Załącznik nr 8 - Zestawienie oraz opis ćwiczeń do wykorzystania podczas zajęć w grupie wsparcia

W pracy grupy wsparcia wykorzystano metodę pracy grupowej oraz metodę indywidualnych przypadków.

Podczas pracy metodą indywidualnych przypadków stosujcie następujące zasady:

- Zasada akceptacji
- Zasada komunikacji
- Zasada indywidualizacji
- Zasada uczestnictwa
- Zasada zaufania i poszanowania prywatności
- Zasada samoświadomości

Podczas pracy metodą grupową koncentrujcie się na celach:

- terapeutycznym
- edukacyjnym
- samopomocowym
- problemowym i decyzyjnym

Każdy ma naturalną potrzebę aktywności, czy to zawodowej, czy też prywatnej jak np. hobby, sport, utrzymywanie relacji towarzyskich. Zaspokojenie tych potrzeb jest niezwykle ważne również dla osób zależnych. Ponieważ:

„Jeżeli nie zaktywizujesz osoby chorej, to ona zaktywizuje Ciebie”

Zajęcie oraz zaangażowanie podopiecznego ma swoje zalety:

- chroni przed wyizolowaniem
- aktywuje znane i utrwalone czynności np. pieczenie, śpiewanie ulubionych piosenek, rysowanie, wykonywanie ćwiczeń ruchowych
- ćwiczy umiejętności
- strukturyzuje codzienność
- dba o dobry nastrój, humor
- wzmacnia wiarę we własne siły, umiejętności

Do każdego podopiecznego należy podejść indywidualnie, ponieważ nie ma uniwersalnych ćwiczeń dla każdego i do tego na każdym etapie choroby. Poza tym każda osoba ma swoją tożsamość, przeżycia, doświadczenia. Im bardziej zaawansowana jest choroba, tym bardziej należy być uważnym w obserwacji i poznaniu chorego.

Działania rewalidacyjne wspomagają funkcje poznawcze, czyli wszystko to, co może nie tylko opóźnić degradację funkcji poznawczych, ale przede wszystkim poprawić bieżące funkcjonowanie podopiecznego i wytchnienie opiekuna.

Przekazujcie opiekunom, by starali się utrzymać i pielęgnować aktywność intelektualną, towarzyską i rodzinną. Nie ograniczali od razu podopiecznego – nie zabierali mu od razu telefonu, komputera, kart bankomatowych. Niech stosują zasadę „nic na zapas".

Do każdej decyzji należy dojść bacznie obserwując podopiecznego.

Pamiętajcie: W początkowej fazie choroby podopieczni wykazują duży spryt i umiejętności w ukrywaniu swoich problemów poznawczych. Obserwujcie i dostosowujcie środki zabezpieczające i aktywizujące adekwatne do stanu podopiecznego.

Proponujemy zastosujcie 10 REGUŁ ĆWICZEŃ z osobami dementywnymi, chorobą Alzheimera.

1. Obserwuj uważnie podopiecznego, jeśli potrzebujesz zanotuj swoje spostrzeżenia w „Dzienniczku Chorego". Pomocne będą pytania: jak mocno zaawansowana jest choroba, co chętnie wykonuje podopieczny a co już nie, co też sprawia mu radość
2. Każdy podopieczny ma swoją „osobowość" – nie każda pani, czy pan lubią zajmować się np. pracami domowymi
3. Szanuj i respektuj podopiecznego – nie zmuszaj do zajęć, jeżeli widzisz, że nie ma na to ochoty. Podopieczny może po prostu chce posiedzieć i poobserwować otoczenie
4. Akceptuj, jeżeli podopieczny nagle rezygnuje z zajęcia. Może to czas na zainteresowanie czymś nowym
5. Bądź tolerancyjny. Każdy może popełnić „błąd" nie zmuszaj do częstych prób i poprawy swojego zaangażowania
6. Zadbaj o otoczenie – obserwuj otoczenie i usuń tzw. „przeszkadzacze" np. inne źródła muzyki, obrazu itp.
7. Mów spokojnie, wyraźnie i w miarę głośno. Intonuj swój głos
8. Posługuj się krótkimi tekstami, bez zbyt rozbudowanych zdań – prosty i jasny komunikat. Zadawaj pytania potwierdzające
9. Tematy dostosowuj do podopiecznego – nie mogą być to tematy zbyt skomplikowane
10. Wybieraj historie, które mogą pasować do okresu dzieciństwa czy młodości podopiecznego

Proponowane ćwiczenia dla podopiecznych

1. Malowanie, prace ręczne z wykorzystaniem wszystkiego, co „pod ręką” np. ćwiczenie sprawności dłoni z wykorzystaniem kolorowych klamerek do prania: łączenie klamerek kolorami, budowanie płotka, bukowanie wieżyczki, robienie koszyczka. Przy tym rozmowa o kolorach, do czego w gospodarstwie domowym wykorzystywano klamerki, rozmowa i wspominanie o praniu, porządkach w domu, kto to robił, czy lubił to robić itp.
2. Zdobienie ciasteczek gotowym lukrem w tubach i rozmowa o wypiekach, tradycji, uroczystościach domowych, gotowaniu itp.
3. Śpiewanie ulubionych piosenek, tańce. Szczególnie w przypadku podopiecznych, którzy są dwujęzyczni tzn. śpiewanie w ich pierwszym języku, którym się posługiwali piosenek z dzieciństwa oraz rozmowa na ten temat
4. Taniec, ruch – to ćwiczenia, które osoby mogą wykonywać, nawet na siedząco np. klaskanie, zabawa w „ złap za nos, ucho, szyję itp.”
5. Zabawa z chustą terapeutyczną i piłeczką w grupie – zarówno w pozycji stojącej jak i przy stole, ćwiczenie połączone może być ze śpiewem
6. Zgadywanki i rymowanki – szczególnie dla podopiecznych w pierwszej fazie choroby jest ćwiczeniem bardzo wskazanym. Dokańczanie przysłów, wymienianie znanych warzyw, owoców, miast, państw, kwiatów, imion i nazwisk znanych osób
7. Prace kreatywne przy okazji świąt – wykonywanie kartek okazjonalnych
8. Prace tzw. biurowe – układanie kolorami kartek, kredek, spinaczy, dziurkowanie papieru, wycinanie, wykonywanie prac z wykorzystaniem bibuły i wykonywanie wyklejanek, robienie kulek z bibuły
9. Prace z wykorzystaniem drewnianych elementów ze sklejki, wyklejanie kartek, nawlekanie koralików na sznureczki
10. Ćwiczenia sensoryczne z wykorzystaniem „poduszek sensorycznych” zawierających rożne faktury materiałów, kolory, zamki, zszywki, guziki, sznurki, skrytki
11. Czytanie i powtarzanie wypowiadanych części tekstu
12. Terapia wspomnieniowa z wykorzystaniem zdjęć z młodości, rozmowa, opowiadanie historii – praca z foto albumami

Niezwykle ważne jest, kiedy w ćwiczeniach mogą i chcą uczestniczyć opiekunowie. Z rozmowy wspomnieniowej można wiele się dowiedzieć o podopiecznym, a opiekun w tym czasie może odnaleźć odpowiedź na nurtujące go pytania, ponieważ sam wracając do wspomnień może sobie przypomnieć, że np. mama nigdy nie lubiła pomidorów i dlatego teraz „pluje” zupą pomidorową. Ważne jest, aby w zajęciach pomagali wolontariusze. Idealne rozwiązanie to praca „jeden na jeden”. Sprawdza się również układ 1 wolontariusz na 2/3 podopiecznych.

Dodatkowo zawsze zachęcamy do ćwiczeń ruchowych – warto je podtrzymać jak najdłużej – zachęcamy naszych opiekunów i podopiecznych do spacerów np. dojście na spotkanie grupy wsparcia spacerem, o ile zdrowie osoby zależnej i aura na to pozwala.

Projekt realizowany w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji, Sieci Wsparcia" finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Partnerem projektu jest Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – seniorzy w akcji"