

Резюме на видеото „Трениране при деменция- част 1 Тяло“

По време на обучението за преподавател по деменция бяха показани и специални обучения. Нарича се „специфично за стадия ретрогенетично обучение“ (или: ресурсно обучение)

Специфичен стадий означава, че всички обучения са адаптирани към съответния стадий (вижте нашето видео за стadiите на Алцхаймер). В етап 4 със сигурност все още можем да очакваме когнитивни умения и следователно да поставим малко по-високи изисквания, например, когато става въпрос за трениране на паметта. В етап 6, от друга страна, вече няма да поставяме никакви когнитивни задачи - или напълно опростени. За ВСИЧКИ обучения моля, винаги помнете, че първо трябва да проверите дали това все още е възможно с по-лесни задачи и НИКОГА не ги претоварвайте - защото тогава участието на засегнатите може вече да не е възможно! Мнозина се срамуват, когато вече не могат да решат една задача! При всяко обучение също е важно да обмислите как можете да насърчите забавлението...

„**ретрогенетичен**“ означава, че обърканите хора губят способностите си (поне в по-голямата си част) в обратния ред, в който са ги изградили като деца (вижте нашето видео за стadiите на Алцхаймер - ретрогенеза).

ВНИМАНИЕ! При всички упражнения **ПРЕДВАРИТЕЛНО** изяснете с роднините, какви физическа тренировки могат да се правят. Евентуално трябва да се консултирате с лекар или физиотерапевт. Също така внимавайте, ако хората имат проблеми с кръвообращението (замаяност)

Не става дума за това, в каква форма са, а трябва да има стимул за засегнатите, за да се поддържат по-дълго време във физическа форма.

Упражненията никога не трябва да са **НАСИЛА**, **НЕ** трябва да бъде болезнено. За изпълнението трябва да има **признание** - независимо колко добро е било - но похвалата трябва да бъде искрена, защото засегнатото лице се опитва да направи това, което все още е възможно.

Има много идеи в интернет, телевизионни предавания за фитнес за възрастни хора, книги, може би наблизко има дори фитнес програми за възрастни хора.

Следните упражнения са **БЕЗ програма за обучение**, а само малки **примери** за какво става въпрос. Някои неща могат да се направят с прости средства без много усилия...

В по-късните стадии на деменция, само леки упражнения, ако е възможно.

Полза: Предотвратяване на риска от падане (увеличава се рязко с възрастта), костите се укрепват (остеопороза), укрепване на сърцето / кръвообращението, протичането на деменция може да се забави; насърчават се подвижността, силата, паметта, сетивното възприятие и ежедневните умения. Често усещането за благополучие след физическа активност също дава сигурност, че ще останат независими за по-дълго време...

Печалба е и за засегнатите, техните близки и домашните помощници - това улеснява собствената им работа;

Физическа тренировка - загряване:

Леко движение, например ходене в изправено положение, бавно набиране на скорост, въртене на ръце и др.

Загряване преди всякакви физически упражнения.

Физическа тренировка - издръжливост:

Обикновено това са разходки. Може да бъде и плуване или, ако все още е възможно, колоездене.

Следващият клип има за цел да покаже, че тренировката за издръжливост току-що е завършена.

Ситуационен клип „Издръжливост“:

Г-жа Герти (86) живее у дома си. Г-жа Ханелоре е домашна помощница и редовно провежда различни тренировки с г-жа Герти.

Съдържание на клипа „Издръжливост“:

Г-жа Герти и г-жа Ханелоре се връщат от дълга разходка. Г-жа Герти изглежда изтощена и краката я болят. Г-жа Ханелоре казва, че е било 3 км. Г-жа Герти смята, че е била ефективна. „Сега спечелихме нещо за пиене!“, казва г-жа Ханелоре и носи 2 чаши вода. Тя казва „Наздраве“ и двете пият.

Анализ „Издръжливост“:

Когато се прибира, г-жа Ханелоре казва, че са направили разходка. Г-жа Герти казва, че е била много дълга и краката я болят. Езикът на тялото, а също и твърдението („...бяха 3 км...“) подсказват, че г-жа Ханелоре вероятно вижда укор в изказването на г-жа Герти и иска да намали разстоянието ... (напр. лявата ръка!). Това тук е напълно погрешно! Тя трябва да похвали постижението (страхотно, дълго разстояние и т.н.). Г-жа Герти подхвърля, че са били ефективни, но г-жа Ханелоре не отвърща (за съжаление) НИЩО . Точно това (ефективно) тя трябва да потвърди и да го направи тема.

Но тя използва разходката, за да насърчи пиенето. Тя казва „... заслужихме нещо за пиене ...“. Това е много добра формулировка, приема се по-добре, отколкото да кажете „Вие трябва да пийнете нещо...“; за мнозина „наздраве“ е и покана за пиене, така че опитайте се да насърчите засегнатите да пият. Също така пийте заедно. Евентуално пригответе напитки с резени лимон, билки и т.н. („...приготвих ни добра напитка...“)

Не забравяйте да си вземете почивка след тренировка за издръжливост. Оставете време за почивка...

Физическа тренировка - координация и баланс:

Следващият клип показва пример за тренировка за координация

Ситуационен клип „Координация“:

Г-жа Герти (86) живее у дома си. Г-жа Ханелоре е домашна помощница и редовно провежда различни тренировки с г-жа Герти. Този път приятелката ѝ г-жа Сиси (77) отново е там.

Съдържание на клипа „Координация“:

Г-жа Ханелоре обявява тренировка за координация. Г-жа Герти пита, дали тя ще може да направи това. Г-жа Ханелоре казва „да“ и обяснява, че упражнението е полезно, защото лявата ръка се контролира от дясното полукълбо, а дясната ръка от лявото. И сега с две ръце се опитват да направят нещо друго. Лявата ръка трябва да прави кръгови движения по стомаха, докато дясната леко потупва горната част на главата.

Анализ “Координация“:

Г-жа Ханелоре води играта, всеки се опитва да види дали може да го направи. В крайна сметка няма значение дали са добри в това или не. На г-жа Ханелоре също е позволено да

прави грешки (засегнатите често се забавляват повече, ако домашен помощници също не могат...). Важното е всички да пробват.

А сега клип на тема баланс.

Ситуационен клип „Баланс“:

Г-жа Герти (86) живее у дома си. Г-жа Ханелоре е домашна помощница и редовно провежда различни тренировки с г-жа Герти.

Съдържание на клипа „Баланс“:

Г-жа Ханелоре споделя, че е подготвила упражнение за баланс. Сега тя пита дали г-жа Герти би искала и г-жа Герти се присъединява. Трябва да върви по линия, без да докосва ограниченията. Г-жа Ханелоре ѝ предлага да ѝ помогне, но г-жа Герти смята, че може и без помощ и бавно върви по зададения маршрут с малки крачки. Г-жа Ханелоре обаче стои много близо до нея, като държи ръката си зад гърба ѝ, за да я хване бързо, ако има проблеми с баланса. Г-жа Герти се гордее със себе си, когато приключи.

Анализ „Баланс“:

Г-жа Ханелоре попита дали е желана помощ или не. Въпреки че г-жа Герти отказва, Ханелоре остава много близо и по този начин дава на г-жа Герти чувство за сигурност. Ханелоре е напълно концентрирана и държи ръката си точно над гърба на г-жа Герти, за да я стабилизира през цялото време. Упражнението може да варира в зависимост от това какво може да направи съответният човек: Направете по-широки пътеки, повече или по-малко завои, вървете само по линията и т.н. Може да поставите парче ябълка на скрин близо до пътеката (като междинна цел). Може да се изяде като награда (предложение, ако се яде малко)

Физическа подготовка - гъвкавост, разтягане:

В следващия клип показваме пример за подвижност.

Ситуационен клип „Подвижност на ръцете“:

Г-жа Герти (86) живее у дома си. Г-жа Ханелоре е домашна помощница и редовно провежда различни тренировки с г-жа Герти. Този път приятелката ѝ г-жа Сиси (77) отново е там.

Съдържание на клипа „Подвижност на ръцете“:

Сега едно упражнение за подвижност на ръцете. Всички се изправят. Тя пита, дали някой знае „да бере ябълки“. Двете ръце се изпъват една след друга нагоре и се правят движения като при бране на ябълки.

Анализ „Подвижност на ръцете“:

Г-жа Ханелоре обяснява упражнението. Не става въпрос за истински ябълки, а за това да си представите ябълково дърво и да берете ябълки. Протягате се нагоре, доколкото е възможно. Но г-жа Ханелоре трябва да каже отново, че трябва да се разтягат само толкова, доколкото това не причинява болка. Като вариант можете (в зависимост от физическата подготовка) да слагате ябълките и в кошница (навеждане). Размяната на ябълки с партньори (протягане на ръце напред) е...

В друг клип: Подвижност на краката:

Ситуационен клип „Подвижност на краката“:

Както по-горе

Съдържание на клипа „Подвижност на краката“:

Сега едно упражнение за подвижност на краката. Събуват обувките си, г-жа Ханелоре носи вестник, поставя парче вестник под краката на двете приятелки и обяснява, че трябва да използват краката си, за да оформят вестника на топка.

Анализ „Подвижност на краката“:

Г-жа Ханелоре обяснява упражнението: С краката си навийте лист вестник на топка. Това тренира фината моторика на стъпалата, ангажира мускулите на краката и корема и също изисква концентрация. Ако се ръководи като игра, тогава такова упражнение може да бъде забавно.

Физическа тренировка - сила:

Колкото по-стари са хората, толкова по-важна е силовата тренировка, защото мускулите отслабват все по-бързо. Особено когато усетим мускулната си сила, това ни дава малко повече сигурност.

Следващият клип е пример за силова тренировка с ръце.

Ситуационен клип „Сила на ръцете“:

Както по-горе при подвижността

Съдържание на клипа „Сила на ръцете“:

Г-жа Ханелоре има идея за силови тренировки и пита двете жени дали искат да участват. И двете са съгласни. Ханелоре носи бутилка минерална вода за всяка дама и предлага да я вдигне 5 пъти с ръка. След това с другата ръка...

Анализ „Сила на ръцете“:

Дори и г-жа Герти да „измами“ малко при броенето, това не бива да се приема прекалено на сериозно. Важно е, че се забавлява.

Това упражнение може да варира: По-малки или само 1/2 напълнена бутилки, така че да не е толкова трудно; само 3 пъти или в зависимост от формата 10 пъти повдигане нагоре или изпъване на ръката с бутилките напред или настрани, може би задържане за няколко секунди и т.н.

Също ластичите за разтягане са много подходящи за силови тренировки, в зависимост от цвета имат различна сила; Можете да намерите примери в интернет; могат също да се правят клекове за мускулите на краката. Могат да се хванат за здрав подлакътник; лицевата опора не трябва да се прави на земята. Могат да се подпрат с ръце на стената или да правят опорите от стабилна облегалка или да коленичат на гумена постелка на земята и т.н.

Обучение:

Физическата активност е здравословна и осигурява добър сън.

Движението не е само разходка, но и разтягане, гъвкавост, координация, баланс и сила.

Обучението дава сигурност, в обществото насърчава социалните контакти.

Но трябва да е забавно, а не болезнено.

Препоръчителна литература:

Бернадет Гера: Чигун с пръсти (координация)

Интернет проучване „обучение за координация“, „упражнения за разтягане за възрастни“ и подобни търсения.

Вижте и нашето видео „Стадии на Алцхаймер“

Вижте и нашето видео „Трениране на паметта“

Вижте и нашето видео „Трениране на възприятията“

Вижте и нашето видео „Трениране в ежедневието“

Вижте и нашето видео „Трениране на креативността“