

27 listopada 2026

Biblioterapia w pracy z osobami z demencją

Z okazji Światowego Dnia Książki (23.04) warto przyjrzeć się bliżej roli literatury jako narzędzia wspomagającego osoby żyjące z demencją i ich opiekunów. Jedną z form terapii zajęciowej, która zyskuje coraz większe uznanie (zarówno w praktyce opiekuńczej, jak i w podejściach terapeutycznych) jest właśnie biblioterapia - metoda wykorzystująca tekst literacki do wspierania funkcjonowania emocjonalnego, poznawczego i społecznego.



Czym jest biblioterapia?

Biblioterapia to świadome i celowe wykorzystywanie książek oraz innych materiałów czytelniczych w



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niezależnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

procesie wspierania zdrowia psychicznego i jakości życia. W pracy z osobami z demencją przyjmuje ona formę dostosowaną do możliwości i potrzeb odbiorcy - nie chodzi tu o analizę literacką, lecz o doświadczenie, które angażuje emocje, pamięć i relacje.

Wyróżnia się różne podejścia do biblioterapii, m.in.:

- **biblioterapię receptywną** - polegającą na słuchaniu czytanego tekstu,
- **biblioterapię aktywną** - obejmującą rozmowę, interpretację, dzielenie się refleksjami,
- **biblioterapię reminiscencyjną** - ukierunkowaną na przywoływanie wspomnień poprzez treści znane z przeszłości (np. wiersze, piosenki, fragmenty klasyki).

Dlaczego biblioterapia jest pomocna w demencji?

Demencja wpływa na pamięć, język, orientację i zdolności poznawcze, ale przez długi czas pozostawia względnie zachowane obszary związane z emocjami oraz pamięcią długotrwałą. Odpowiednio dobrana literatura może więc:

- **aktywować wspomnienia autobiograficzne**, szczególnie gdy tekst nawiązuje do młodości lub ważnych wydarzeń życiowych,
- **wzmocnić poczucie tożsamości**, poprzez kontakt z treściami bliskimi doświadczeniom osoby,
- **stymulować funkcje poznawcze**, takie jak uwaga, język czy wyobraźnia,
- **regulować emocje**, obniżając poziom lęku, napięcia czy apatii,
- **wspierać komunikację**, nawet w sytuacji ograniczonych możliwości werbalnych.

Badania i obserwacje praktyczne wskazują, że kontakt z literaturą (nawet w bardzo prostej formie) może poprawiać nastrój, zwiększać zaangażowanie oraz ograniczać zachowania trudne.

Jak prowadzić biblioterapię w praktyce?

Biblioterapia nie wymaga specjalistycznego przygotowania ani skomplikowanych narzędzi. Kluczowe jest dostosowanie formy i treści do indywidualnych możliwości osoby.

1. Dobór materiałów

- krótkie teksty (wiersze, bajki, opowiadania),
- książki z dużą czcionką i ilustracjami,
- treści znane z przeszłości (np. klasyka literatury, teksty religijne, piosenki),
- publikacje o tematyce bliskiej zainteresowaniom osoby (np. przyroda, historia, życie codzienne).



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niezależnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

2. Forma pracy

- czytanie na głos w spokojnym tempie,
- powtarzanie fragmentów,
- zatrzymywanie się przy ilustracjach i omawianie ich,
- zadawanie prostych, otwartych pytań („Co to może przypominać?”, „Czy pamiętasz coś podobnego?”),
- akceptowanie każdej reakcji - również niewerbalnej.

3. Warunki sprzyjające

- ciche, bezpieczne otoczenie,
- brak pośpiechu i presji,
- regularność (np. codzienny rytuał czytania),
- uważność na sygnały zmęczenia lub przeciążenia.

Rola opiekuna

W biblioterapii opiekun nie pełni roli nauczyciela, lecz towarzysza. Jego zadaniem jest stworzenie przestrzeni do przeżywania - bez oceniania i poprawiania. Ważniejsze od „zrozumienia tekstu” jest to, jakie emocje i skojarzenia on wywołuje.

Wspólne czytanie może stać się:

- sposobem budowania relacji,
- narzędziem komunikacji,
- chwilą wyciszenia i skupienia,
- elementem codziennej rutyny, dającym poczucie bezpieczeństwa.

Nawet krótki tekst, przeczytany wspólnie, może stać się początkiem rozmowy, przywołać wspomnienie lub po prostu poprawić nastrój. W codziennej opiece to właśnie takie drobne momenty mają często największe znaczenie.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niezależnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT