

## Sažetak uz video „Trening za demenciju - dio 1 tijelo

Tijekom obuke trenera za demenciju prikazani su i posebni treninzi. To se zove „retrogenetski trening specifičan za stadij” (ili: trening resursa)

Specifičan za stadij znači da je sav trening prilagođen dotičnom stadiju (pogledajte naš video o stadijima Alzheimerove bolesti). U stadiju 4 svakako još uvijek možemo očekivati kognitivne vještine i stoga postaviti nešto veće zahtjeve, na primjer, kada je u pitanju vježbanje pamćenja. U stadiju 6, s druge strane, više nećemo postavljati nikakve kognitivne zadatke - ili potpuno pojednostavljene. Za SVE treninge, uvijek imajte na umu da prvo trebate provjeriti je li to još uvijek moguće s lakšim zadacima i NIKADA ih ne opterećujte - jer tada sudjelovanje onih na koje se to odnosi možda više NEĆE biti moguće! Mnogi se srame kad više ne mogu riješiti zadaću! U svim treninzima također je važno razmotriti kako možete promovirati zabavu...

„retrogenetski” znači da zbunjeni ljudi gube svoje sposobnosti (barem većinom) obrnutim redoslijedom kojim su ih gradili kao djeca (pogledajte naš video Stadiji Alzheimerove bolesti - Retrogeneza).

**POZOR!** Za sve vježbe, PRIJE se dogovorite s rodbinom koji se treninzi mogu raditi. Eventualno konzultirati liječnika ili fizioterapeuta. Također budite oprezni ako ljudi imaju problema s cirkulacijom (osjećaj vrtoglavice)

Ne radi se o tome da pokažete u kakvoj ste VI kondiciji, već o poticaju za one koji su pogođeni da dulje ostanu u fizičkoj formi.

Vježbe nikako ne smiju biti PRETIJERNE, NE smiju biti bolne. Treba odati priznanje za provedbu - ma koliko dobra ili loša bila - ali pohvala treba biti iskrena, jer ti se ljudi trude učiniti ono što se još može.

Ima mnogo ideja na internetu, fitness TV emisija za starije osobe, knjiga, možda u blizini postoje čak i fitness programi za starije osobe.

Sljedeće vježbe NISU program treninga, samo mali primjeri onoga o čemu se radi. Neke stvari se mogu učiniti jednostavnim sredstvima bez puno truda...

U kasnijim stadijima demencije, samo lagane vježbe ako je moguće.

Koristi: Sprječavanje rizika od pada (naglo raste s godinama), jačanje kostiju (osteoporoza), jačanje srca/cirkulacije, može se odgoditi tijekom demencije; Promiču se pokretljivost, snaga, pamćenje, osjetilna percepcija i svakodnevne vještine. Često osjećaj ugone nakon tjelesne aktivnosti daje i sigurnost, ljudi ostaju dulje neovisni...

Dobitak je i za oboljele, njihovu rodbinu, a i za njegovatelje - time im se olakšava rad;

### **Tjelesni trening - zagrijavanje:**

lagano kretanje, npr. hodanje u mjestu, polako ubrzavanje, kruženje rukama itd.

Zagrijavanje prije svakog treninga.

### **Tjelesni trening - izdržljivost:**

Obično su to šetnje. Može i plivanje ili, ako je još moguće, vožnja bicikla.

---

Sljedeći video ima za cilj pokazati da je trening izdržljivosti upravo završen.

### **Situacija iz videa „Izdržljivost“:**

Gospođa Gerti (86) živi kod kuće. Gospođa Hannelore je njegovateljica i redovito održava razne treninge s gospođom Gerti.

### **Sadržaj videa „Izdržljivost“:**

Gospođa Gerti i gospođa Hannelore vraćaju se iz duge šetnje. Gospođa Gerti djeluje iscrpljeno i bole je stopala. Gospođa Hannelore kaže da su prešle 3 km. Gospođa Gerti smatra da je bila učinkovita. „Sad smo zaradili nešto za piće!” kaže gospođa Hannelore i donosi 2 čaše vode. Kaže „Uzdravlje” i obje ispijaju.

### **Analiza videa „Izdržljivost“:**

Kad dođu kući, gospođa Hannelore kaže da su bile u šetnji. Gospođa Gerti kaže da je šetnja bila **jako duga** i da su je **boljele noge**. Međutim, **govor tijela** i izjava („...bilo je 3 km...”) sugeriraju da bi **gospođa Hannelore** mogla vidjeti **optužbu** u izjavi gospođe Gerti i željela bi  **smanjiti udaljenost...** (npr. lijeva ruka!). Ovo je ovdje **potpuno pogrešno!** **Trebala bi pohvaliti postignuće** (odlično, velika udaljenost, itd.). Gospođa Gerti dobacuje da su bili **učinkoviti**, ali gospođa Hannelore (nažalost) **NE odgovara**. Upravo to (učinkovito) trebala bi potvrditi i napraviti temu od toga.

Ali zato koristi šetnju kako bi potaknula piće. Ona kaže „...zaslužili smo nešto za piće...”. Ovo je jako **dobra formulacija**, prihvaćenija od one „Trebao piće sada...”; za mnoge je „uzdravlje” također i poziv na piće, pa pokušajte potaknuti one koji su pogođeni da piju. Piti zajedno. Eventualno pripremiti napitke s kolutićima limuna, začinskim biljem, itd. (...pripremila sam nam dobar napitak...)”

---

Poslije treninga izdržljivosti ne zaboraviti na stanku. Ostaviti vremena za odmor...

## **Tjelesni trening - koordinacija i ravnoteža:**

---

U sljedećem videu prikazan je primjer treninga koordinacije

### **Situacija iz videa „Koordinacija”:**

Gospođa Gerti (86) živi kod kuće. Gospođa Hannelore je njegovateljica i redovito održava razne treninge s gospođom Gerti. Ovog puta je ponovno kod nje gospođa Sissy (77).

### **Sadržaj videa „Koordinacija”:**

Gospođa Hannelore najavljuje trening koordinacije. Gospođa Gerti pita hoće li ona to moći. Gospođa Hannelore kaže „da” i objašnjava da je vježba korisna jer lijevom rukom upravlja desna hemisfera, a desnom rukom lijeva. I sada pokušava s obje ruke raditi nešto drugo. Lijevom rukom treba raditi kružne pokrete po trbuhu, dok se desnom rukom lagano lupka po vrhu glave.

### **Analiza „Koordinacija”**

Gospođa Hannelore vodi igru, svi pokušavaju vidjeti mogu li to učiniti. U konačnici, nije važno jesu li dobri u tome ili ne. Gospođa Hannelore također smije pogriješiti (oni koji su pogođeni često se više zabavljaju ako ni njegovatelji ne mogu uraditi vježbu...). Važno je da svi probaju.

A sada slijedi video na temu ravnoteže.

### **Situacija iz videa „Ravnoteža”:**

Gospođa Gerti (86) živi kod kuće. Gospođa Hannelore je njegovateljica i redovito održava razne treninge s gospođom Gerti.

### **Sadržaj videa „Ravnoteža”:**

Gospođa Hannelore kaže da je pripremila vježbu za ravnotežu. Pita gospođu Gerti je li raspoložena za to, a ona kaže da jeste. Trebala bi hodati stazom a da ne dodiruje njezine granice. Gospođa Hannelore nudi joj pomoć, no gospođa Gerti misli da može i bez toga i polako hoda zadanom stazom, malim koracima. Međutim, gospođa Hannelore ostaje vrlo blizu nje, držeći joj ruku iza leđa kako bi je brzo uhvatila ako bude problema s ravnotežom. Gospođa Gerti je ponosna na sebe kad završi.

### **Analiza vide „Ravnoteža”:**

Gospođa Hannelore je pitala je li pomoć željena ili ne. Iako gospođa Gerti odbija, Hannelore ostaje vrlo blizu i tako daje gospođi Gerti osjećaj sigurnosti. Hannelore je potpuno koncentrirana i drži ruku točno iznad leđa gdje Gerti kako bi je mogla stabilizirati u svakom trenutku. Vježba se može mijenjati ovisno o tome što dotična osoba još može: Napravite šire staze, više ili manje krivine, hodajte samo po liniji itd. Možda biste mogli staviti komad jabuke na komodu blizu staze (kao međucilj). Može ga pojesti kao nagradu (poticaj ako se inače malo jede)

---

### **Tjelesni trening - pokretljivost, rastezanje:**

---

U sljedećem videu prikazan je primjer za pokretljivost.

### **Situacija u videu „Pokretljivost ruku”**

Gospođa Gerti (86) živi kod kuće. Gospođa Hannelore je njegovateljica i redovito održava razne treninge s gospođom Gerti. Ovog puta je ponovno kod nje gospođa Sissy (77).

### **Sadržaj videa „Pokretljivost ruku”:**

Sada prikazujemo vježbu za pokretljivost ruku. Svi trebaju ustati. Pita zna li netko igru „branje jabuka”. Objije ruke naizmjenično istezati nagore i praviti kretnju kao da se želi ubrati jabuka.

### **Analiza videa „Pokretljivost ruku”:**

Gospođa Hannelore objašnjava vježbu. Ne radi se o pravim jabukama, već treba zamisliti drvo jabuke i brati ih. Istezati se nagore koliko god može. Ali gospođa Hannelore bi trebala opet reći da se treba rastezati samo toliko da ne uzrokuje bol. Kao varijanta, jabuke se mogu (ovisno o fizičkoj spremi) stavljati i u košaru (sagnuti se). Jabuke razmjenjivati s partnerom (ruke istezati ka naprijed), ...

U drugom videu: Pokretljivost stopala:

### **Situacija u videu „Pokretljivost stopala”**

Kao prethodno

### **Sadržaj videa „Pokretljivost stopala”:**

Sada prikazujemo vježbu za pokretljivost stopala. Skinuti cipele, gospođa Hannelore donosi novine, stavlja komad novina pod noge dvjema prijateljicama i objašnjava im da trebaju nogama oblikovati novine u lopticu.

### **Analiza videa „Pokretljivost stopala”:**

Gospođa Gospođa Hannelore objašnjava vježbu. Stopalima savijte list novina u loptu. Time se vježbaju fine motoričke sposobnosti stopala, pokreću se mišići nogu i trbuha, a potrebna je i koncentracija. Ako se vodi kroz igru, onda takva vježba može biti zabavna.

---

## Tjelesni trening - snaga:

Što su ljudi stariji, trening snage postaje važniji jer se mišići sve brže razgrađuju. Pogotovo kada osjetimo snagu mišića, to nam daje malo više sigurnosti.

---

Sljedeći video pokazuje primjer treninga snage ruku.

### Situacija u videu „Snaga ruku”

Kao i prethodno u slučaju pokretljivosti

### Sadržaj videa „Snaga ruku”:

Gospođa Hannelore ima ideju za trening snage i pita dvije žene žele li sudjelovati. Obje su suglasne. Hannelore donosi bocu mineralne vode za svaku damu i predlaže da je podigne 5 puta rukom. Zatim drugom rukom ...

### Analiza videa „Snaga ruku”:

Čak i ako gospođa Gerti malo „vara” pri brojanju, to ne treba shvatiti preozbiljno. Važno je da je zabavno.

Ova se vježba može mijenjati: napuniti boce manje ili samo do 1/2 kako ne bi bile tako teške; podizati ih samo 3 x ili 10 x, ovisno o kondiciji, ili ispružiti ruke s bočicama naprijed ili u stranu, možda zadržati nekoliko sekundi itd...

Thera trake također su prikladne za trening snage, ovisno o boji imaju različite snagu; Primjeri se mogu pronaći na internetu; mogu se raditi i čučnjevi za mišiće nogu. Možda se uhvatiti za čvrsti naslon za ruku; Sklekovi se ne moraju raditi na podu. Također se može poduprijeti rukama o zid ili se rukama odgurnuti od čvrstog naslona garniture za sjedenje ili kleknuti na gumenu prostirku itd.

---

## **Uvidi:**

Tjelesna aktivnost je zdrava i osigurava dobar san.

Kretanje nije samo šetanje, već i istezanje, pokretljivost, koordinacija, ravnoteža i snaga.

Trening daje sigurnost, u društvu potiče društvene kontakte.

Ali trebalo bi biti zabavno i ne smije boljeti.

## **Preporuka literature:**

Bernadett Gera:Finger Qigong (koordinacija)

Pretražiti internet na „trening koordinacije”, „vježbe istezanja za starije” i slične pretrage.

Pogledati i naš video „Stadiji Alzheimerera”

Pogledati i naš video „Trening pamćenja”

Pogledati i naš video „Trening percepcije”

Pogledati i naš video „Trening za svakodnevicu”

Pogledati i naš video „Kreativni trening”