



AKTYWIZACJA SENIORA

PLANOWANIE DNIA

OSOBY CHOREJ NA OTĘPIENIE

**PORADNIK DLA OPIEKUNÓW
OSÓB DOTKNIĘTYCH
CHOROBYMI OTĘPIENNYMI**

DOLNOŚLĄSKA FUNDACJA ALZHEIMEROWSKA

ul. Sikorskiego 7h
53-659 Wrocław

tel. 533 260 085

www.fundacja-alzheimer.pl

Organizator



Współpraca



„Projekt dofinansowany ze środków Programu Rządowego
na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020”

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

DEMENCJA A AKTYWNOŚĆ

Aktywność to „rzeczy, które robimy”. Mogą być to rzeczy aktywne lub pasywne, wykonywane samodzielnie lub z innymi osobami.

Osoba z demencją w miarę rozwoju choroby będzie potrzebowała pomocy w planowaniu również prostych codziennych czynności. Codzienna aktywizacja chorego może zwiększyć w nim poczucie godności i poczucia własnej wartości, nadając jego życiu cel i znaczenie.

Codzienna zaplanowana aktywność pomaga również w organizacji czasu chorego. Pozwala w pełni wykorzystać możliwości chorego i ułatwia relaks. Aktywność zapewnia również poczucie zaangażowania i przydatności, co może pomóc w ograniczeniu zachowań, takich jak wędrówka lub pobudzenie.

Zarówno osoba cierpiąca na demencję, jak i jej opiekun docenią konstruktywnie spędzony wspólny czas, jakie zapewniają z aktywne zajęcia.

SKUTECZNE DZIAŁANIA

- Dają poczucie sensu, celu i radości osobie chorej i jej opiekunowi.
- Wykorzystają umiejętności i zdolności chorego.
- Są przyjemne, zrywają z rutyną.
- Angażują rodzinę i przyjaciół.
- Są odpowiednie dla osób dorosłych, nie infantylizują.
- Dają osobie chorej poczucie normalności.
- Ważne jest by skupić się na procesie a nie wyniku.

SPIS TREŚCI

1. Rodzaje działań	str. 5
2. Planowanie działań	str. 6
3. Codzienny plan zajęć	str. 12
4. Ocena aktywności	str. 13



RODZAJE AKTYWNOŚCI

CODZIENNE CZYNNOŚCI MOGĄ OBEJMOWAĆ:

- Obowiązki:** odkurzenie, zamiatanie, pranie.
Posiłek: zakupy, gotowanie, jedzenie.
Higiena osobista: kąpiel, golenie, ubieranie się.

INNE DZIAŁANIA MOGĄ OBEJMOWAĆ:

- Kreatywność:** malowanie, gra na pianinie.
Intelektualista: czytanie książki, układanie puzzli.
Fizyczne: spacer, pływanie.
Społecznościowe: picie kawy, rozmowy, gra w karty.
Duchowość: modlitwa, śpiewanie.
Spontaniczne: odwiedzanie przyjaciół, wychodzenie na obiad.
Związane z pracą: drobne naprawy, szydełkowanie.

PLANOWANIE DZIAŁAŃ

Skoncentruj się na seniorze.

Zastanów się, co lubi, a czego nie, jakie są jego mocne strony i umiejętności, czy ma zainteresowania. W miarę postępu choroby przygotuj się na zmiany. Pamiętaj o umiejętnościach i zdolnościach danej osoby.

Pozostań przy aktywnościach, które senior zawsze lubił.

Dostosuj je do aktualnych umiejętności seniora. Zauważaj przy jakich aktywnościach senior wydaje się szczęśliwy, przy których jest niespokojny, roztargniony lub drażliwy. Niektórzy ludzie lubią oglądać sport, inni mogą bać się szybkiego tempa lub hałasu. Zastanów się, czy dana osoba rozpoczyna działania sama z siebie, bez wskazówek. Czy, np. nakrywa stół przed obiadem, czy zamiata podłogę w kuchni? Jeśli tak, rozważ włączenie tych czynności do codziennej rutyny.

Bądź świadomy ograniczeń fizycznych seniora.

Zastanów się, czy twój podopieczny męczy się szybko lub ma trudności z widzeniem, słyszeniem lub wykonywaniem prostych ruchów. Unikaj trudnych działań.

Wybierz odpowiednią aktywność.

Skoncentruj się na przyjemności, a nie na osiągnięciach. Wybierz działania oparte na obecnych umiejętnościach. Profesjonalny artysta może być sfrustrowany spadającą jakością pracy, ale amator może cieszyć się nowymi możliwościami wyrażania siebie.



Zachęcaj seniora do uczestnictwa w życiu codziennym.

Zadania takie, jak nakrycie stołu, wycieranie blatów, itp. mogą zapewnić poczucie spełnienia i pomóc seniorowi czuć się jak aktywny i ceniony członek gospodarstwa domowego.

Powiąz aktywności z życiem zawodowym seniora.

Były pracownik biurowy może czerpać przyjemność z działań polegających na organizowaniu, takich jak wkładanie monet do uchwytu, pomaganie w tworzeniu korespondencji lub tworzenie listy rzeczy do zrobienia. Były rolnik lub ogrodnik może czerpać przyjemność z pracy na podwórku.

Znajdź ulubione zajęcia.

Osoba, która zawsze lubiła czytać gazetę, może nadal cieszyć się tą działalnością, nawet jeśli nie jest już w stanie całkowicie zrozumieć jej treści.

Dostosuj działania do potrzeb.

Staraj się być elastyczny i zdawać sobie sprawę ze zmieniających się zainteresowań i umiejętności seniora.

Wybierz odpowiednią porę dnia do aktywności.

Dostosuj porę dnia do poszczególnych aktywności. Sprawdź czy ma to ona wpływ na wykonywane czynności, takich jak kąpiel i ubieranie się rano. W razie potrzeby wprowadź zmiany w codziennej rutynie.

Dostosuj czynności do stadiów choroby.

Bądź przygotowany na to, że chory w miarę rozwoju choroby będzie mniej aktywny.

Oferuj wsparcie i nadzór.

Jeśli twój podopieczny ma problemy ze zrozumieniem zadania, konieczne może być podanie mu szczegółowych instrukcji. Pamiętaj: bądź cierpliwy.

Skoncentruj się na procesie, a nie na wyniku.

Staraj się skupić na tym, co ważne: spędzanie wspólnie czasu i pomagając osobie poczuć się przydatnym.

Bądź elastyczny.

Jeśli chory nalega, że nie chce nic robić, może to wynikać z niemożności lub strachu. Jeśli z kolei nalega na zrobienie czegoś w inny sposób, pozwól mu i wszelkie błędy popraw później, jeśli to będzie konieczne.

Zrelaksuj się i bądź realistą.

Nie przejmuj się wypełnianiem każdej minuty dnia działaniami. Osoba z demencją potrzebuje równowagi między aktywnością a odpoczynkiem i może potrzebować częstych przerw.

Zainicjuj aktywność, pomóż ją rozpocząć.

Wiele osób żyjących z chorobą otępienną wciąż ma energię i chęć do bycia aktywnym, ale brakuje im zdolności do organizacji, inicjowania czy wykonywania zadań.

Podziel aktywność na proste, łatwe do wykonania kroki.

Skup się na jednym zadaniu na raz. Zbyt wiele zadań jednocześnie może być przytłaczające dla chorego.

Poinformuj seniora, że jest potrzebny.

Zapytaj: „Czy możesz mi pomóc?” Uważaj jednak, aby nie stawiać zbyt wielu wymagań osobie chorej.

Pomagaj choremu w trudniejszych etapach zadania.

Jeśli wspólnie pieczecie ciasto, a chory nie może odmierzyć wymaganej ilości składników, pomóż mu i zachęć do następnego etapu, takiego jak, np. mieszanie.

Dokładnie wytłumacz, co zamierzasz zrobić.

Jeśli poprosisz osobę chorą o pomoc przy napisaniu kartki, osoba ta może nie być zainteresowana. Ale jeśli powiesz, że wysyłasz specjalną kartę na urodziny do jej przyjaciela i zapraszasz chętnie, aby ci pomógł, senior może być zainteresowany pomocą.

Nie krytykuj ani nie poprawiaj.

Jeśli twój podopieczny cieszy się jakąś aktywnością, nie przeszkadzaj mu, nawet jeśli wydaje ci się, że to jest nieistotne zajęcie.

Zachęcaj chorego do wyrażania siebie.

Angażuj chorego w aktywności, które dadzą mu szansę na wyrażenie i ekspresję swoich uczuć, takie jak malowanie, rysowanie lub słuchanie muzyki.

Rozmawiaj z podopiecznym.

Podczas gdy czyścisz buty, myjesz samochód lub gotujesz obiad, mów o tym, co robisz, nawet jeśli dana osoba nie może ci odpowiedzieć, to korzysta.

Bądź pomysłowy.

Jeśli osoba z demencją pociera dłoń o stół, daj jej ściereczkę i zachęć ją do wytarcia stołu. Lub, jeśli chory szura nogami po podłodze, puść muzykę, aby robił to w jej rytm.

Spróbuj ponownie później.

Jeśli aktywność nie wzbudza zainteresowania u chorego, być może jest na nią zła pora dnia lub że czynność jest zbyt skomplikowana. Nie poddawaj się i spróbuj ponownie później lub zmień aktywność.



ZMIENIAJ/DOSTOSUJ OTOCZENIE

Zadbaj o bezpieczeństwo.

Jeśli robicie coś w garażu lub warsztacie, usuń niebezpieczne materiały i narzędzia, aby czynności takie jak, np. szlifowanie kawałka drewna, były bezpieczne.

Zmień swoje otoczenie.

Umieść albumy ze zdjęciami, pamiątki lub stare czasopisma w łatwo dostępnych miejscach, aby zachęcić podopiecznego do wspomnień.

Minimalizuj dystrakcje.

Osoba z demencją może czuć się niekomfortowo w pewnych warunkach, nawet jeśli jest w znanym miejscu lub w otoczeniu znajomych dźwięków. Minimalizowanie bodźców może pomóc seniorowi poczuć się swobodnie.



AKTYWNOŚĆ W DOMU. 10 WSKAZÓWEK.

1. Bądź elastyczny i cierpliwy.
2. Zachęcaj do uczestnictwa w życiu codziennym.
3. Unikaj poprawiania.
4. Pomóż choremu pozostać niezależnym.
5. Pozwalaj dokonywać wyborów.
6. Uprość instrukcje.
7. Wprowadź znajomą rutynę.
8. Reaguj na uczucia seniora.
9. Uprość, ustrukturyzuj i nadzoruj.
10. Zachęcaj i wspieraj.

CODZIENNY PLAN ZAJĘĆ



Planując dzień dla osoby z demencją, weź pod uwagę, że są dni, w których może ona chcieć urozmaicenia, a w inne woli znaną rutynę. Zachęcaj do aktywności, ale nigdy do niej nie przymuszaj.

Spróbuj znaleźć takie zajęcia, które są przyjemne, mają sens i cel.

Rozważ prowadzenie dzienniczka, aby odnotować:

- Które działania były najlepsze i dlaczego?
- Które się nie sprawdziły?
- Były czasy, kiedy działało się za dużo lub za mało do zrobienia?
- Czy spontaniczne aktywności były przyjemne dla chorego czy raczej spowodowały u niego niepokój?

Wykorzystaj swoją wiedzę, aby ustalić dzienny plan, abyś mógł poświęcić mniej czasu i energii na zastanawianie się, co robić. Zapewnij elastyczność spontanicznej aktywności i odpoczynku.

OCENA AKTYWNOŚCI

Aby ustalić, czy plan dzienny działa, obserwuj reakcje chorego na każdą proponowaną aktywność. Mogą się one różnić każdego dnia. Jeśli twój podopieczny wydaje się znudzony, roztargniony lub rozdrażniony, rozważ wprowadzenie innej czynności lub zrób przerwę.

Przyjemne zajęcia często mogą zmniejszyć pobudzenie i poprawić nastrój chorego. Liczy się radość i poczucie spełnienia, a nie to jak senior poradził sobie z proponowanym zadaniem i czy je z sukcesem ukończył.



PRZYKŁADOWY PLAN DNIA

Poranek

- »Umyj się, umyj zęby, ubierz się.
- »Przygotuj i zjedz śniadanie.
- »Porozmawiaj przy kawie z sąsiadem.
- »Poczytaj gazetę, pooglądaj albumy ze zdjęciami.
- »Przerwa, czas na odpoczynek!
- »Podlej kwiaty.
- »Wybierz się na spacer lub zagraj w aktywną grę, poćwicz.

Popołudnie

- »Przygotuj i zjedz obiad, sprawdź pocztę, umyj naczynia.
- »Słuchaj muzyki, rozwiąż krzyżówki, oglądaj telewizję.
- »Zajmij się ogrodnictwem, wybierz się na spacer, odwiedź przyjaciela.
- »Zrób sobie krótką przerwę lub drzemkę.

Wieczór

- »Przygotuj i zjedz obiad, posprzątaj kuchnię.
- »Przypomnij o kawie i deserze.
- »Graj w karty, oglądaj film, pomasuj stopy.
- »Weź kąpiel, przygotuj się na spanie, poczytaj książkę.