, kdy se Alzheimerova choroba může projevit, ale nechci se bavit o chorobě jako takové, ale o její léčbě. Jde o to, že existuje metoda Psychobiografický model Prof. E. Böhma, kterou bych rád amatérsky přiblížil.

Historie psychobiografického modelu

Pan Ervin Böhm z Rakouska jako mladý rebel procházel životem pokud možno za nejmenšího odporu. Po ukončení studia automechanika chtěl co nejmíň pracovat, ale zase tak, aby dosáhl na důchod, a proto se nechal zaměstnat v zařízení se seniory (které měl přes ulici). Tam jako nekvalifikovaná pracovní síla dostal za úkol vyplnit dotazník u nějakého dlouhodobě ležícího pacienta, který navíc s nikým nekomunikoval a žil si ve svém světě. Ervin potřeboval nějaké další dokumenty a tak se rozhodl porušit pravidla a vzal toho klienta do jeho domova. A co se nestalo, klient najednou začal mluvit, sám si došel do obýváku, kde vyhrabal housle a zahrál si Měsíční sonátu a ukázal mu dokumenty, které potřebovali. Na nekomunikativního „ležáka“ to byl docela výkon. Samozřejmě Ervin si to zapsal, a když to prasklo a Ervin byl vyhozen, tak se ho ředitel toho domova zeptal, proč to udělal a Ervin mu popsal svá pozorování. To pana ředitele zaujalo, a Ervina ihned přijal, tentokrát jako vedoucího výzkumu tohoto zajímavého fenoménu. (Dlužno dodat, že Rakousko během 60. - 70. let procházelo změnou, kdy byl kladen důraz na humanitní a ekologický přístup jak ke společnosti, tak k lidem samotným – hlavně v sociálních službách.) Ervin si samozřejmě u toho musel doplnit vysokoškolské vzdělání a po několika letech v roce 1978 představil výsledky výzkumu, kterým jednak naboural zaběhlé paradigma, že klient/senior je soubor diagnóz a tedy pouze příjemce služeb a úkonů (vedoucích jen ke klientově psychické regresi), ale naopak zdůrazňoval klientovu individualitu a soběstačnost, která vychází z jeho domácího prostředí (kterou mu ovšem nemocniční zařízení nebo domov důchodců nemůže plně nabídnout). Tím definoval filozofii péče o klienta a požadavky na ošetřující sestry, které mají klientovi nejvíc přizpůsobit prostředí, aby klient zůstal stále aktivní (aktivizace), či se aktivním znovu stal (reaktivace). K tomu se používá psychobiografie zaměřená na některé detaily klientova života, která o něm zjistí nejvíc potřebných informací a tím mu může být poskytnuta správná péče ošetřujícího personálu (místo standardních metod vyčůrat a spát nebo ještě hůře upoutat na lůžko pomocí psychofarmak v případech, že by klient hodně protestoval). Díky tomu novátorskému přístupu v oblasti péče o seniory Ervin získal spoustu ocenění a byl první Evropan, který přispěl s inovací v této oblasti. V současné době tento model využívají všechny německy mluvící země s ohromujícími výsledky, zatímco tady je ticho po pěšině.

Regrese jako propad do mládí

Böhm popsal 7 fází regrese v období stáří seniora se změnami v chování (proti dosavadnímu modelu vývojové psychologie podle Eriksona popisujíc vývoj jedince po celý život až do smrti). Tyto fáze regrese jsou zrcadlovým odrazem Eriksonových vývojových stupňů. Což je zajímavé, protože Alzheimerova choroba postupným rozkladem mozku vrací člověka zpět do mládí od 25 let na počátek. Od 25 let člověk používá víceméně stejné variace vzorců chování získané z dřívějška.

1. fáze – Normální stáří – používá se aktivizační péče,
2. fáze – Důvtip (cca 18-25 let) – používá se aktivizační péče,
3. fáze – Emoční potřeby (cca 12-18 let) – používá se reaktivizační péče,
4. fáze – Emoční otisky (cca 6-12 let) – používá se reaktivizační péče,
5. fáze – Pudy a instinkty (cca 3-6 let) – používá se reaktivizační péče,
6. fáze – Intuice (cca 1-3 roky) – používá se stimulující péče,
7. fáze – Prvotní komunikace (cca 0-1 rok) – používá se stimulující péče.

Z toho plyne, že jaké bylo mládí, takový bude i postup choroby, kdy si to člověk vše prožije znovu.

S tímto přístupem má ona metoda velmi pozitivní vliv v oblasti péče o klienty s Alzheimerovou chorobou. A právě na základě psychobiografie je možné takového klienta se změněnou psychikou aktivovat, reaktivovat a tím postup Alzheimerovy choroby zpomalit. Navíc na základě takové biografie dochází k mezigeneračnímu dialogu, kdy personál může získat zajímavé historické informace (taky tato Böhmova metoda vyžaduje od sester historické znalosti jak politické tak sociální ze 20. století, protože klienti toto období prožili). Uvedu několik příkladů:

• Někde v Německu měli případ, že nějaká ošetřující sestra mluvila na chodbě se svými příbuznými rusky, no a jedna seniorka dostala panický záchvat - zjišťovalo se proč. Jelikož ona seniorka ve svém mládí prožila dobytí Německa rudou armádou, tak byla taky mimo jiné znásilněna rudoarmějcem – což má běžně na psychiku dospívající dívky velký vliv. Takže ruština jí aktivovala vzpomínku, se kterou již byla normálně vyrovnaná, ale díky Alzheimerově chorobě si ji znovu prožila.

• Naopak pozitivní příklad: ve Švýcarsku mají případ, kdy klient – senior byl 20 let ležící a nekomunikativní a díky psychobiografii (zjišťovanou po jeho příbuzných) zjistili, že v mládí byl vášnivý boxer, který se dostal i na mistrovství Evropy. Udělali tedy test a dali mu saténové oblečení (protože jako boxer nosil saténové trenky) a nehýbající se senior začal hmatat. Pak ještě když usínal, dávali mu blízko hlavy boxerky, aby cítil vůni kůže z boxerek. Taky mu zařídili pokoj, jaký měl ve svém mládí (samozřejmě s boxovacím pytlem) a senior se začal vracet ze svého světa imaginací a reagoval na okolí, až po pár letech péče začal být v rámci mezí samostatný - nyní slavil 100 let a tu a tam si bouchne do pytle.

Nuže, díky takové psychobiografii je možné se seniory pracovat, ale díky postupující Alzheimerově chorobě se takové informace získávají velmi obtížně. Proto si jako strejčka do budoucna si můžete takový psychobiografický dotazník taky připravit.

Krtek s použitím materiálů E. Procházkové

Psychobiografický dotazník

Nejprve musím uvést, že jsou celkem 3 druhy takových dotazníků: první je *autobiografie* – což je běžná stopa, kterou po sobě necháváte v historii, *storybiografie* – to jsou vaše příběhy s emocionálním podtextem a poslední je *senzobiografie* – to je seznam senzorických stimulů. Autobigrafii - tu si je člověk schopen vytvořit, kdy potřebuje, storybiografii – s tou není taky problém, protože to je v podstatě jediné, o čem se ve stáří mluví, ale senzobiografie je poměrně zajímavá, důležitá a při tom tak přecházená oblast.

Vybral jsem tedy několik otázek ze senzobiografického dotazníku. Jednak seznam otázek není kompletní, a berte to jako okruhy, neboť konkrétní otázky se mění podle dotazujícího a navíc se dotazník mění s dobou. Například za 30 let už seniory nebude zajímat dechovka, ale třeba hard rock, či punkrock apod. Dotazník si vyplňte nebo přepište, protože nevíte, kdy se vám to bude hodit. Případně si jej vyzkoušejte na své prarodiče, alespoň něco zajímavého o nich zjistíte a možná, že právě vy budete klíčem k jejich důstojnému dožití.

Somatická oblast

— Je zvyklý na fyzický kontakt?

— V jaké poloze usíná (na zádech, boku, břichu)?

— V jakém prádle spí?

— Oblíbená věc při spánku

— Je zvyklý na tmu či světlo při spánku?

— Jak je důležitá péče o tělo?

— Jak často se myje?

Vestibulární vnímání

— V jaké poloze je nejaktivnější (vleže, při chůzi..)?

— Jaká poloha je nejpříjemnější (vsedě , vleže..)?

— Které sporty pěstoval (tančil..)?

— Teplota místnosti při spaní

Vibrační vnímání

— Jezdil rád na motorce, autem, vlakem.. ?

— Pracoval v práci s vibrujícími nástroji:

Optické vnímání

— Oblíbené filmy, obrazy, fotografie

— Jaké obrazové motivy má nejraději?

— Dívá se na televizi? Určovala televize části dne?

— Pracoval často s počítačem?

Auditivní vnímání

— Mateřská řeč

— Oblíbená hudba (příroda, bigbít, tekkno..)

— Poslouchá rád rádio (kterou stanici)?

— Oblíbená píseň

— Čím se nejraději budil – budík, rádio, hlas?

— Hraje na hudební nástroj?

Orální vnímání

— Oblíbené jídlo

— Oblíbené chuti

— Kolik pije tekutin denně?

— Pije rád pivo, kafe, čaj (v jakých kvalitách nápojů)

— Oblíbený hrneček na nápoje

— Jaký má oblíbený nápoj u snídaně/ obědy/ večeře/ před spaním ?

Olfaktorické vnímání

— Oblíbená vůně

— Nepříjemná vůně

— Jaké vůně připomínají jeho koníčky, sport, práci?

— Oblíbený parfém

— Oblíbená vůně květin

Taktilně haptické vnímání

— Je pravák nebo levák (či je přeškolený na praváka)?

— Nosil šperky na rukou, hodinky?

— Oblíbená látka oblečení

— Oblíbená hračka