

Rezumatul clipului video „Training în domeniul demenței

-

Parte 1 Corpul”

În timpul formării de formatori în domeniul demenței au fost prezentate, de asemenea, cursuri speciale. Se numește „instruire retrogenetică specifică etapei” (sau: training în domeniul resurselor)

Specifică pentru fiecare stadiu înseamnă că toată pregătirea este adaptată la stadiul respectiv (vedeți videoclipul nostru Etapele bolii Alzheimer). În stadiul 4, ne putem aștepta în continuare la competențe cognitive și, prin urmare, putem avea cerințe mai mari în ceea ce privește exersarea memoriei, de exemplu. În stadiul 6, pe de altă parte, nu vom mai propune activități cognitive - sau le vom simplifica complet. Vă rugăm să aveți întotdeauna în vedere, la TOATE exercițiile, să verificați prin intermediul sarcinilor mai ușoare dacă exersarea este încă posibilă și să nu suprasolicitați NICIODATĂ persoana în cauză - pentru că atunci participarea persoanelor putea să NU mai fie posibilă! Mulți se rușinează atunci când nu mai pot rezolva un exercițiu! La toate formele de exerciții, este important să ne gândim cum să le facem distractive...

„**Retrogenetic**” înseamnă că persoanele confuze își pierd abilitățile (cel puțin în majoritatea timpului) în ordinea inversă a modului în care le-au acumulat în copilărie (vedeți videoclipul nostru Etapele bolii Alzheimer - Retrogeneza).

ATENȚIE! În cazul **tuturor exercițiilor clarificați ÎN PREALABIL cu aparținătorii**, ce fel de exerciții fizice se pot face. Ev. Trebuie consultat și **medicul sau fizioterapeutul**. De asemenea, aveți grijă dacă persoanele au probleme circulatorii (amețeli).

Nu este vorba despre a arăta **cât de în formă sunt Ei**, ci trebuie să se constituie într-un **stimulent** pentru **persoanele afectate** să se mențină mai mult timp în formă.

Exercițiile nu trebuie **niciodată să SUPRASOLICITE** și **NU** trebuie să **genereze dureri**. Pentru efectuarea exercițiilor trebuie să se ofere **recunoaștere** - indiferent cât de bună a fost participarea - totuși, **lauda** trebuie să fie una sinceră, deoarece persoana în cauză încearcă să facă ce mai poate să facă.

Există multe idei pe internet, programe TV de fitness pentru seniori, cărți, poate că există chiar programe de fitness pentru seniori în apropiere.

Următoarele exerciții **NU reprezintă un program de exerciții**, ci doar mici **exemple** despre ceea ce este vorba. Unele lucruri pot fi făcute fără prea mult efort și cu mijloace simple...

În stadiile ulterioare ale demenței, faceți numai exerciții ușoare, dacă este posibil.

Beneficii: Prevenirea riscului de cădere (acesta crește brusc odată cu vârsta), întărirea oaselor (osteoporoză), întărirea inimii și a circulației, întârzierea evoluției demenței; promovarea mobilității, a forței, a memoriei, a percepției senzoriale și a abilităților cotidiene. După activitatea fizică apare adesea un sentiment de bine, de asemenea, oferă siguranță, persoanele rămânând independente mai mult timp...

Este, de asemenea, un beneficiu pentru cei afectați, pentru rude și pentru îngrijirea personală - facilitând astfel propria lor activitate;

Exerciții fizice - încălzirea:

Mișcare lejeră, de exemplu, plimbare în picioare, creștere lentă a vitezei, rotirea brațelor în cercuri etc.

Încălziți-vă înainte de orice exerciții fizice.

Exerciții fizice - rezistența:

În mod obișnuit, acestea sunt plimbări. Poate fi, de asemenea, înot sau, dacă mai este posibil, mers pe bicicletă.

Următorul clip este menit să arate că tocmai s-a încheiat o sesiune de antrenament de rezistență.

Clipul situațional „Rezistența”:

Doamna Gerti (86 de ani) locuiește pe cont propriu. Doamna Hannelore este asistent personal și face mai mereu diferite exerciții cu doamna Gerti.

Cuprinsul clipului „Rezistență”:

Doamnele Gerti și Hannelore se întorc de la o plimbare lungă. Doamna Gerti pare epuizată și o dor picioarele. Doamna Hannelore spune că au fost 3 km. Doamna Gerti spune că a fost foarte bună. „Acum am câștigat dreptul de a bea ceva!”, spune doamna Hannelore și aduce 2 pahare de apă. Ea spune „Noroc” și amândouă beau.

Analiza „Rezistenței”:

Doamna Hannelore spune, când vine acasă, că au ieșit la plimbare. Doamna **Gerti** este de părere că a fost **foarte lungă** și că **o dor picioarele**. **Limbajul corpului**, dar și enunțul („...au fost 3 km...“) lasă însă să se întrevadă că **doamna Hannelore** vede în declarația doamnei Gerti un posibil **reproș** și vrea să **reducă argumentul distanței**... (de ex. mâna stângă!). Aste este aici **complet greșit!** Ea **ar trebui să laude performanța** (minunat, așa un traseu lung etc.). Doamna **Gerti** menționează faptul că au **făcut o treabă bună**, dar doamna **Hannelore NU preia această mențiune** (din păcate). Dar tocmai acest subiect (treaba bine făcută) ar trebui să fie tematica principală. Dar se folosește de plimbare pentru a încuraja consumul de lichide. Ea pune că „...ne-am **câștigat** dreptul de a **bea** ceva...“. Aceasta este o **formulare foarte bună**, este mai bine acceptată decât formula „**Trebuie** să bei ceva acum...“; de asemenea, „Noroc” este o invitație la a bea pentru mulți, așa că încercați să încurajați persoanele în cauză să bea. De asemenea, beți împreună. Eventual preparați băuturi cu felii de lămâie, ierburi aromatice etc. („...am pregătit o băutură delicioasă pentru noi...”)

Nu uitați să faceți o pauză după antrenamentul de rezistență. Acordați timp pentru odihnă...

Exerciții fizice - coordonare și echilibru:

Următorul clip este menit să prezinte un exemplu de exerciții de coordonare.

Clipul situațional „Coordonarea”:

Doamna Gerti (86 de ani) locuiește pe cont propriu. Doamna Hannelore este asistent personal și face mai mereu diferite exerciții cu doamna Gerti. De data aceasta, prietena ei, doamna Sissy (77 de ani), este din nou alături de ea.

Cuprinsul clipului „Coordonarea”:

Doamna Hannelore anunță organizarea unui antrenament de coordonare. Frau Gerti întreabă dacă va putea să facă și ea acest lucru. Doamna Hannelore spune „Da” și explică faptul că exercițiul este benefic deoarece mâna stângă este controlată de emisfera dreaptă a creierului, iar mâna dreaptă de cea stângă. Iar acum încearcă să facă un lucru diferit cu fiecare mână. Mâna stângă trebuie să facă mișcări circulare pe abdomen, în timp ce mâna dreaptă bate ușor pe creștetul capului.

Analiza „Coordonării”:

Doamna Hannelore conduce jocul, toată lumea încearcă să vadă dacă poate să îl joace. În cele din urmă, nu contează dacă sunt bune sau nu la asta. De asemenea, doamnei Hannelore i se permite să facă greșeli (de multe ori cei afectați chiar se distrează mai mult atunci când nici persoana care îi îngrijește nu reușește...). Important este ca toată lumea să încerce.

Și acum un clip pe tema echilibrului.

Clipul situațional „Echilibrul”:

Doamna Gerti (86 de ani) locuiește pe cont propriu. Doamna Hannelore este asistent personal și face mai mereu diferite exerciții cu doamna Gerti.

Cuprinsul clipului „Echilibru”:

Doamna Hannelore spune că a pregătit un exercițiu de echilibru. Acum o întreabă pe doamna Gerti dacă dorește să participe și ea, iar doamna Gerti o face. Ar trebui să meargă pe un culoar fără să atingă delimitările. Doamna Hannelore se oferă să o țină de mână, dar doamna Gerti crede că se poate lipsi de ajutor și parcurge încet, cu pași mici, distanța dată. Dar doamna Hannelore rămâne foarte aproape de ea, ținându-i mâna pe spate pentru a o prinde repede dacă ar avea probleme de echilibru. Doamna Gerti este mândră de ea când termină.

Analiza „Echilibrului”:

Doamna Hannelore a întrebat dacă dorește sau nu ajutor. Deși doamna Gerti respinge acest lucru, Hannelore rămâne foarte aproape de ea și astfel îi dă și doamnei Gerti un sentiment de siguranță. Hannelore este foarte concentrată și își ține brațul chiar pe spatele doamnei Gerti pentru a o stabiliza în permanență. Exercițiile pot fi variate în funcție de ceea ce mai poate face persoana în cauză: Faceți trasee mai late, mai multe sau mai puține curbe, se poate merge doar pe o linie etc. Ați putea, eventual, să puneți o bucată de măr pe o comodă în apropierea traseului (ca obiectiv intermediar). Acesta poate fi mâncat ca și recompensă (stimulare atunci când se mănâncă puțin).

Exerciții fizice - flexibilitate, exerciții de întindere:

În clipul următor prezentăm un exemplu de mobilitate.

Clipul situațional „Mobilitatea brațelor”:

Doamna Gerti (86 de ani) locuiește pe cont propriu. Doamna Hannelore este asistent personal și face mai mereu diferite exerciții cu doamna Gerti. De data aceasta, prietena ei, doamna Sissy (77 de ani), este din nou alături de ea.

Cuprinsul clipului „Mobilitatea brațelor”:

Și acum un exercițiu pentru flexibilitatea brațelor. Toată lumea se ridică pentru asta. Ea întreabă dacă știe cineva „culesul merelor”. Întindeți alternativ ambele brațe în sus și faceți mișcări ca și cum ați culege mere.

Analiza „Mobilitatea brațelor”:

Doamna Hannelore explică exercițiul. Nu este vorba despre mere reale, dar trebuie să vă imaginați un măr și să culegeți mere. Întindeți-vă cât mai mult posibil în sus. Cu toate acestea, doamna Hannelore ar fi bine să repete că trebuie să se întindă doar atât de mult cât să nu provoace durere. Ca o variantă, ați putea (în funcție de condiția fizică) să puneți merele într-un coș (exerciții de aplecare). Schimbul de mere cu partenerii (întinzând brațele în față), este...

Într-un alt clip: Mobilitatea picioarelor:

Clipul situațional „Mobilitatea picioarelor”:

La fel ca mai sus

Cuprinsul clipului „Mobilitatea picioarelor”:

Acum urmează un exercițiu pentru flexibilitatea picioarelor. Vă descălțați, doamna Hannelore aduce un ziar, pune o bucată de ziar sub picioarele celor două prietene și ale ei și le explică faptul că trebuie să formeze o minge din ziar cu picioarele.

Analiza „Mobilitatea picioarelor”:

Doamna Hannelore explică exercițiul: rularea unei foi de ziar cu ajutorul picioarelor, pentru a genera o sferă. În acest context se antrenează elementele motrice fine ale picioarelor, este solicitată musculatura picioarelor și a abdomenului și este nevoie de concentrare. Dacă instrucțiunile sunt oferite în mod ludic, un astfel de exercițiu este chiar distractiv.

Exerciții fizice - forța:

Cu cât **mai în vârstă** sunt oamenii, cu atât este mai **important antrenamentul de forță**, pentru că mușchii se degradează tot mai rapid. Mai ales atunci când simțim forța propriilor mușchi, avem un pic mai multă siguranță.

Următorul clip se referă la un exemplu de antrenament de forță cu brațele.

Clipul situațional „Forța brațelor”:

La fel ca mai sus pentru mobilitate

Cuprinsul clipului „Forța brațelor”:

Doamna Hannelore are o idee despre antrenamentul de forță și le întreabă pe cele două doamne dacă vor să participe. Amândouă sunt de acord. Hannelore aduce o sticlă de apă minerală pentru fiecare doamnă și le propune să o ridice de 5 ori cu un braț. Apoi, cu celălalt braț...

Analiza „Forța brațelor”:

Chiar dacă doamna Gerti „păcălește” un pic la numărătoare, acest lucru nu trebuie văzut prea strict. Important este să se **distreze**.

Acest exercițiu poate fi **variat**: Se pot folosi **sticle mai mici** sau umplute doar 1/2, pentru a nu fi atât de dificil; ridicați-le **numai de 3 x** sau în funcție de forma fizică de **10 x**, sau întindeți brațul cu sticla înainte sau în lateral, îl mențineți poate timp de câteva secunde etc...

Benzile terapeutice sunt, de asemenea, bune pentru antrenamentul de forță, în funcție de culoare, acestea necesitând o forță diferită; puteți găsi exemple pe internet; de asemenea, puteți face genuflexiuni pentru mușchii picioarelor. Poate că trebuie să se țină de spătarul unui scaun robust; **flotările** nu trebuie să fie făcute pe podea. Se pot sprijini cu brațele de perete, se pot ridica cu brațele de pe spătarul unei canapele fixe, pot îngenunchea pe un covoraș de cauciuc etc.

Deprinderi:

Exercițiul fizic este sănătos și asigură un somn bun.

Exercițiul fizic nu înseamnă doar o plimbare, ci și întindere, mobilitate, coordonare, echilibru și forță.

Antrenamentele oferă siguranță, iar în companie promovează contactele sociale.

Dar ar trebui să fie distractiv și să nu provoace durere.

Lectură recomandată:

Bernadett Gera: Qigong pentru degete (coordonare)

Se pot efectua căutări pe internet despre „antrenamentul de coordonare”, ”exerciții de întindere pentru seniori” și căutări similare.

Vedeți, de asemenea, videoclipul nostru „Etapale bolii Alzheimer”.

Vedeți, de asemenea, clipul nostru video „Training - Memoria“

Vedeți, de asemenea, clipul nostru video „Training - Percepție”

Vedeți, de asemenea, clipul nostru video „Training - Viața de zi cu zi!”

Vedeți și videoclipul nostru „Training - Creativitate”