

A „Demencia-tréning - 1. rész: Test” videó összefoglalása

A demencia-trénerképzés során speciális tréningek is bemutatásra kerültek. Ez az úgynevezett „stádiumspecifikus retrogenetikus tréning” (avagy: erőforrás-tréning).

A **stádiumspecifikus** azt jelenti, hogy minden tréning az adott stádiumhoz igazodik (lásd az Alzheimer-kór stádiumairól szóló videónkat). A 4. stádiumban például még számíthatunk kognitív képességekre, ezért a memóriatréning során valamivel magasabb követelményeket támasztunk. A 6. stádiumban azonban már nem adunk kognitív feladatokat - vagy csak teljesen leegyszerűsítve. Kérjük, **MINDEN** tréning során először a könnyebb feladatokkal ellenőrizze, hogy a tréning végrehajtható-e, és **SOHA** ne terhelje túl az érintett személyt, mert akkor már **NEM** biztos, hogy képes lesz közreműködni! Sokan szégyellik, ha már nem tudnak megoldani egy feladatot. Minden tréningnél fontos azt is figyelembe venni, hogy hogyan lehet azt élvezetesebbé tenni...

A „**retrogenetikus**” azt jelenti, hogy a zavart emberek (legalábbis legtöbbször) fordított sorrendben veszítik el a képességeiket, mint ahogyan azok gyermekkorukban kialakultak (lásd az Alzheimer-kór stádiumairól szóló videónkat - retrogenézis).

FIGYELEM! Minden gyakorlat esetében **ELŐRE** egyeztessen a hozzátartozókkal, hogy milyen fizikai tréninget szabad elvégezni. Szükség esetén forduljon **orvoshoz** vagy **gyógytornászhoz**. Szintén legyen óvatos, ha az illetőnek keringési problémái vannak (szédülés).

Nem az a lényeg, hogy megmutassa, **ÖN** mennyire **fitt**, hanem hogy arra **ösztönözze** az **érintettet**, hogy ő hosszabb ideig fizikailag **fitt** maradjon.

A gyakorlatok **SOHA** ne legyenek **TÚL MEGTERHELŐEK**, **NEM** szabad fájniuk. Ismerje el a teljesítményt - függetlenül attól, hogy mennyire volt jó -, de a **dicséret** őszintének kell lennie, hiszen az érintett személy megpróbálja magából kihozni mindazt, amire még képes.

Sok ötletet találunk az interneten, időseknek szóló tévés fitnessműsorokban, könyvekben, talán még a közelben is van időseknek szánt fitnessprogram.

Az alábbi gyakorlatok **NEM** képeznek **edzésprogramot**, hanem csak apró **példák** arra, hogy mi ennek a lényege. Néhány dolog különösebb erőfeszítés nélkül, egyszerű eszközökkel elvégezhető...

A demencia későbbi stádiumaiban lehetőleg csak egyszerű gyakorlatokat végeztessen.

Előnyök: Az elesés kockázatának megelőzése (az életkor előrehaladtával nagymértékben megnő), a csontok erősítése (csontritkulás), a szív- és érrendszer erősítése, a demencia lefolyása késleltethető; a mozgékonyság, az erőnlét, a memória, az érzékszervi észlelés és a mindennapi készségek elősegítése. A fizikai aktivitás után gyakran jó a közérzet, biztonságot is ad, hosszabb ideig tartó önállóság...

Az érintettek, hozzátartozóik és a személyi gondozók számára is előnyös - így saját munkájukat is megkönnyíti.

Fizikai tréning - Bemelegítés:

Laza mozgás, pl. egy helyben járás, lassú gyorsítás, karkörzések stb.

Minden fizikai tréning előtt végeztessen bemelegítést.

Fizikai tréning - Állóképesség:

Ez jellemzően a séta. Lehet úszás vagy (ha még képes rá az illető) kerékpározás is.

A következő videoklipben azt mutatjuk be, ahogy éppen elvégeztek egy állóképességi tréninget.

Az állóképességről szóló videoklipben ábrázolt szituáció:

Gerti asszony (86) otthon él. Hannelore asszony a személyi gondozó, aki különböző tréninggyakorlatokat végeztet Gerti asszonnyal.

Az állóképességről szóló videoklip tartalma:

Gerti asszony és Hannelore asszony éppen most ér vissza egy hosszabb sétáról. Gerti asszony kimerültnek tűnik, és fáj a lába. Hannelore asszony azt mondja, hogy 3 km-t tettek meg. Gerti asszony azt mondja, hogy szerinte ügyes volt. „Most már megérdemlünk egy italt!” - mondja Hannelore asszony, és hoz is 2 pohár vizet. „Egészségünkre” - mondja, és mindketten isznak.

Az állóképességről szóló videoklip elemzése:

Hannelore asszony azt mondja, amikor hazaérnek, hogy jót sétáltak. Gerti asszony azt mondja, hogy nagyon hosszú volt, és hogy fájnak a lábai. A testbeszéd és a kijelentés („...3 km-t tettünk meg...”) azonban arra utal, hogy Hannelore asszony esetleg szemrehányást vél felfedezni Gerti asszony kijelentésében, és visszafogottan nyilatkozik a távolságról... (pl. a bal kéz!). Ennek pont fordítva kellene történnie! Dicsérnie kellene a teljesítményt (nagyszerű, milyen hosszú

táv stb.). **Gerti** asszony megjegyzi, hogy **ügyesek** voltak, **de Hannelore** asszony (sajnos) **NEM mond erről többet**. Pedig pontosan ezt (az ügyességet) kellene megerősítenie és kimondania. Ehelyett a sétát arra használja fel, hogy ivásra ösztönözze az asszonyt. Azt mondja: „...megérdemlünk egy italt...”. Ez nagyon jó megfogalmazás, jobban elfogadják, mintha azt mondaná, hogy „Most már innia kell valamit...”; az „Egészségünkre” is sokak számára egyfajta buzdítása az ivásra, ezért így próbálják meg az érintetteket ivásra ösztönözni. Igyanak is együtt. Esetleg készítsen citromszeleteket, gyógynövényeket stb. tartalmazó italokat („...készítettem magunknak egy finom italt...”).

Az állóképességi tréning után ne felejtse el szünetet tartani. Hagyjon időt a pihenésre...

Fizikai tréning - koordináció és egyensúly:

A következő videoklipben a koordinációs tréningre mutatunk be egy példát.

A koordinációról szóló videoklipben ábrázolt szituáció:

Gerti asszony (86) otthon él. Hannelore asszony a személyi gondozó, aki különböző tréninggyakorlatokat végeztet Gerti asszonnyal. Ezúttal ismét ott van a barátnője, Sissy asszony (77) is.

A koordinációról szóló videoklip tartalma:

Hannelore asszony koordinációs tréninget javasol. Gerti asszony megkérdezi, hogy ő maga képes lesz-e rá. Hannelore asszony igent mond, és elmagyarázza, hogy a gyakorlat azért hasznos, mert a bal kezét a jobb agyfélteke, a jobb kezét pedig a bal irányítja. És most megpróbálnak mindkét kezükkel valami mást csinálni. A bal kézzel körkörös mozdulatokkal simogatni kell a hasunkat, míg a jobb kézzel finoman ütögetni kell a fejbúbunkat.

A koordinációról szóló videoklip elemzése:

Hannelore asszony vezeti a játékot, mindenki kipróbálja, hogy megy-e neki a feladat. Végeredményében nem számít, hogy jól csinálják-e vagy sem. Hannelore kisasszony is hibázhat (sokszor az érintettek még jobban is szórakoznak, ha a gondozójuk sem tudja megcsinálni...). A lényeg, hogy mindenki megpróbálja.

Most pedig következzen egy videoklip az egyensúlyról.

Az egyensúlyról szóló videoklipben ábrázolt szituáció:

Gerti asszony (86) otthon él. Hannelore asszony a személyi gondozó, aki különböző tréninggyakorlatokat végeztet Gerti asszonnal.

Az egyensúlyról szóló videoklip tartalma:

Hannelore asszony azt mondja, hogy előkészített egy egyensúlyhoz hasznos gyakorlatot. Ekkor megkérdezi, hogy Gerti asszonynak van-e kedve hozzá, és Gerti asszony igent mond. Egy ösvényen (pályán) kell végigmennie anélkül, hogy hozzáérne a határvonalakhoz. Hannelore asszony felajánlja neki, hogy tartja közben, de Gerti asszony úgy gondolja, hogy anélkül is meg tudja csinálni, és lassan, kis lépésekben halad. Hannelore asszony azonban nagyon közel marad hozzá, és a kezét a hátához tartja, hogy gyorsan elkapja, ha bármi probléma adódna az egyensúlyával. Gerti asszony büszke magára, amikor végigér.

Az egyensúlyról szóló videoklip elemzése:

Hannelore asszony megkérdezte, hogy kér-e segítséget vagy sem. Bár Gerti asszony nemleges választ ad, Hannelore nagyon közel marad, és ezzel Gerti asszonynak is biztonságérzetet ad. Hannelore maximálisan odafigyel, és karját pont Gerti asszony hátához tartja, hogy mindig stabilizálni tudja őt. A gyakorlat módosítható attól függően, hogy a személy mire képes még: Szélesebb utak, több vagy kevesebb kanyar, csak a vonalon járás stb. Esetleg egy darab almát is elhelyezhet az útvonal melletti komódon (köztes célként). Ezt jutalom gyanánt meg is lehet enni (ösztönző, ha valaki keveset eszik).

Fizikai tréning - mozgékonyág, nyújtózkodás:

A következő videoklipben a mozgékonyágra mutatunk egy példát.

„A karok mozgékonyága” videoklipben ábrázolt szituáció:

Gerti asszony (86) otthon él. Hannelore asszony a személyi gondozó, aki különböző tréninggyakorlatokat végeztet Gerti asszonnal. Ezúttal ismét ott van a barátnője, Sissy asszony (77) is.

„A karok mozgékonyága” videoklip tartalma:

Következzen egy gyakorlat a karok mozgékonyására irányulóan. Mindenki feláll. A gondozó megkérdezi, hogy ismeri-e valaki az „almaszedést”. Ki kell nyújtani mindkét kart felváltva felfelé, és olyan mozdulatokat kell végezni, mintha az ember almát szedne.

„A karok mozgékonyága” videoklip elemzése:

Hannelore asszony elmagyarázza a gyakorlatot. Nem valódi almákról van szó, hanem odaképzünk egy almát, amiről almát szedünk. Felfelé kell nyújtózni, amennyire csak lehet. Hannelore asszonynak azt is hozzá kéne fűznie, hogy csak annyira nyújtózzanak, hogy az ne okozzon fájdalmat. Módosított változat gyanánt (a fizikai erőnlétől függően) egy kosárba is tehetjük az almákat (lehajolva). Az almák cserélgetése a partnerekkel (karok előre nyújtása)...

Egy további videoklipben: A lábak mozgékonyága

„A lábak mozgékonyága” videoklipben ábrázolt szituáció:

Megegyezik a fentivel

„A lábak mozgékonyága” videoklip tartalma:

Következzen egy gyakorlat a lábak mozgékonyására irányulóan. Leveszik a cipőt, Hannelore asszony odahoz egy újságot, a két barátnő és a saját lába alá tesz egy-egy darab újságpapírt, és elmagyarázza, hogy az újságpapírt a lábukkal labdává kell formálni.

„A lábak mozgékonyága” videoklip elemzése:

Hannelore asszony elmagyarázza a gyakorlatot: A lábad segítségével tekerj fel egy újságlapot labdává. Ez edzi a láb finom motoros készségeit, dolgoztatja a láb- és hasizmokat, és koncentrációt igényel. Ha játékos módon mutatják be a gyakorlatot, akkor az szórakoztató lehet.

Fizikai tréning - erőnlét:

Minél **idősebb** az ember, annál **fontosabb** az **erőnléti tréning**, mert az izmok egyre gyorsabban leépülnek. Ha érezzük még az erőt az izmainkban, az egy kicsit több önbizalmat ad.

A következő videoklipben a karok erőnléti tréningjére mutatunk be egy példát.

„A karok erőnléte” videoklipben ábrázolt szituáció:

Megegyezik a mozgékonyaságnál leírtakkal

„A karok erőnléte” videoklip tartalma:

Hannelore asszonynak támad egy ötlete az erőnléti tréninghez, és megkérdezi a két hölgyet, hogy akarnak-e csatlakozni. Mindketten beleegyeznek. Hannelore mindkét hölgynek hoz egy-egy ásványvizes palackot, és azt kéri, hogy emeljék fel 5-ször az egyik karjukkal. Aztán a másik karral...

„A karok erőnléte” videoklip elemzése:

Még ha Gerti asszony egy kicsit „csal” is számolás közben, ezt ne vegye túl szigorúan. A lényeg, hogy **élvezzék** a folyamatot.

A gyakorlat **variálható**: **Kisebb** vagy csak félig megtöltött **palackok**, hogy ne legyenek olyan nehezek; **csak 3x** vagy erőnléttől függően **10x** történő felemelés, kezeket a palackokkal előre vagy oldalra nyújtani, esetleg néhány másodpercig megtartani, stb.

A **Thera-Band gumiszalagok** is jók az erőnléti tréninghez, szintől függően más-más erősségűek, az interneten talál rá példákat, a lábizmokra guggolásokat is lehet csinálni. Esetleg kapaszkodjon egy erős karosszék háttámlájába; így a **fekvőtámaszokat** nem kell a földön végezni. A karokkal a **falhoz** is támaszkodhatunk, illetve egy stabil ülés vagy pad támlájáról is felnyomhatjuk magunkat a karjainkkal, esetleg letérdelhetünk egy gumiszőnyegre stb.

Tanulságok:

A testmozgás egészséges és jó alvást tesz lehetővé.

A testmozgás nem csak gyaloglásból áll, hanem a nyújtózkodás, a mozgékonyág, a koordináció, az egyensúly és az erőnlét is a része.

A tréning biztosságot ad, társaságban pedig elősegíti a társas kapcsolatokat.

Azonban legyen szórakoztató, és ne okozzon fájdalmat.

Továbbvezető anyagok:

Bernadett Gera: Finger Qigong (Koordination)

Keressen rá az interneten: „koordinációs tréning”, „nyújtógyakorlatok időseknek” és ehhez hasonlók.

Lásd még az „Alzheimer-kór stádiumai” című videónkat

Lásd még a „Tréning - Memória” című videónkat

Lásd még a „Tréning - Érzékelés” című videónkat

Lásd még a „Tréning - Mindennapok” című videónkat

Lásd még a „Tréning - Kreativitás” című videónkat