

Podsumowanie filmu „Ćwiczenia - demencja, część 1 - ciało”

W ramach kształcenia na terapeutę dla osób z demencją pokazane zostały również specjalne ćwiczenia. Nazywa się to „ćwiczeniem retrogenetycznym specyficznym dla danego stadium” (lub: ćwiczeniem zasobów).

Specyficzny dla danego stadium oznacza, że wszystkie ćwiczenia są dostosowane do odpowiedniego stadium (patrz nasz film Stadia Alzheimerera). W stadium 4 z pewnością nadal możemy spodziewać się umiejętności poznawczych i dlatego stawiamy nieco wyższe wymagania, na przykład jeśli chodzi o ćwiczenie pamięci. Natomiast w stadium 6 nie będziemy już stawiać żadnych zadań poznawczych - lub będą one całkowicie uproszczone. W przypadku WSZYSTKICH ćwiczeń należy pamiętać, aby najpierw sprawdzić za pomocą łatwiejszych zadań, czy jest to jeszcze możliwe i NIE wolno przeciążać, ponieważ wtedy współpraca chorych osób może NIE być już możliwa. Wiele osób wstydzi się, gdy nie może już rozwiązać zadania. W przypadku wszystkich ćwiczeń ważne jest również rozważenie, w jaki sposób można promować przyjemność.

„**Retrogenetyczny**” oznacza, że dezorientowane osoby tracą swoje umiejętności (przynajmniej w większości przypadków) w odwrotnej kolejności, niż jakiej je nabyli w dzieciństwie (zobacz nasz film Stadia Alzheimerera - retrogeneza).

UWAGA! W przypadku **wszystkich** ćwiczeń **NAJPIERW** ustalić z **członkami rodziny**, jakie ćwiczenia fizyczne mogą być wykonywane. Ewentualnie spytać **lekarza** albo **fizjoterapeutę**. Należy także zachować ostrożność, jeśli ludzie mają problemy z krążeniem (zawroty głowy).

Nie chodzi o pokazanie, **jak sprawne są te osoby**, tylko chodzi o **bodziec dla nich**, aby dłużej czuły się sprawne fizycznie.

Ćwiczenia **nie mogą nigdy PRZECIĄŻAĆ** ani **NIE mogą sprawiać bólu**. Wykonanie powinno wiązać się z **uznaniem** - nieważne, jak dobrze były wykonane - ale mimo wszystko **pochwała** powinna być szczerą, bo przecież osoba próbuje robić, co jest jeszcze możliwe.

Pomysłów jest dużo w Internecie, programach telewizyjnych fitness dla seniorów, w książkach, może w pobliżu są nawet programy fitness dla seniorów.

Poniższe ćwiczenia **NIE** składają się na program ćwiczeń, tylko stanowią małe **przykłady pokazujące**, o co tutaj chodzi. Niektóre rzeczy można zrobić prostymi środkami i bez większego wysiłku.

W późniejszych stadiach demencji należy w miarę możliwości wykonywać tylko lekkie ćwiczenia. Korzyści: zapobieganie ryzyku upadku (znacznie wzrasta wraz z wiekiem), wzmocnienie kości (osteoporoza), wzmocnienie serca/krażenia, przebieg demencji może zostać spowolniony; wspierana jest mobilność, siła, pamięć, zmysły i umiejętności dnia codziennego; często też dobre samopoczucie i bezpieczeństwo po aktywności fizycznej, pozwala zachować dłużej samodzielność; jest to także korzyść dla osób dotkniętych chorobą, ich rodzin i opiekunów - ułatwia im pracę.

Ćwiczenia fizyczne - rozgrzewka

Swobodny ruch, np. chodzenie w jednym miejscu, powolne rozpędzanie się, kręcenie rękami itp. Rozgrzewka jest wymagana przed każdym ćwiczeniem fizycznym.

Ćwiczenia fizyczne - wytrzymałość

Zazwyczaj są to spacerzy. Można także pływać lub, jeśli to możliwe, jeździć na rowerze.

Poniższy film ma pokazać, że ćwiczenie wytrzymałości właśnie dobiegł końca.

Film sytuacyjny „Wytrzymałość”

Pani Gerti (86 l.) mieszka w domu. Pani Hannelore jest opiekunką i często przeprowadza różne ćwiczenia z panią Gerti.

Treść filmu „Wytrzymałość”

Pani Gerti i Pani Hannelore wracają z długiego spaceru. Pani Gerti sprawia wrażenie wyczerpanej i bolą ją stopy. Pani Hannelore twierdzi, że były to 3 km. Pani Gerti twierdzi, że solidnie ćwiczyła. „Teraz zasłużyłyśmy na coś do picia!” - mówi pani Hannelore i przynosi 2 szklanki wody. Mówi „Na zdrowie” i obie piją.

Analiza „Wytrzymałość”

Kiedy wracają do domu, pani Hannelore mówi, że były na spacerze. Pani Gerti uważa, że był **bardzo długi** i że bolą ją stopy. **Język ciała** i wypowiedź („Były to 3 km...”) pozwalają jednak wywnioskować, że **pani Hannelore** w wypowiedzi pani Gerti może dostrzegać **zarzut** i **chciałaby zmniejszyć znaczenie odległości** (np. lewa ręka). Tutaj jest to **całkowicie nieodpowiednie**.

Powinna pochwalić osiągnięcie (świetnie, długa trasa itp.). Pani Gerti wspomina, że ćwiczyły solidnie, ale pani Hannelore (niestety) NIE podejmuje tematu. Właśnie to (solidne ćwiczenie) powinna potwierdzić i uczynić z tego temat.

Zamiast tego wykorzystuje spacer do zachęcenia do picia. Mówi „Zasłużyłyśmy na coś do picia...”. Jest to bardzo dobre sformułowanie, lepiej odbierane niż „Teraz musi się pani napić...”; również „Na zdrowie” dla wielu jest wezwaniem i można w ten sposób zachęcać podopiecznych do picia. Również wspólne picie jest dobre. Ewentualnie przygotować napoje z plasterkami cytryny, ziołami itp. („Przygotowałam coś dobrego do picia...”).

Po ćwiczeniach wytrzymałości nie zapomnieć o przerwie. Dać czas na wypoczynek.

Ćwiczenia fizyczne - koordynacja i równowaga:

Poniższy film ma przedstawić przykład ćwiczenia koordynacji.

Film sytuacyjny „Koordynacja”:

Pani Gerti (86 l.) mieszka w domu. Pani Hannelore jest opiekunką i często przeprowadza różne ćwiczenia z panią Gerti. Tym razem znów jest z nią jej przyjaciółka, pani Sissy (77 l.).

Treść filmu „Koordynacja”

Pani Hannelore zapowiada ćwiczenie koordynacji. Pani Gerti pyta, czy ona też będzie mogła uczestniczyć. Pani Hannelore mówi „Tak” i wyjaśnia, że ćwiczenie jest korzystne, ponieważ lewa ręka jest kontrolowana przez prawą półkulę mózgu, a prawa ręka przez lewą. Teraz obiema rękami próbują zrobić coś innego. Lewa ręka powinna wykonywać okrężne ruchy na brzuchu, prawa zaś lekko uderzać w głowę.

Analiza „Koordynacja”

Pani Hannelore prowadzi grę, wszystkie próbują, czy potrafią. Właściwie nie ma znaczenia, czy są w tym dobre, czy nie. Również pani Hannelore ma prawo popełniać błędy (chore osoby często mają więcej zabawy, jeśli opiekunowie też czegoś nie potrafią). Ważne, że każdy próbuje.

A teraz film na temat równowagi.

Film sytuacyjny „Równowaga”:

Pani Gerti (86 l.) mieszka w domu. Pani Hannelore jest opiekunką i często przeprowadza różne ćwiczenia z panią Gerti.

Treść filmu „Równowaga”

Pani Hannelore mówi, że przygotowała ćwiczenie równowagi. Teraz pyta, czy pani Gerti chce poćwiczyć, a ona się przyłączyła. Powinna iść torem, nie dotykając granic. Pani Hannelore oferuje jej pomoc, ale pani Gerti uważa, że potrafi się bez tego obejść i powoli, małymi krokami, kroczy wyznaczoną trasą. Pani Hannelore jest jednak bardzo blisko niej, trzyma rękę nad jej plecami, aby szybko ją złapać w przypadku problemów z równowagą. Pani Gerti jest z siebie dumna, gdy już skończyła.

Analiza „Równowaga”

Pani Hannelore zapytała, czy potrzebna jest pomoc. Chociaż pani Gerti odmawia, Hannelore pozostaje bardzo blisko, co daje również pani Gerti poczucie bezpieczeństwa. Hannelore jest w pełni skoncentrowana i trzyma rękę tuż nad plecami pani Gerti, aby ją przez cały czas stabilizować. Ćwiczenie może być zróżnicowane w zależności od tego, co dana osoba potrafi zrobić: szersze ścieżki, mniej lub więcej zakrętów, chodź tylko po linii itp. Można też położyć kawałek jabłka na komodzie w pobliżu ścieżki (jako cel pośredni). Można zjeść taki kawałek w nagrodę (stymulowanie, gdy osoba mało je).

Ćwiczenia fizyczne - mobilność, rozciąganie:

W kolejnym filmie pokazujemy przykład mobilności.

Film sytuacyjny „Mobilność rąk”:

Pani Gerti (86 l.) mieszka w domu. Pani Hannelore jest opiekunką i często przeprowadza różne ćwiczenia z panią Gerti. Tym razem znów jest z nią jej przyjaciółka, pani Sissy (77 l.).

Treść filmu "Mobilność rąk,"

Teraz ćwiczenie na mobilność rąk. W tym celu wszyscy wstają. Ona pyta, czy ktoś zna „zrywanie jabłek”. Naprzemiennie wyciągać obie ręce do góry i wykonywać ruchy jak przy zrywaniu jabłek.

Analiza „Mobilność rąk”

Pani Hannelore objaśnia ćwiczenie: Nie chodzi o prawdziwe jabłka, ale o wyobrażenie sobie jabłoni i zrywania jabłek. Należy rozciągać się w górę tak, jak to tylko możliwe. Ale pani Hannelore powinna jeszcze raz powtórzyć, że należy rozciągać się tylko na taką odległość, która nie powoduje bólu. Alternatywnie można (w zależności od swojej sprawności fizycznej) wkładać jabłka do koszyka (schylać się). Zamienić się jabłkami z partnerami (wyciąganie rąk przed siebie)

W następnym filmie: Mobilność stóp:

Film sytuacyjny „Mobilność stóp”:

Jak wyżej

Treść filmu „Mobilność stóp”

Teraz ćwiczenie na mobilność stóp. Zdjąć buty, pani Hannelore przynosi gazetę, kładzie kawałek gazety pod nogami dwójki przyjaciółek i wyjaśnia, że należy stopami uformować gazetę w kulę.

Analiza „Mobilność stóp”

Pani Hannelore objaśnia ćwiczenie: zwinąć stopami arkusz papieru gazetowego w kulę. Ćwiczone są wtedy zdolności motoryczne stóp, zaangażowane są mięśnie nóg i brzucha, ćwiczenie wymaga też koncentracji. Jeśli zostanie poprowadzone na zasadzie zabawy, wówczas takie ćwiczenie może być nawet przyjemne.-----

Ćwiczenia fizyczne - siła:

Im starsi są ludzie, tym **ważniejsze** są **ćwiczenia siły**, ponieważ mięśnie zmniejszają się coraz szybciej. Gdy czujemy swoje mięśnie, daje nam to nieco więcej bezpieczeństwa.

W następnym filmie chodzi o przykład ćwiczeń siły rąk.

Film sytuacyjny „Siła rąk”:

Jak wyżej przy mobilności

Treść filmu „Siła rąk,,

Pani Hannelore ma pomysł na ćwiczenie siły i pyta obie kobiety, czy chcą w nim wziąć udział. One się zgadzają. Hannelore przynosi każdej butelkę wody mineralnej i proponuje podniesienie jej ręką 5 razy. Następnie drugą ręką.

Analiza „Siła rąk”

Nawet jeśli pani Gerti trochę „oszukuje” przy liczeniu, nie należy tego brać zbyt poważnie. Ważne, żeby sprawiało to **przyjemność**.

Ćwiczenie można **zmieniać**: **Mniejsze** butelki lub **butelki** wypełnione tylko do połowy, aby nie było tak ciężko; **tylko 3 razy** lub w zależności od kondycji **10 razy** podnieść, albo wyciągnięcie ręki z butelkami do przodu lub w bok, można przytrzymać przez kilka sekund itp.

Również **taśmy terapeutyczne** dobrze nadają się do ćwiczenia siły. W zależności od koloru mają one różne grubości. Przykłady można znaleźć w Internecie. Można też robić przysiady na mięśnie brzucha. Można na przykład trzymać się stabilnego oparcia fotela; **pompki** nie muszą być robione na podłodze. Można też oprzeć się rękami o **ścianę** lub o oparcie solidnego mebla do siedzenia i pchać rękami do góry albo klęcząc na gumowej macie itp.

Zdobyta wiedza

Ruch fizyczny jest zdrowy i zapewnia dobry sen.

Ruch to nie tylko spacer, ale też rozciąganie, ćwiczenie mobilności, koordynacji, równowagi i siły.

Ćwiczenie daje bezpieczeństwo, a w społeczeństwie sprzyja kontaktom międzyludzkim.

Powinno jednak sprawiać również przyjemność i nie może powodować bólu.

Polecana bibliografia

Bernadett Gera: Finger Qigong (Koordination) [Qigong palców (koordynacja)]

W internecie wyszukać hasła „ćwiczenie koordynacji”, „ćwiczenia rozciągające” i podobne.

Patrz też nasz film „Stadia Alzheimerera”

Patrz też nasz film „Ćwiczenie pamięci”

Patrz też nasz film „Ćwiczenie percepcji”

Patrz też nasz film „Ćwiczenie codzienne”

Patrz też nasz film „Ćwiczenie kreatywne”